

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Тренинговое занятие «Что в жизни зависит от меня?» (Пивцова Т.Н.)	стр.3
2	Занятие с обучающимися «Я не такой, как все. Я есть такой, какой есть» (Дынникова И. В., Морозова О. В.)	стр.10
3	Тренинг для подростков, направленный на противодействие негативным манипуляциям КТО ДЕРГАЕТ ЗА НИТОЧКИ? (Истомина Е.Л.)	стр.14
4	Семинар-практикум для педагогов «Психология здоровья: профилактика и преодоление профессиональных стрессов» (Булдыркаева М.М.)	стр.20
5	Конспект психокоррекционного занятия с применением арттерапевтических техник с обучающимися 9 класса «На пороге взрослой жизни» (Кошурова Н.С.)	стр.27
6	Конспект занятия коррекционно - развивающего занятия с детьми с ОВЗ (5 класс) по формированию читательской грамотности «Грамотейка» (Гаранина И.А.)	стр.30
7	Час общения в 5 классе «Поговорим о доброте» (Жданкина О.А.)	стр.33
8	Занятие по формированию конструктивных навыков межличностного общения старших подростков «Кто я? Чем я отличаюсь от других?» (Кузнецова Ю.Н.)	стр.38
9	Конспект тренинга с родителями обучающихся начальной школы «Счастливая семья — это...» (Лашина Л.Н.)	стр.39
10	Конспект коррекционно - развивающего занятия с детьми с ограниченными возможностями здоровья «Мир глазами детей с ограниченными возможностями здоровья» (Матисова В.В.)	стр.42
11	Квест-игра «Береги здоровье с молодую!» (Никитина О.Н.)	стр.45
12	Занятие с первоклассниками «Подари радость, прогони грусть» (Позина И.В.)	стр.47
13	Профилактическое занятие с элементами тренинга «Профилактика стрессовых ситуаций в подростковой среде» (Савина Н.Н., Денисова И.А.)	стр.50

**Диплом I степени  
окружного конкурса профессионального мастерства  
«Перспективные практики»  
Тренинговое занятие  
«Что в жизни зависит от меня?»**

**Целевая аудитория:** обучающиеся 8 классов

**Продолжительность занятия:** 1,5 часа

**Цель занятия:** профилактика девиантного (суицидального) поведения подростков через активизацию внутренних ресурсов и формирование позитивного отношения к жизни.

**Задачи:**

- помочь осознать свое поведение и индивидуальные особенности, которые влияют на образ жизни;
- настроить на оптимистическое восприятие собственной жизни;
- создать условия для самораскрытия участников;
- развивать навыки самопознания и принятия самого себя;
- способствовать созданию положительного эмоционального настроя в группе;
- развивать навыки активного слушания, безоценочного отношения друг к другу.

**Содержание:**

**Этап занятия: Мотивация**

**Длительность этапа:** 15 мин

**Планируемые результаты этапа:** Установление контакта. Формирование позитивного отношения к предстоящему занятию и мотивации доброжелательного отношения к окружающим.

✓ **Приветствие**

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
- Здравствуйте, ребята! Я очень рада всех вас видеть сегодня! Хотите, чтобы сегодняшнее занятие было интересным и полезным? Тогда вам необходимо быть активными и с уважением и вниманием отнестись ко всему происходящему! Напоминаю: все, что происходит на нашем занятии, не должно выходить за рамки кабинета! Мнение каждого – это то мнение, которое не обсуждается и не критикуется! -И начнем мы конечно - с улыбки! Давайте улыбнемся друг другу!	Участники стоят в кругу.          Ребята улыбаются друг другу, ведущему.

✓ **Упражнение «Паутина»**

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
- В начале нашего общения я хотела бы, чтобы мы еще раз получше узнали друг друга. Сейчас каждый назовет свое имя и скажет что-нибудь о себе. Например: «Меня зовут Рита. Я люблю рисовать».	

<p><i>Тот, кто будет говорить первым, возьмет в руки клубок. Сказав о себе, он передаст клубок другому, немного размотав его и придерживая нить у себя в руке».</i></p> <p><i>-Молодцы! Посмотрите, какая большая и интересная паутинка получилась! И мы каждый – необходимая часть этой паутины. Если кто-то отпустит ниточку, паутинка разрушится. Так и в жизни - каждый из нас необходимое звено коллектива, в котором мы находимся.</i></p>	<p>Обучающиеся передают клубок, кому хотят, выполняют задание (рассказывают о себе).</p>
--	--

#### **Этап занятия: Актуализация темы занятия**

**Длительность этапа:** 10 мин

**Планируемые результаты этапа:** Актуализация проблем, связанных с восприятием окружающего мира. Стимулирование подростков на осознание себя, своего поведения. Подведение к мысли о том, что именно образ жизни человека, его поведение – это главное, что влияет на всю его жизнь.

✓ Притча

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>
<p>- Тема нашего занятия «Что в жизни зависит от меня?». Мы сегодня с вами поговорим о самом себе и о своей жизни. И я предлагаю вам послушать притчу.</p> <p>Давным-давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце была зала, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были необыкновенно ясны, и посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало, - настолько точно они отражали предметы. Кроме того стены этой залы были расположены так, чтобы создавать эхо. Спросишь: "Кто ты?" - и услышишь в ответ с разных сторон: "Кто ты? Кто ты? Кто ты?". Однажды в эту залу забежала собака и в изумлении застыла посередине – целая свора собак окружила ее со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы, и все отражения ответили ей тем же самым. Перепугавшись не на шутку, она отчаянно залаяла. Эхо повторило ее лай. Собака лаяла все больше. Эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух, и ее отражения то же носились вокруг, щелкая зубами. Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак. В зале не было никого, кто мог бы причинить ей хоть какой - то вред. Собака сражалась со своим собственным отражением".</p> <p>- О какой опасности шла речь в притче?</p> <p>- Ответьте, пожалуйста, на вопрос: От чего зависит, какой будет ваша жизнь?</p>	<p>Участники садятся (можно на стулья в кругу, можно за парты).</p> <p>Ребята слушают притчу.</p> <p>Отвечают (Собственное поведение)</p>

	Отвечают (От собственных эмоций, способностей и возможностей, от отношения к своему здоровью – ЗОЖ, от окружающих людей, от отношения к жизни в целом)
--	--

**Этап занятия: Визуализация собственного внутреннего мира**

**Длительность этапа: 35 мин**

**Планируемые результаты этапа:** Самоанализ своих ресурсов и возможностей. Углубление процессов самораскрытия. Формирование оптимистических взглядов на свою жизнь, оказание эмоциональной поддержки другим людям.

✓ Упражнение: «Мой мир»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
<p>-Давайте попробуем подумать о вашем внутреннем мире (Включается спокойная музыка).</p> <p>-Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох.</p> <p>-Подумайте о себе. Вспомните и представьте образы, которые вас окружают. Представьте предметы, людей, все, что находится вокруг вас каждый день. Это ваш мир. Он не похож на мир ваших друзей, потому что это мир - только ваш!</p> <p>-А теперь сделайте глубокий вдох... и выдох и откройте глаза.</p> <p>-Предлагаю вам нарисовать картину, где вы изобразите себя и мир, который вас окружает. Вы можете изобразить и себя и мир в виде образов. В конце работы мы сделаем выставку рисунков.</p> <p>- Обсуждение.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Может ли человек руководить своей жизнью?</li> <li>• Кто или что может повлиять на то, как пройдет ваш жизненный путь?</li> <li>• Кто несет ответственность за выбор этого пути?</li> <li>• Можем ли мы ответить на вопрос: Кто хозяин вашей жизни?</li> </ul> <p>В анализе работ ведущий подводит участников к мысли:</p> <p>- Каждый из нас воспринимает этот мир по-своему. Для кого-то мир воспринимается как что-то враждебное, для кого-то, как позитив и возможность для реализации своих возможностей, для кого-то, как шахматная доска из черно-белых клеток и ты</p>	<p>Работа происходит за столами или партами, на которых лежат цветные карандаши, листы для рисования.</p> <p>Ребята закрывают глаза.</p> <p>Представляют с закрытыми глазами.</p> <p>Открывают глаза.</p> <p>Ребята рисуют под музыку</p> <p>Когда работа закончена, все вешают свои работы на доску или стенд. Каждый может выразить свои впечатления по поводу увиденных работ и пофантазировать, что хотел своей работой сказать каждый. Автор работы комментирует услышанное.</p> <p>Ребята отвечают на вопросы.</p>

<p><i>выбираешь, по каким правилам будешь играть и как сможешь выиграть или проиграть.</i></p> <p><i>-Спасибо всем за активную работу, за ваше творчество, за интересные мысли!</i></p>	<p>Желающие высказывают собственное мнение, впечатление.</p>
---	--

**Этап занятия: Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия**

**Длительность этапа: 15 мин**

✓ **Планируемые результаты этапа:** Углубление процессов самораскрытия и формирование установки на преодоление жизненных трудностей путем подключения собственных ресурсов и оптимистическое восприятие собственной жизни.

✓ **Урок бабочки (Презентация)**

<b>Деятельность педагога-психолога</b>	<b>Деятельность обучающихся</b>
<p><i>-Внимание на экран.</i></p> <p>Ведущий читает информацию на слайдах:</p> <p><b>1 слайд:</b> Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка.</p> <p><b>2 слайд:</b> Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.</p> <p><b>3 слайд:</b> Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.</p> <p><b>4 слайд:</b> Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!</p> <p><b>5 слайд:</b> Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.</p> <p>А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.</p> <p><b>6 слайд:</b> Иногда именно усилие необходимо нам в жизни.</p> <p><b>7 слайд:</b> Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены.</p> <p><b>8 слайд:</b> Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас.</p> <p><b>9 слайд:</b> Мы никогда не смогли бы летать.</p> <p><b>10 слайд:</b> Я просил сил...</p> <p>А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.</p> <p><b>11 слайд:</b> Я просил мудрости...</p>	<p>Ребята садятся так, чтобы хорошо был виден экран.</p> <p>Обучающиеся смотрят презентацию на экране.</p>

<p>А жизнь дала мне проблемы для разрешения.  <b>12 слайд:</b> Я просил богатства...  А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.  <b>13 слайд:</b> Я просил возможность летать...  А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.  <b>14 слайд:</b> Я просил любви...  А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.  <b>15 слайд:</b> Я просил благ...  А жизнь дала мне возможности.  <b>16 слайд:</b> Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.  <b>17 слайд:</b> Живи без страха,  смело встречай все препятствия и докажи,  что ты можешь все преодолеть!</p> <p>- <i>Выскажите, пожалуйста, свое мнение по поводу увиденного.</i></p> <p>-<i>Вы все правильно сказали! Молодцы! Действительно, чтобы чего-то достичь в жизни, необходимо самому научиться справляться с трудностями.</i></p>	<p>Участники высказывают свою точку зрения на просмотренную презентацию.</p>
---	--

✓ Упражнение «Жизнь хороша»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
<p>-<i>Ну а теперь давайте немного отдохнем и продолжим каждый предложение: «Представляешь, жизнь хороша, потому что...».</i></p> <p>-<i>Спасибо! Молодцы!</i></p>	<p>Работа в кругу.</p> <p>Ребята по-очереди объясняют, почему жизнь хороша.</p>

✓ Упражнение «Психологические примеры»

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
<p>-<i>Я предлагаю вам решить психологические примеры:</i>  Зависть + Высокомерие - <b>Одиночество</b>;  Доверие + Хорошее Настроение = <b>Счастье</b>;  Неуверенность + Тревога = <b>Злость</b>.</p> <p>- <i>А теперь подумайте и предложите свой вариант «решения» какого-либо примера (вариантов решения может быть несколько).</i>  -<i>Молодцы!</i></p>	<p>Участники должны видеть доску, на которой написаны или прикреплены примеры.</p> <p>Ребята думают, решают.</p> <p>Предлагают свои варианты.</p>

**Этап занятия: Рефлексия . Подведение итогов занятия.**

**Длительность этапа: 10 мин**

**Планируемые результаты этапа:** Обобщение знаний, полученных на занятии. Выражение собственного отношения к данной теме. Мотивация на дальнейшее сотрудничество.

✓ **Упражнение «Синквейн»**

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
<p><i>-Многие из вас любят поэзию. И мы попробуем сейчас тоже сочинить стихотворение. Но не обычный стих. Мы поработаем с синквейном. Синквейн – это стихотворение, которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях. Происходит от французского слова «5». Таким образом, синквейн – это стихотворение, состоящее из 5 строк:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1.</b> – тема существительное,</li> <li><b>2.</b> – два прилагательных, которые по твоему мнению подходит к теме существительного,</li> <li><b>3.</b> – три глагола по теме,</li> <li><b>4.</b> – осмысленная фраза на данную тему,</li> <li><b>5.</b> – резюме к теме (желательно 1 слово или словосочетание).</li> </ol> <p><i>-Спасибо! Получилось здорово!</i></p>	<p>Работа за столами или партами.</p> <p>Индивидуальная работа. Ребята работают с синквейнами. Когда работа закончена, обучающиеся по желанию зачитывают свои синквейны вслух, делятся впечатлениями о занятии.</p>

✓ **Подведение итогов**

Деятельность педагога-психолога	Деятельность обучающихся
<p><i>- Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопрос, что же в жизни зависит от вас?</i></p> <p><i>- И закончить нашу встречу мне бы хотелось стихотворением, которое подведет итог всего, о чем мы сегодня говорили:</i></p> <p>Чтоб жизни реку переплыть,          Не сожалея о делах,          Которые мог совершить –          Ты помни – все в твоих руках!          Чтоб в испытаниях земных          Не пожинать печаль и крах          И не остаться без родных –          Сегодня все в твоих руках.          Чтобы светился счастьем дом,          И мир звучал в твоих словах,          Чтоб друг не стал навек врагом –          Дерзай, ведь жизнь в твоих руках!          Решение нелегко принять,</p>	<p>Обучающиеся отвечают, делают собственные выводы</p> <p>Ребята слушают стихотворение.</p>

Порою сковывает страх, Но чтоб судьбой повелевать – Запомни, все в твоих руках! <i>-Спасибо за внимание! Мне было очень приятно с вами сегодня пообщаться! Я думаю, что наша встреча была не только интересной, но и полезной! Давайте поаплодируем себе за плодотворную работу сегодня! -До скорых встреч!</i>	Ребята аплодируют.
--	--------------------

### Список используемых источников

1. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург: Издательство АРД ЛТД, 1997.
2. Микляева А. Я – подросток. Мир эмоций. – Санкт-Петербург, 2003.
3. Немов Р.С. Практическая психология (Познание себя. Влияние на людей). Пособие для учащихся. – М: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС. 1999.
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. В 4-х томах. – М: Генезис, 2000.
5. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2000.



*Дынникова Ирина Васильевна, Морозова Ольга Валентиновна,  
педагоги-психологи ГБУ ЦППМСП м.р. Безенчукский Самарской области*

**Диплом II степени  
окружного конкурса профессионального мастерства  
«Перспективные практики»**

Занятие с обучающимися  
**«Я не такой, как все. Я есть такой, какой есть»**

**Цель:** формировать умение принимать людей такими, какие они есть.

**Задачи:**

Воспитательные: воспитывать уважительное отношение к мнению других людей.

Образовательные: учить умению рассматривать проблему с разных точек зрения.

Личностные: формировать позитивное восприятие индивидуальных особенностей своих и других людей, развивать эмпатию.

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

**Используемые технологии:** игровая, групповая дискуссия, кино терапия.

**Оборудование:** листы бумаги для каждого участника, фломастеры, мешочек с предметами 3-х разных цветов по количеству групп участников, 1 предмет белого цвета, мультимедийный проектор, макет белой вороны, видеофильм «Адажио».

**Категория участников:**

учащиеся общеобразовательных школ 8 - 9-х классов.

**Время проведения:** 1 час 20 минут (2 урока)

**Этапы проведения:**

**Приветствие.**

Здравствуйте, ребята! Мы психологи Безенчукского психологического центра Морозова Ольга Валентиновна и Дынникова Ирина Васильевна. Сегодня нам хотелось бы поговорить о нас с вами. Каждый день нам приходится общаться с разными людьми. Но почему-то одних мы принимаем в свой круг общения, а других нет. Попробуем разобраться в этом. И тема нашего занятия «Я не такой, как все. Я есть такой, какой есть». А для начала давайте познакомимся.

**Разминка «Здравствуй, друг» (5 минут)**

**Цель:** развитие умения принять другого.

Ведущий 1: разделить на две группы, рассчитавшись на первый, второй с равным количеством человек. Одна группа встает в круг внутренний, а другая во внешний. Как зазвучит музыка, внутренний круг идет вправо, внешний влево.

А когда музыка останавливается, ребята в кругах поворачиваются лицом друг к другу и говорят тому, кто напротив: «Здравствуй, друг» (здороваются за руку). Следующие слова и движение такие:

- Как ты тут? (хлопают друг друга по плечу)
- Ты пропал? (разводят руками)
- Я скучал (глядят друг друга по плечу)
- Ты пришел (широко разводят руками)

**Основная часть (1 час 10 минут)**

Ведущий 2: итак, перейдем к обсуждению сегодняшней темы.

Мы, взрослые, часто считаем, что детство – самая безоблачная, беззаботная пора. И вместе с тем именно в детстве вы впервые сталкиваетесь с непониманием, равнодушием.

А позже от взглядов окружающих, осуждающего шепота вы чувствовали дискомфорт и слышали загадочное слово "белая ворона". Почему? Подберите ассоциацию к слову белая ворона: черная, глупая, белая, любит все блестящее, птица, гамбургская...

– Какая из ассоциаций подходит для темы нашего разговора?

Да, есть такое выражение – «белая ворона». Так называют человека, не похожего на

большинство. Легко ли быть «белой вороной»? Как помочь этому человеку открыть своё сердце? Как принять и понять человека, который не такой, как ты? Как сделать так, чтобы все были счастливы в этом мире?

Чтобы ответить на эти вопросы, попытаться понять и прочувствовать состояние человека-одиночки.

### **Игра «Определись, с кем ты...» (5 минут)**

**Цель:** формировать позитивное восприятие индивидуальных особенностей своих и других людей

Ведущий 1: из мешочка нужно достать один предмет. Ведущий просит поднять руки тех, у кого предмет зеленого цвета, потом встать и сесть тех, у кого красные предметы, покашлять тех, у кого предмет синий.

После того, как все группы сформировались, ведущий берёт за руку оставшегося одинокого - «белого».

- Что ты почувствовал, когда понял, что ты один и нет твоей группы?

- Попадал ли ты в жизни в подобную ситуацию?

Вопросы для остальных учащихся:

- Что вы почувствовали по отношению к одинокому участнику?

- Был ли кто-нибудь из вас в подобной ситуации, если да, то как вы себя чувствовали?

- Хотели бы вы оказаться на его месте? Почему?

А сейчас, мы предлагаем вам посмотреть фильм «Адажио» (10 минут) режиссера Гарри Бардина.

Посмотрев фильм, придумайте свой финал и дайте ему своё название. (Просматривают фильм до кульминационного момента. После просмотра, ведущий предлагает детям высказать свои варианты).

- Кто из вас готов предложить свою версию финала и название фильма?

Ответы учащихся...

- А теперь давайте посмотрим финал фильма.

(после просмотра финала фильма, ведущий продолжает беседу с детьми)

(10 минут)

- Какие проблемы поднимает художник в своем фильме? (белая ворона, серая толпа, которая не хочет признавать кого-нибудь отличного от себя)

- Чем страшна толпа? (в толпе человек вынужден иногда менять свои личные интересы на интересы толпы. В толпе нет личностей. Толпа анонимна и не может нести ответственность)

- Какие чувства у вас возникали, когда вы просматривали этот фильм?

- А чью позицию приняли бы вы – белой фигуры или черной массы?

- А легко ли сохранить сегодня свою индивидуальность?

### **Упражнение «Никто из вас не знает» (5 минут)**

**Цель:** формировать позитивное восприятие своих индивидуальных особенностей и других людей.

Участники сидят в кругу.

Ведущий 2: сейчас мы будем бросать друг другу мяч. Тот, у кого оказывается мяч, завершает фразу: никто из вас не знает, что я... (или, что у меня...) Будьте внимательны, у каждого из вас мяч в руках может побывать несколько раз.

Ведущий 1: Подростковый возраст — интересный и сложный период в жизни каждого человека... Иногда мы можем чувствовать себя "не такими как все", это может вызывать дискомфорт или, наоборот, стать предметом гордости.

Чувствовали ли Вы себя когда-нибудь "белой вороной"?

Все ли "белые вороны" похожи друг на друга?

Давайте подумаем вместе.

### **Упражнение «Маска откровения» (групповая дискуссия) (20 минут)**

**Цель:** учиться находить выход в сложных ситуациях общения со сверстниками.

В центре комнаты стоит стул, на котором висит маска (символ белой вороны).

На стуле лежат три конверта, в которых описываются три истории «белой вороны». Один из учащихся берет конверт и зачитывает ситуацию.

Ведущий 1: у нас сегодня в гостях «Маска откровения», которая пришла сегодня со своей историей. Чем мы можем ей помочь? Какой совет дать?

Ситуация 1.

В одном из классов есть девочка по имени Зина К., все её считают «белой вороной», внешностью ее неприметная, учится плохо, из неблагополучной семьи. Ходит в школу неопрятной, стиль в одежде не соответствует современным тенденциям в моде, с ней не хотят общаться.

Ситуация 2.

Герман Т. ходит в школу с крашеными волосами, в носу, в ушах серьги. Держится вызывающе. «Я не такой, как все. Я - индивидуальный».

Все действия по отношению к нему сопровождаются переглядыванием, усмешками. С ним никто не общается.

Ситуация 3.

У учащихся в классе современные, сенсорные телефоны. Только у Ларисы Д. кнопочный телефон. Ребята дразнят, высмеивают ее, зло подшучивают.

Ведущий 2: почему с героями историй не дружат? Чтобы вы им посоветовали? И какой совет дали себе, общаясь с ними?

### **Упражнение Штрихи – наброски (20 минут)**

**Цель:** способствовать развитию в детях терпимости к окружающим.

Ведущий 1: Вы, наверное, замечали, когда проезжали на транспорте, яркие, красочные рисунки, лозунги на стенах? Как вы думаете, для чего пишут на стенах? (стремясь тем самым выразить свое мнение). Мы хотим, чтобы и вы выразили свое мнение и предлагаем вам сыграть в игру.

Рассчитайтесь на 1, 2, 3... Образовавшиеся группы собираются вокруг одного стола. На каждом столе фломастеры, контур белой вороны, на котором написана одна из фраз: «кто ты, белая ворона», «быть другим – это сила или слабость?», «хорошо ли быть белой вороной?»

У каждой группы есть пять минут, чтобы записать на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко и хлестко, как пишут на стенах. Пишите на своем листе все одновременно до тех пор, пока ведущий не скажет: «Стоп!». Передаете свой лист от одной группы к другой.

Сначала прочитываете, что написали другие группы, а затем записываете, что сами думаете по этому поводу. И вновь пишете все одновременно... Продолжаем до тех пор, пока не получите свой лист обратно.

А теперь давайте прочитаем все надписи. Обсудите, чем они похожи и какие различия есть?

Анализ упражнения:

- Как складывалось сотрудничество в твоей группе?
- Какая надпись тебе понравилась больше всего, какую надпись ты не понял?
- Что тебе больше понравилось – писать надписи или читать их?
- Может быть, теперь тебе легче понять, почему многие подростки и молодежь «разукрашивают» дома и стены своими «посланиями»?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «На одной волне» (5 минут)**

**Цель:** развитие чувства единения

Ведущий 1: с какими людьми нам приятно общаться? Я думаю, с теми кто умеет не только смотреть, но и видеть, не только слушать, но и слышать. Предлагаю вам игру. Выйдите все в центр с той и с другой стороны по 8 – 14 человек. Я отстукиваю вам определенный ритм.

Первая команда отстукивает его руками. Вторая команда отбивает тот же ритм ногами (после объяснения команды выполняют задание одновременно)

Не правда ли, приятно, когда между людьми такое взаимопонимание.

А сейчас нам бы очень хотелось, чтобы вы поделились своими впечатлениями, насколько

полезен был для вас наш разговор?

Ведущий 2: спасибо Вам за вашу искренность, открытость, за хорошую совместную работу.

Всем хочется жить в любви и понимании. Каждый из нас имеет право быть собой.

Жить будет радостней, если совершенно разные люди научатся уважать и понимать друг друга.

Берегите себя и своих близких, по-доброму относитесь к тем, кто рядом с вами! Вот и всё на сегодня.

### **Список используемых источников**

1. Ахматова Е.Н. Откуда берутся белые вороны. - Ежедневный познавательный журнал «Школа Жизни»: 2012, № 8. — с. 4;
2. Степанов С.С. Популярная психологическая энциклопедия. - М.: Эксмо, 2005;3. Дело каждого - быть ему белой вороной или нет. - <http://www.kostyor.ru/10-04/press10-04.php>
4. <http://psy.1september.ru/article.php?> Белая ворона в классе – ненаучное исследование. «Первого сентября». Главная страница газеты «Школьный психолог» №15/2001
5. <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-22703/>»Откуда берутся «белые вороны»?// Познавательный журнал «Школа жизни»
6. <http://frazbook.ru/2010/10/13/belaya-vorona/>

**Диплом II степени**  
**окружного конкурса профессионального мастерства**  
**«Перспективные практики»**  
Тренинг для подростков,  
направленный на противодействие негативным манипуляциям  
**КТО ДЕРГАЕТ ЗА НИТОЧКИ?**

**Введение**

Объем информации, который доступен в настоящее время современным подросткам, огромен. Довольно часто эта информация бывает противоречива. Окружающий нас мир: СМИ, интернет, социум, даже близкие для нас люди часто являются источником манипуляций. Мы, взрослые, далеко не всегда можем отличить правду ото лжи, распознать скрытое влияние и защитить себя от негативного воздействия. А подросткам временами еще тяжелее распознать ситуации манипулирования им. Особенно если ситуации в жизни сталкивают его с негативными манипуляторами. Последствия этого могут быть негативными: это и первая проба алкоголя, сигарет, наркотиков, и риски для своей жизни (рискованные селфи, поездки на крыше электричек, чтобы доказать сверстникам, что «не слабо»), и влияние негативных сайтов и квестов, которые могут подвести подростков к самоубийствам. Если человек умеет критично мыслить, анализировать свои чувства при попытках манипулирования, может защитить свои границы, формировать и отстаивать свою позицию все это существенно может снизить риск того, что он попадет в ловушку манипулятора.

**Цель тренинга:** развитие у подростков знаний, умений и навыков, направленных на эффективное распознавание, выработку защиты психологических границ от манипуляций в коммуникативном процессе.

**Задачи:**

- Познакомить подростков с понятиями «манипуляция», «манипуляторы»;
- развитие умений и формирование навыков эффективного противодействия манипуляциям;
- помочь осознанию своих сильных и слабых сторон при взаимодействии с манипуляторами;
- содействовать повышению уверенности в себе.

**Целевая группа:** подростки 14 - 18 лет.

**Оптимальное количество участников:** 15-20 человек.

**Продолжительность:** 90 мин.

**Оборудование:** бейджики для участников, фломастеры, бумага белая, доска для записи, маркер, кукла-марионетка, шарфы, мяч.

**Ожидаемые результаты:**

Развитие умений распознавать манипуляции (негативные и позитивные), противостоять их негативным воздействиям, сказать «НЕТ» в опасных, сложных и нестандартных ситуациях.

**План тренинга**

№ п/п	Содержание темы	Время проведения
1.	Вводное слово, знакомство	5 минут
2.	Введение правил работы в группе	5 минут
3.	Работа по теме	
3.1.	Просмотр мультфильма	5 минут
3.2.	Мини-лекция	10 минут
3.3.	Показ презентации	10 минут

3.4.	Упражнение «Друг к другу»	5 минут
	Перерыв 10 мин.	
3.5.	Упражнение «Толкалки»	5 минут
3.6.	Упражнение «Манипулятор. Он какой?»	5 минут
3.7.	Упражнение «Марионетки»	5 минут
3.8.	Упражнение «Да-нет»	5 минут
3.9.	Мини-лекция «Техники защиты от манипуляций»	5 минут
3.10.	Упражнение «Противодействие манипуляциям»	10 минут
4.	Рефлексия «Пожелания»	5 минут

### Ход занятия

#### 1. Вводное слово. Знакомство.

**Цель:** представление ведущего, рассказ о тренинге.

Психолог представляется, вкратце рассказывает о себе, о целях тренинга.

- Добрый день! В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, научитесь лучше понимать других людей, их поступки. Сегодня на занятие мы будем говорить о манипуляциях.

Но для начала давайте познакомимся. У Вас на бейджиках написаны имена, которыми мы будем Вас называть на протяжении всего тренинга. Сейчас я прошу Вас представиться по кругу – назвать имя (то, которое написано на бейдже), и ваши ассоциации со словом «манипуляция». Встречались ли вы в своей жизни с манипуляцией?

#### 2. Правила работы в группе

**Цель:** создание условий безопасности, включение в групповую работу.

Подростки вместе с психологом обговаривают правила работы в группе:

1. Конфиденциальность (все, что происходит во время тренинга, остается в группе).
  2. Говорить только от своего имени (свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
  3. Не перебивать говорящего.
  4. Не давать оценок.
  5. Искренность и открытость в общении.
  6. Активность общения.
  7. Правило «Стоп» (если что-то не нравится, то можно это остановить).
  8. Общение «здесь и сейчас» (говорить и обсуждать только то, что волнует в данный момент).
- Правила вывешиваются на видное место.

#### 3. Работа по теме

##### 3.1. Просмотр мультфильма

М/ф «Смешарики», серия 65 «Кто дергает за ниточки?»  
[https://www.youtube.com/watch?v=iR\\_N0QrBJg4](https://www.youtube.com/watch?v=iR_N0QrBJg4)

##### 3.2. Мини-лекция

**Цель:** ознакомление с понятием «манипуляция» и с основными признаками манипуляций.

Кукол дергают за нитки,  
 На лице у них улыбки,  
 И играет клоун на трубе.  
 И в процессе представленья,  
 Создается впечатление,  
 Что куклы пляшут сами по себе.  
*Андрей Макаревич.*

Психолог, читая стихотворение, демонстрирует куклу-марионетку.

- Какие ассоциации у вас возникают с куклой-марионеткой? Какие чувства у вас возникают, когда вы с ней «играете»? (Каждый подросток «играет» с марионеткой, озвучивая свои чувства. Важно дать высказаться каждому участнику.)

- Как вы думаете, что такое манипуляция? (Ответы подростков).

Манипуляция – это влияние на человека, которое осуществляется тайно, оно до поры до времени скрыто от адресата. Еще одно понятие манипуляции – это скрытое управление человеком, в результате которого манипулятор удовлетворяет свои потребности, скрываемые от объекта манипуляций. Это воздействие на другого человека в ущерб ему.

Манипулятор побеждает с помощью хитрости. Он как будто «играет на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, амбиции и т.д.

Часто считают, что подростки более уязвимы для манипуляций, чем взрослые, ведь они уже достаточно самостоятельны в своих суждениях от взрослых, хотя их собственная система ценностей и жизненная позиция пока не сложились окончательно. Но это не всегда так. Все люди в любом возрасте могут поддаваться манипуляциям, ведь манипуляторами могут быть, как близкие люди, так и совершенно посторонние.

- Какие видами манипуляций вы встречались?

Подростки рассказывают свои примеры. Психолог дает комментарии, задает вопросы участникам.

**3.3. Показ презентации**, в которой демонстрируются примеры манипулятивного воздействия на людей в рекламе, СМИ, в жизни.

#### **3.4. Упражнение «Друг к другу»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция эмоционального состояния.

- Следующее упражнение нам также поможет разобраться в нашей теме. Во время его проведения нужно делать всё быстро. Для начала выберете партнера. Пожмите друг другу руку. Я буду говорить вам, какими частями тела нужно будет очень быстро дотронуться друг до друга. А когда я скажу: *«Друг к дружке»*, то вы меняете партнера.

1 – левая рука к левой руке;

2 – правая рука;

3 – колено;

4 – друг к дружке;

5 – ладошка к ладошке;

6 – носок к носку;

7 – большой палец;

8 – друг к дружке;

9 – пятка к пятке;

10 – друг к дружке;

11 – спина;

12 – указательный палец;

13 – друг к дружке;

14 – кулак;

15 - локоть.

Обсуждение: Трудно ли было выполнять упражнение? Почему?

Эта игра, которая наглядно иллюстрирует понятие «личностные границы». Что это за границы? (ответы подростков).

Личностные границы – это «невидимая» тонкая черта, проведенная в нашем понимании и ощущении нас самих, как отдельных личностей. Она отделяет нас от окружающих. У каждого человека она индивидуальна, но ее очень легко могут нарушать манипуляторы, чтобы войти в доверие к вам.

#### **3.5. Упражнение «Толкалки»**

**Цель:** демонстрация сущности манипуляций.

- А теперь проведем упражнение, которое поможет понять сущность манипуляций. Здесь главное использовать не силу, ни ловкость, а попробовать повлиять на партнёра хитростью. Победит тот, кто сможет вовремя скрыть свои намерения, а потом, когда партнёр не ожидает, реализовать их.

Подростки встают в парах на расстоянии друг от друга примерно метр. Каждый стоит на одной ноге. Руки ладонями выставлены вперед. Участники начинают толкаться *«ладонь в*

ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу или сдвинуться с места. Пары меняются каждую минуту по знаку ведущего. Необходимо следить за эмоциональным состоянием подростков.

Обсуждение: что помогло (помешало) победить?

### **3.6. Упражнение «Манипулятор. Он какой?»**

**Цель:** формирование понятия о личностных особенностях манипулятора.

- Ранее мы говорили, что манипулятор получает для себя определенную выгоду, манипулируя своим объектом. Сейчас постараемся разобраться еще в одном вопросе: «Какими качествами обладает манипулятор?»

Ответы подростков обсуждаются и записываются.

Примерные ответы: лживый, агрессивный, свою выгоду ставит выше выгоды окружающих, льстец и т.д.

Выделяют несколько типов **манипуляторов**:

- диктатор,
- жертва,
- задира,
- славный парень,
- судья,
- липучка,
- калькулятор.

Обсуждение каждого типа.

### **3.7. Упражнение «Марионетки»**

**Цель:** формирование понятия о действиях манипулятора и чувствах объекта, который попал под его воздействие.

- Бывают ситуации, когда мы подвергаемся манипуляциям. Иногда мы замечаем это, но чаще – не подозреваем того, что на нас пытаются воздействовать. Когда мы оказываемся марионеткой в чужих руках, какие чувства мы испытываем? Следующее упражнение поможет нам ответить на этот вопрос.

Оборудование: 2 стула, расстояние между которыми, приблизительно 2 метра; шарфы (толстые веревки) для управления «марионеткой».

Подростки делятся на «тройки». В каждой «тройке» определяются 2 кукловода, один – кукла. «Кукловоды» полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки. Желательно, чтобы в роли куклы побывал каждый. Задание: перевести марионетку с одного стула на другой. Кукла должна постараться полностью подчиняться «кукловодам». Одновременно могут работать несколько «троек».

Обсуждение:

- Что чувствовали «куклы», «кукловоды»?
- Было ли желание что-либо сделать самому?

Таким образом, под влиянием окружающих мы можем поменять своё решение, мнение относительно какого-то вопроса, а временами и взгляды на жизнь.

### **3.8. Упражнение «Да-нет»**

**Цель:** отработка личных границ, осознание своих чувств в ситуации давления.

- Для выполнения этого упражнения необходимо двое желающих.

Психолог располагает их друг друга в центре круга. Первый участник в течение минуты должен говорить «Да», а второй отвечать ему «Нет». Затем участники меняются ролями. По возможности, это упражнение проводится еще с 2-3 парами. Во время проведения упражнения нужно следить за эмоциональным состоянием подростков, обсуждать только то, чем участники готовы поделиться.

Обсуждение в общем кругу:

- что было проще говорить «Да» или «Нет»?
- какие чувства вы испытывали в каждой ситуации?

### **3.9. Мини-лекция «Техники защиты от манипуляций»**



**Цель:** знакомство подростков с техниками противостояния негативному давлению.

Цель защиты от манипуляторов — конструктивная защита своих личных границ, а не наезд на другого человека. Один и тот же ответ, высказанный доброжелательным или враждебным тоном, будет либо конструктивным противостоянием манипуляции, либо агрессивным выпадом. Отвечая агрессией на агрессию, мы продолжаем играть в навязываемую нам игру, конструктивно реагируя — мы не позволим втянуть себя в выматывающую перепалку.

Психолог предлагает подросткам техники противостояния манипуляциям, одновременно записывая на доске:

1. Игнорирование подтекста, туманных намеков, и реагируем только на прямой текст.

2. Техника приписывания положительных намерений или выражение благодарности за положительные намерения. Придумываем, за что в данной ситуации можно поблагодарить нашего собеседника и активно это делаем.

«Ты совсем совесть потеряла!», — «Как приятно, что ты заботаешься о моем моральном облике».

«Почему ты так поздно возвращаешься?», — «Я рад, что ты меня с нетерпением ждешь».

3. Уход из контакта. В некоторых случаях общение лучше просто прервать уходом. Можно сменить тему разговора, проигнорировать его вопрос, сделать вид, что вы не поняли, проявить равнодушие, промолчать, сказать, что у вас нет времени.

4. Конкретизирующие вопросы, помогающие сделать скрытый мотив манипулятора явным. Примеры вопросов: «Кто именно это говорит?», «Когда конкретно это произошло?», «Для чего вы мне это говорите?», «Зачем вам это нужно?», «Скажите прямо, чего вы хотите?».

5. Вопрос о целях манипулятора. «Чего вы добиваетесь этим разговором? Почему вы заговорили об этом?»

6. Техника «Внезапной перестройки» (сделать что-то неожиданное, сменить тему).

7. Техника «Заевшая пластинка». Использовать одну и ту же фразу, произнесенную в разных вариациях.

### **3.10. Упражнение «Противодействие манипуляциям»**

**Цель:** отработка различных приемов противодействия манипуляциям.

- Сейчас попробуем закрепить новые приемы противодействия манипуляторам на конкретных примерах.

Подростки делятся на 3 группы. В каждой группе распределяются следующие роли: «манипулятор» – «адресат манипуляции» – «наблюдатель». Например: 1 «наблюдатель», 1 «адресат манипуляции», остальные манипуляторы. В течение 5 минут «манипуляторы» пытаются осуществить манипулятивное воздействие, «адресат манипуляции» использует один из приемов противодействия манипуляциям, «наблюдатель» смотрит, как происходит взаимодействие.

После этого участники могут меняться ролями.

Примеры ситуаций: продавец наркотиков; активист секты; куратор «группы смерти» в социальных сетях; одноклассник, предлагающий прогулять уроки, которые адресату манипуляции необходимы.

Обсуждение:

- Какой прием использовали?

- Что удалось, а что не получилось?

- Что заметили наблюдатели?

Психолог подводит итоги, дает общие рекомендации.

1. Занимайтесь самопознанием. Изучайте свои слабости, уязвимости.

2. Развивайте критическое мышление. СМИ, окружающие очень часто манипулируют людьми, важно научиться эти манипуляции распознавать.

3. Не доверяйте всем подряд, будьте бдительны в общении с незнакомыми и малознакомыми людьми. Не давайте никакой информации о себе малознакомым людям. Вся информация, которая о вас есть в социальных сетях - достояние общественности.

4. Слушайте свои чувства.

5. Опасайтесь малознакомых людей, которые демонстрируют чрезмерную доброжелательность, заинтересованность, обещание решить ваши проблемы.

6. Старайтесь, по возможности, сохранять спокойствие. Не позволяйте манипулятору вывести вас из себя.

7. Не оправдывайтесь. Вы не обязаны отвечать на вопрос манипулятора «Почему?».

#### **4. Рефлексия «Пожелания»**

**Цель:** получение обратной связи от участников.

Участники делятся впечатлениями по итогам занятия, передавая мяч тому, кому хочется, со словами: «Я желаю тебе...».

Затем подростки заполняют анкеты обратной связи:

- Сегодня я узнал(а)...
- Было интересно...
- Я научился...

#### **Список используемых источников**

1. Назаре-Ага И. Они играют на ваших чувствах! Психологическая защита от манипуляторов. М.: Питер, 2013
2. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1.— М.: Генезис, 1998.
3. <https://www.karaoke.ru/song/613.htm>
4. [https://www.youtube.com/watch?v=iR\\_N0QrBJg](https://www.youtube.com/watch?v=iR_N0QrBJg)

**Диплом II степени  
окружного конкурса профессионального мастерства  
«Перспективные практики»**

Семинар-практикум для педагогов

**«Психология здоровья: профилактика и преодоление профессиональных стрессов»**

**Цель:** психопрофилактика профессионального выгорания, нервно-психического напряжения, истощения эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

**Задачи:**

1. Информирование педагогов о копинг-стратегии, в борьбе со стрессом.
2. Формирование навыков продуктивного копинга для снижения уровня эмоционального выгорания.
3. Знакомство с методами преодоления стрессового напряжения для практического использования их в профессиональной деятельности.
4. Предоставить возможность получения опыта регуляции эмоционального состояния, выявление ресурсов, через использование метафорических ассоциативных карт (проективных карт).
5. Формирование благоприятного психологического климата.
6. Поиск ресурсов.

Количество человек: 8–10.

Инструментарий: набор метафорических ассоциативных карт «Зонтики» (автор Г. Гераськина); аудиозапись релаксационной музыки, музыкальный центр, листы для прохождения теста "Насколько хорошо вы умеете справляться с жизненными трудностями?"

**Ход семинара-практикума**

**Введение** В последнее время проблема сохранения психологического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Переход современной школы на новые модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе.

Профессиональное выгорание-это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них.

Ожидания участников семинара: С каким настроением вы пришли? Что вы ждете от сегодняшней встречи?

*Дискуссия. Как вы считаете, какие особенности труда учителя в наибольшей степени отрицательно сказываются на здоровье и вызывает стресс и переутомление?*

1. Психологическая зарядка. Инструкция: одновременно выполняется движение и произносится фраза, каждое упражнение повторяется 3-4 раза.
2. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть поочередно левым, правым глазом. "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".
3. Положить на лоб левую ладонь, затем правую. «Я решаю любые задачи, ведь со мною любовь и удача.»
4. Встать на цыпочки, поднять руки, сомкнуть их над головой в кольцо. «Я согрета солнечным лучиком и достойна самого лучшего»

5. Руки в стороны, кулаки сжать, делать вращения руками. «На моем пути нет преграды, и все получается так, как надо».
6. Руки на поясе, делать наклоны вправо-влево. «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
7. Руки на поясе, наклоны вперед-назад. «Ситуация мне подвластна, мир прекрасен, я прекрасна».
8. Подпрыгивать на правой ноге, затем на левой. «Я бодрa и энергична, все дела идут отлично».
9. Сложив руки в замок, сделать глубокий вдох. «Вселенная мне улыбается, все у меня получается».

**Педагог-психолог:** Хочу познакомить вас проективными картами, используемых с целью диагностики и психологической коррекции самого широкого спектра внутриличностных и межличностных конфликтов; гармонизации личностной сферы и ее конструктивного развития; психотерапии определенных личностных отклонений.

**Упражнение с МАК «Зонтики».** Колода изображений помещается лицом вниз. Кто-то первым переворачивает верхнюю карту в стопке и отвечает на вопрос: Что изображено для вас на картинке? Будет ли эта ситуация для вас стрессовой или нет и насколько? Далее каждый по очереди берет эту же карту и рассказывает свою версию относительно изображенной ситуации. Так можно сделать несколько кругов. Второй вариант: каждый берет разные карты. Обратить внимание группы на различия в интерпретации и оценках у разных участников. Одна и та же ситуация может вызывать стресс у одних и не вызывать у других.

Для снятия эмоционального напряжения и профилактики «эмоционального выгорания» в профессиональной деятельности педагога важное значение имеет знание методов и приемов нейтрализации и снятия нервно-психического напряжения и восстановления эмоционально-энергетических ресурсов личности.

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа учителя, - важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться.

**Что такое копинг-стратегии? Как они работают в борьбе со стрессом** Итак, в трудной ситуации мы испытываем стресс и напряжение. Это неприятно, и поэтому мы хотим выйти из этой ситуации как можно скорее. В психологии есть такое понятие как копинг или копинг-стратегии. Копинг-стратегии – это способы взаимодействия со сложной, стрессовой ситуацией. Это привычные схемы, с помощью которых конкретный человек привык выходить из сложных для себя ситуаций.

Под действием своих привычных копинг-стратегий мы ищем или не ищем ресурсы для борьбы со стрессом, используем или не используем их. Таким образом, человек может знать очень много о том, как сохранить свое здоровье и не стать «жертвой» патовой ситуации, но не может пользоваться своими знаниями.

### **Как формируются копинг–стратегии?**

Человек ежесекундно учится взаимодействовать с миром. Его учат определенным правилам поведения в тех или иных ситуациях, они могут быть заложены и в культуре и быть сформированы личным опытом. Выбор стратегий взаимодействия со стрессовой ситуацией

зависит от тех ресурсов, которыми владеет человек: знания, здоровье, социальная поддержка и т.п.

### **Какие бывают копинг – стратегии?**

Когда возникает стрессовая ситуация, мы начинаем думать-чувствовать - действовать. Поэтому существуют аналогичные копинг-стратегии - когнитивные, эмоциональные стратегии, поведенческие. В сфере мышления происходит планирование, принимается решение о том, каким образом человек будет решать проблему: он может формировать установку на изменение ситуации, может осуществлять поиск информации по проблеме, а может вообще оказаться от решения проблемы из-за неблагоприятного прогноза последствий или негативного прошлого опыта, отстраниться от проблемы, сделать вид, что ее нет.

Эмоциональные копинг-стратегии направлены на уменьшение дискомфорта и излишнего напряжения. В плане эмоций человек может выражать эмоции или подавить их. «Настоящие мужчины не плачут» – классическая копинг – стратегия, сформированная культурой.

Поведенческие стратегии определяют то, как ведет себя человек, столкнувшись со стрессом. Например, человек, попадая в трудную ситуацию, может занять активную, ориентированную на проблему, позицию: изучать ситуацию, искать социальную поддержку. Также человек может выбрать такой тип совладания со стрессом, при котором он не будет взаимодействовать с ситуацией, а будет только снижать физиологический ответ на стресс. Человек начнет принимать алкоголь, наркотики, переедать, много спать или отказываться от сна, нагружать себя тяжелой работой и т. п.

### **Согласно Р. Лазарусу, существует несколько типов совладания со стрессом:**

**Дистанцирование.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Характерно использование интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.п..

**Самоконтроль.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

**Поиск социальной поддержки.** Разрешение проблемы за счет привлечения внешних (социальных) ресурсов, поиска информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Характерны ориентированность на взаимодействие с др. людьми, ожидание поддержки, внимания, совета, сочувствия, конкретной действенной помощи.

**Принятие ответственности.** Признание субъектом своей роли в возникновении проблемы и ответственности за ее решение, в ряде случаев с отчетливым компонентом самокритики и самообвинения. Выраженность данной стратегии в поведении может приводить к неоправданной самокритике и самобичеванию, переживанию чувства вины и хронической неудовлетворенности собой.

**Бегство-избегание.** Преодоление личностью негативных переживаний в связи с трудностями за счет реагирования по типу уклонения: отрицания проблемы, фантазирования, неоправданных ожиданий, отвлечения и т.п. При отчетливом предпочтении стратегии избегания могут наблюдаться инфантильные формы поведения в стрессовых ситуациях.

**Планирование решения проблемы.** Преодоление проблемы за счет целенаправленного анализа ситуации и возможных вариантов поведения, выработки стратегии разрешения проблемы, планирования собственных действий с учетом объективных условий, прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

**Положительная переоценка.** Преодоление негативных переживаний в связи с проблемой за счет ее положительного переосмысления, рассмотрения ее как стимула для личностного роста. Характерна ориентированность на надличностное, философское осмысление проблемной ситуации, включение ее в более широкий контекст работы личности над саморазвитием».

Хочу еще раз подчеркнуть, что мы часто выбираем те или иные стратегии восприятия и реагирования на ситуацию стереотипно и автоматически, не задумываясь, потому что так привыкли или так было усвоено. При этом мы не учитываем то, что наше поведение может быть неэффективно.

**Получается, есть эффективные и неэффективные копинг – стратегии? Почему мы тогда продолжаем ими пользоваться ?**

Да, копинг – стратегии бывают со знаком плюс и минус. Продуктивные копинг – стратегии – это те, которые направлены на решения проблемы, не снижают уровень здоровья, не приводят к социальной дезадаптации. Непродуктивные являются антагонистами продуктивных стратегий, т.е. ведут к ухудшению здоровья, снижению активности и социальной адаптации на фоне стресса. Мы продолжаем или пользоваться в силу разных причин.

**1. Раньше это поведение приносило положительные изменения.** Несколько раз человеку удалось справиться со стрессом. Однако условия изменились, и теперь данный тип поведения является непродуктивным. Но человек в силу прошлого опыта продолжает им пользоваться.

**2. Родительский опыт.** Грубо говоря, так научили. Часто родители говорят своим детям «ударь в ответ» – копинг взаимодействия с ситуацией, или «не трогай его, не пачкай руки» - копинг избегания. При этом у ребенка могут быть совершенно иные чувства по отношению к ситуации, однако он научается регулировать себя в соответствии с выученными правилами поведения.

**3. Социальный опыт.** Общество, в котором мы живем, диктует нам то, как мы должны вести себя. Не всегда существующие клише эффективны при стрессоустойчивости. Например, мужчина всегда должен агрессивно реагировать на стрессовую ситуацию.

**4. Личный опыт.** Это те модели поведения и реакции, которые были сформированы человеком в процессе жизни.

**5. Наличие ресурсов, личностная и социальная характеристики.** Сюда включаются самооценка, самопринятие, локус контроля и уровень тревожности, ресурсы самоэффективности, пол и возраст, принадлежность к определенной социальной группе.

Копинг-стратегии могут быть продуктивные-помогающие быстро и успешно совладать со стрессом; относительно-продуктивные, помогающие лишь в некоторых ситуациях; непродуктивные копинг-стратегии – которые не устраняют стрессовое состояние, а напротив, способствует его усилению.

**Тест "Насколько хорошо вы умеете справляться с жизненными трудностями?"**

1. Вы делитесь своими проблемами с друзьями и подругами?

а) Нет.

б) Зависит от обстоятельств.

в) Да.

2. Вы начинаете «с ходу» выяснять отношения с теми, кто обидел вас?

а) Да.

б) Не всегда.

в) Нет.

3. Вы обычно «уходите в себя», если вас обидели?

- а) Нет.
  - б) Иногда.
  - в) Да, всегда.
4. Вы считаете себя "везунком"?
- а) Да.
  - б) Не всегда.
  - в) Нет.
5. В моменты счастья вы думаете о том, что это ненадолго?
- а) Нет.
  - б) Иногда.
  - в) Да.
6. Если вас обижают, то вы, жалея себя, предпочитаете уединиться?
- а) Нет.
  - б) Не всегда.
  - в) Да.
7. Вы глубоко переживаете любые неприятные моменты в своей жизни?
- а) Нет.
  - б) Не все и не всегда.
  - в) Да.
8. Вы считаете, что только психологи могут помочь человеку решать все его проблемы?
- а) Нет.
  - б) Смотря какие проблемы.
  - в) Да.

Посмотрите, какие ответы у вас преобладают, и ознакомьтесь с выводами.

**Больше всего ответов А.** Вы сильный и смелый человек, умеющий держать удары судьбы и неплохо справляться с неприятностями и бедами, верно оценивая сложившуюся ситуацию. Вы не привыкли роптать на свою жизнь даже в случае неудач (а у кого их не бывает?). Однако всегда оставаться в полной «боевой готовности» сложно. Не бойтесь довериться хотя бы самым близким людям.

**Больше всего ответов Б.** При желании вы способны справляться со многими своими проблемами, но нередко для их решения обращаетесь к родным или близким вам людям. А так как они знают, что вы не станете беспокоить их по пустякам, то чаще всего охотно приходят к вам на помощь.

**Больше всего ответов В.** Вы не умеете справляться со своими проблемами и бедами. Любопытно, что зачастую они возникают именно из-за вашей жалости к себе – она терзает вас, не позволяя нормально действовать, работать, отдыхать. Похоже, вы предпочитаете плыть по течению, нежели бороться с волнами. Образ «несчастненького человека», конечно, порой бывает выигрышным, но все же не стоит постоянно обременять окружающих своими проблемами. Начните повышать уверенность в себе, веру в свои силы и возможности – и тогда вы сможете сами справляться с большинством трудностей!

### **Упражнение «Метафора совладания со стрессом»**

Итак, постоянно меняющиеся условия жизни ставят человека перед необходимостью приспосабливаться к различного рода переменам и преодолевать различной сложности проблемы. Жизнь порой напоминает меняющуюся погоду, удивляющую многообразием проявлений. Каждый человек по-разному относится к настигшей его непогоде. Кто-то пристально вглядывается в небо и никогда не забывает взять зонт, если видит, что на небе собираются тучи. Есть те, кто выходит под моросящий дождь, не боясь простуды. Кто-то бережно сохраняет любимый старый бабушкин зонт, у кого-то зонт новый, созданный с использованием современных технологий. У каждого свои средства защиты от ненастья или палящего зноя... И поскольку зонт – это специально сконструированное устройство для

защиты от неприятных сюрпризов погоды, он является очень точной метафорой приобретенных человеком способов совладения с проблемными, стрессовыми ситуациями. Для начала определим, что такое метафора. Метафора – это образный способ описания ситуации, образное сравнение, помогающее через картинку увидеть новые смыслы.

И сейчас мы попробуем рассмотреть зонт как метафору того, как мы справляемся с различными жизненными трудностями и сделать упражнение с использованием метафорических карт «Зонтики» и посмотреть какими копинг-стратегиями пользуетесь вы чаще всего.

## **Тренинг с использованием МАК «Зонтики»**

**1. Знакомство (упражнения-ледоколы в тренингах)** Каждый вытягивает карту и говорит о своем настроении через карту - в чем настроение похоже на то, что изображено на карте, в чем нет.

**2. Групповой рассказ** Задача по кругу рассказывать историю. Первый человек открывает карту и начинает рассказ, следующий человек берет следующую карту и продолжает рассказ. Важно – карты заранее не подсматривать.

**3. 10 свойств** Определяете, над какой проблемой (целью, задачей) вы хотите поработать – придумать идеи решения, способы достижения и т.д. Вытягиваете карту. Описываете ее 10 свойств – цвет, структуру, концепцию, характеристики, персонажи и т.д. А теперь придумываете для каждого свойства или характеристики, – каким способом ее можно использовать для решения вашей задачи.

## **4. Групповое генерирование идей.**

Один человек озвучивает задачу. Остальные по очереди тянут карту и придумывают идеи, как решить задачу путем интерпретирования той карты, которая у них на руках. После того как каждый озвучит свою идею, а может быть даже не одну, следующий участник задает проблему.

## **5. Для анализа/самоанализа.**

К примеру, в конце тренинга, оперативки, разговора, вытягиваешь карту и отвечаешь на вопрос: Что было самого важного в этом? Вытягиваешь следующую карту: Какие будут первые шаги после этого? и т.д. и т.п. Кратко и полезно!

## **6. Препятствия и ресурсы**

И в заключении нашего семинара, для того, чтобы найти свой источник сил, нащупать свою точку опоры, выйти на нужное позитивное состояние предлагаю найти необходимые ресурсы, для этого мы будем использовать колоду метафорических карт. Предлагаю каждому из вас в закрытую выбрать 3 карты с вопросом «Какие ресурсы могут мне помочь в сохранении моего психологического здоровья?» Одна карта - что помогает в решении задачи, вторая - что мешает, третья - новое направление в решении проблемы. Каждый высказывается по кругу.

## **Заключение**

Вот и окончен наш семинар-практикум. Старайтесь применять предложенные методы при каждом необходимом случае. Освоив их, применяйте в своем режиме труда и отдыха. Это не требует никаких затрат, условий, приспособлений, а приносит неоценимую пользу. Но если у вас не получится, как хотелось бы, не огорчайтесь, не бросайте начатое дело на полпути. Учтите, что овладение своими эмоциями подобно подъему по канату. Настойчиво разучивая упражнение, вы поднимаетесь вверх по пути самовоспитания и самосовершенствования. Но как только вы прекратили работать над собой «опустили руки» – сползаете вниз, и надо будет



все начинать сначала. Применяя психологические методики, вы научитесь снимать нервно-эмоциональное напряжение, повышенную раздражительность, возникшую в процессе работы, сможете улучшить качество отдыха, что, несомненно, скажется на здоровье, работоспособности, производительности вашего педагогического труда. (Фото 9)

#### **Список используемых источников**

1. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. - М.: "Ось-89", 2009.
2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005.
3. Кац Г.Б., Е. А. Мухаматулина. Метафорические карты. Руководство для психолога, «Генезис», 2013. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В.
4. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии, «Новосибирск: НИКП», 2015г.
5. Использованные ресурсы:  
<https://skladchik.com/threads/Рабочие-расклады-для-МАК>.  
[http://www.b17.ru/media/8060/Метафорические карты. Техника "Препятствия и возможности".](http://www.b17.ru/media/8060/Метафорические_карты._Техника_\) Автор О. Гаркавец

*Кошурова Наталья Сергеевна, педагог-психолог  
ГКОУ для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
с ограниченными возможностями здоровья г.о. Чapaевск*

**Диплом III степени  
окружного конкурса профессионального мастерства  
«Перспективные практики»**

Конспект психокоррекционного занятия с применением арттерапевтических техник с  
обучающимися 9 класса  
**«На пороге взрослой жизни»**

Данное занятие - одно из циклов занятий с выпускниками школы по формированию чувства взрослости и ответственности. На занятии используются техники арттерапии: сказкотерапия, изотерапия. Поскольку оно учит осознанию собственных чувств, а чувства являются одним из двигателей поведения. Занятие способствует формированию умения отдавать отчёт в мотивах своих поступков и тем самым большей произвольности и адекватности поведения. Самоанализ способствует концентрации внимания и принятию, интеграции своих переживаний, соответственно, способствует созданию рабочего настроения и усвоению результатов работы. Занятие очень диагностично, и после проведённого занятия можно выделить детей, которым необходимы индивидуальные консультации.

**Цель:** повышение социальной компетенции, способствующих успешной адаптации выпускников школы-интерната в обществе, формирование жизненных навыков, необходимых для самостоятельной жизни.

**Задачи:**

- ✓ помочь детям понять, что будущее начинается в настоящем;
- ✓ дать детям возможность задуматься о будущем, попытаться сконструировать его, обсудить возможные варианты будущего;
- ✓ формировать уверенное поведение в сложных жизненных ситуациях и определять для себя наилучшую стратегию поведения, делать «жизненный выбор»;
- ✓ развивать умение строить собственную модель поведения в кризисных ситуациях.

**Ход:** Введение в тему:

Психолог: Добрый день, дорогие выпускники. Скоро прозвенит последний звонок в вашей школьной жизни. Именно он поставит точку в большой главе под названием «Детство». В школе вы получили, необходимые вам знания и теперь всё зависит от вас. Кем вы станете? Какой путь выберете вы в самостоятельной взрослой жизни?

Наше сегодняшнее занятие так и называется «На пороге взрослой жизни»

Я попрошу занять стулья в кругу.

Упражнение «**Взрослые мы**»

Психолог: «Закройте глаза. Вы попали в машину времени. Попробуйте представить себя через 10 лет. Как вы себя ведёте? Как сидите? Как ходите? Во что вы одеты? Сядьте так, будто вы уже на 10 лет взрослее. Как вы будете разговаривать?»

А теперь мы обсудим - какими же вы себя представили старше на 10 лет.

(идёт обсуждение по кругу)

Один из учащихся выходит в середину круга (в роли взрослого) и, обращаясь к однокласснику по имени и отчеству, берёт у него интервью: кем он работает, как живет, как ему удалось добиться успехов.

3. Психолог: Все люди разные и это нормально. Одно и то же события вызывают разные чувства, мысли и ответные действия. Человек меняется постоянно, но кто-то –

в худшую сторону, а кто-то становится лучше, умнее, сильнее. Поэтому важно решить для себя, каким ты хочешь стать. Важно знать, что именно хочешь изменить в себе.

#### Упражнение «Раньше и сейчас»

Детям раздаются таблички, которые они заполняют сами.

<i>Раньше</i>	<i>Сейчас</i>
Не умел...	Умею...
Не любил...	Люблю...
Не хотел...	Хочу...
Не знал...	Знаю...

Психолог: А теперь на доске запишем, что же вы сейчас умеете, любите, хотите и знаете.

(На доске записывается табличка «МЫ»)

4. Наступит время, когда вы уйдёте из стен школы-интерната и станете полностью самостоятельными. На своём жизненном пути вы столкнетесь с трудностями и жизненными препятствиями, опасностями. Послушайте, пожалуйста, сказку, а потом мы её обсудим.

#### Сказкотерапия

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал жить своей растительной жизнью.

Но однажды ему повстречался другой Страус.

–Послушай, друг,– спросил тот,– а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

–А ведь верно,– откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!»– однажды остановившись, подумал Страус.

Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Но прошло еще немного времени, и Страус встретил Орла.

–Послушай, птица, почему ты все время бегаешь?– спросил тот.– У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

–Страусы не летают,– с сожалением ответил наш герой.

–Но у тебя есть крылья,– повторил Орел,– значит, ты можешь летать! Только попробуй. Посмотри, как я это делаю.

И Орел поднялся в высокое голубое небо.

–Ух ты!– восторженно воскликнул Страус и тоже сделал робкую попытку взлететь. Но крылья его не послушались.– Ну вот, я так и знал,– грустно сказал он и продолжил убегать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

–Некуда бежать,– с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою силу. Он расправил крылья и... взлетел. Страус махал ими все сильнее и сильнее – и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, то увидел Опасность, от которой улетел. С высоты птичьего полета она показалась такой маленькой, что, удивившись, он подумал: «Это ее я все время боялся? Да она же совсем не страшная!»

Страус спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

–Что тебе от меня надо?

–Ничего,– ответила Опасность и улыбнулась.– Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

–Вот оно что,– глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо.

Уж очень ему понравилось летать.

*Идёт обсуждение сказки*

1. Почему страус боялся опасности?
2. Чем отличается маленький Орёл от большого Страуса? Чему он его научил?
3. Что нужно было сделать Страусу чтобы взлететь?
4. Почему когда Страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
5. Про какого человека можно сказать он «сильный духом»?
6. Чему можно научиться у этой сказки?

Рисунок «**Я в настоящем, я в будущем**»

Дети получают лист бумаги, разделённый надвое.

Психолог: Ребята, изобразите себя в настоящем и будущем.

**Заключительная часть**

**Рефлексия**

Дети по кругу отвечают на вопросы

- Как изменилось моё состояние с начала занятия?
- Что мне помогало работать?
- Что мне мешало и помогало?
- Я очень рад (а), что...

Психолог: Я хочу, чтобы, отправляясь в большую жизненную дорогу - во взрослость, вы взяли с собой самое важное и существенное из детства: чистоту, прямоту, привязанность к друзьям и честность. Но расставание означает завершение одного этапа в жизни и начало другого. Впереди вас ждёт новая жизнь. Непривычная, сложная, не во всём понятная. Я желаю вам успеха в этой новой, взрослой жизни.

### **Список используемых источников**

1. Белобрыкина О.А. Маленькие волшебники, или на пути к творчеству / О.А. Белобрыкина. – Новосибирск, 1993.
2. 4. Богданов А.А., Вовк В.Н. Концепция коррекционно-развивающего обучения как фактор модернизации образования детей с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / А.А. Богданов, В.Н. Вовк // Специальное образование: УрГПУ (Уральский государственный педагогический университет). – 2013. - №4. – С.5-12. – Режим доступа: [http://e.lanbook.com/journal/element.phppl10\\_id=2232](http://e.lanbook.com/journal/element.phppl10_id=2232).
3. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М.: «Генезис», 2006.- 303
4. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития. Программно-методические материалы. / Под ред. И.М. Бгажноковой.–М.: ГИЦ ВЛАДОС, 2010. – 239 с.
5. Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков С.А. Игумнов / . - М.: Институт психотерапии, 2000. - 112 с. 155

Конспект занятия коррекционно - развивающего занятия  
с детьми с ОВЗ (5 класс) по формированию читательской грамотности  
**«Грамотейка»**

**Цель:** развитие речевых, коммуникативных и трудовых умений и навыков, обеспечивающих школьникам с ОВЗ более успешную социальную адаптацию

**Задачи:**

1. формировать умение систематизировать информацию, связывать разрозненные факты в единую картину;
2. развивать способность запоминать и осмысливать большой объем информации;
3. формировать навыки правильного, беглого, осознанного чтения.

**1. Разминка**

Здравствуйте, ребята. Сегодня на занятии мы будем учиться правильно и грамотно читать. Чтение играет большую роль в образовании, воспитании и развитии человека. Навык чтения определяет и эффективность обучения другим предметам. Чтение является сложным актом, который включает в себя технические навыки и процесс понимания смысла читаемого.

- Для начала давайте проведем небольшую разминку. Я давала вам домашнее задание – перечитать и вспомнить «Сказку о золотой Рыбке» (упражнение «Да-нетка»). Я загадала одного из персонажей этой сказки. С помощью вопросов, которые вы мне будете задавать, мы узнаем – кого я загадала. (Дети задают вопросы и угадывают по ответам – кого загадал педагог (можно проводить игру наоборот)).

**2. Основная часть**

*Первое упражнение.* Нужно составить новое предложение, взяв из предложенных по определенному слову. (Работа на доске)

1. Из предложения **«Стеной стоят желтые колосья пшеницы»** взять определение, выраженное именем прилагательным, согласовав его с существительным **листьями**.
2. Из предложения **«Пушкин очень любил осень»** взять существительное, употребить слово в именительном падеже, единственном числе.
3. Добавить обстоятельство из предложения **«Осень щедро одаривает леса краской»**.
4. Добавить сказуемое из предложения **«Земля выстлала на лугу разноцветный ковер»**.
5. Из предложения **«Куда, дорога, ты ведешь?»** взять существительное, которое является обращением, употребить его в форме множественного числа.
6. Добавить союз **«и»** и продолжить предложение однородным членом.

- Вот что у нас с вами должно получиться: **Желтыми листьями осень щедро выстлала дороги и поля.**

*Второе упражнение.* Для формирования читательского умения интегрировать и интерпретировать сообщения текста рекомендуется следующий прием. Он подойдет в качестве проверки усвоенных ранее знаний и для работы при изучении нового материала. «Прочитай и заполни пропуски в предложенном тексте». Этот прием можно использовать при работе с рабочей тетрадью на печатной основе.

- Послушайте текст, с которым мы будем работать.

**Весна**

*Солнце пригрело. Побежал ручьи. Прилетели грачи. Птицы выводят птенцов. Весело скачет по лесу заяц. Лисица вышла на охоту и чует добычу. Волчица вывела волчат на поляну. Медведица рычит у берлоги. Над цветами летают бабочки и пчелы. Все рады весне.*

А сейчас, возьмите ваши листочки с подготовленными текстами, в которых есть пробелы. Вам необходимо вставить в пропуски слова из текста. (Самостоятельная работа)

\_\_\_\_\_ пригрело. Побежал \_\_\_\_\_. Прилетели грачи. Птицы выводят  
\_\_\_\_\_. Весело скачет по \_\_\_\_\_ заяц. Лисица вышла на \_\_\_\_\_ и чует  
\_\_\_\_\_. Волчица вывела \_\_\_\_\_ на поляну. Медведица рычит у \_\_\_\_\_. Над  
цветами летают бабочки и \_\_\_\_\_. Все рады весне.

*Третье упражнение.* Способ словарного диктанта, во время которого учащимся диктуется не слово, а его лексическое значение. Ученики должны по значениям определить слова и написать их. Проводится для проверки усвоения правописания слов.

- Сейчас мы будем записывать словарные слова. Но сначала, вы должны угадать – что это за слова (Работа в тетради).

*Тема « Правописание слов с удвоенными согласными»*

«Лицо, находящееся в переписке с кем-нибудь» (Корреспондент)

« Игра на льду на коньках в небольшой мяч или шайбу» (Хоккей)

« Место, где продают билеты» (Касса)

«Дорога с рядами деревьев по сторонам» (Аллея)

«Искусственный водоем для плавания, декоративных целей» (Бассейн).

*Четвертое упражнение.* Данное упражнение работает на развитие критического мышления, развитие памяти и умение логически мыслить. Ученикам предлагается набор фактов, последовательность которых нарушена; дети расставляют события в нужном порядке.

- Сначала мы прочитаем текст.

### **Как Саша первый раз увидел самолет**

Была весна, таял снег, текли ручейки. Саша пускал по воде бумажные лодочки. Вдруг вверху что-то загудело. Саша подумал, что летит птица. Вот она уже над головой. Это был самолет. Засмотрелся Саша на самолет, а лодочки уплыли.

- Теперь я предлагаю взять карточки и расставить цифрами последовательность событий.

- \_\_\_ пускал лодочки;
- \_\_\_ таял снег;
- \_\_\_ это был самолет;
- \_\_\_ вверху что-то загудело;
- \_\_\_ вот он уже над головой;
- \_\_\_ засмотрелся на самолет;
- \_\_\_ а лодочки уплыли.

### **3. Заключительный этап занятия**

Рефлексия.

- Наше занятие подошло к концу. Скажите, ребята, чему вы научились? Что для вас было новым, а что вы уже используете? Полезные ли для вас знания, которые вы сегодня получили?

- Всем спасибо за урок!

### **Список используемых источников**

1. Винокурова Н.К. Развитие творческих способностей учащихся/М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 199-144с.
2. Гребнев Л. С. Умеем ли мы читать? // Высшее образование в России. 2007 №3
3. Генике, Е. А., Трифонова, Е. А. Развитие критического мышления (Базовая модель) / Е.А. Генике, Е.А. Трифонова. — М.: БОНФИ, 2002

4. Лутошкина В.Н., Плеханова Е.Н. Формирование читательской грамотности младших школьников: учебно-методическое пособие./ В.Н. Лутошкина, Е.Н. Плеханова. – Красноярск: КК ИПК ППРО, 2012 – 66 с.
5. Новые технологии в образовании: Материалы XIII Международной научно-практической конференции. Сборник научных трудов /Под ред. науч.ред. д.пед.н., проф. И.А. Рудаковой - М. : Издательство «Спутник» +», 2012 - 269с.
6. Столбунова С. В. Как построить нетрадиционный урок русского языка / С.В. Столбунова // «Русский язык » – 2005 – № 19
7. Татарникова Н.И. Мониторинг сформированности читательской грамотности обучающихся 5-9 классов // Образование в современной школе. - 2013 - № 11 - С. 55
8. Интернет – ресурс «Социальная сеть работников образования – nsportal»

Час общения в 5 классе  
**«Поговорим о доброте»**

**Цель:**

формирование у учащихся представление о добре и зле, о доброте, хороших и плохих поступках; стремление совершать добрые дела.

**Задачи:**

- раскрыть понятия: доброта, добро и зло;
- познакомить учащихся с закономерностями проявления «добра» и «зла» в личности человека и в окружающей жизни;
- воспитывать чувство товарищества, взаимоподдержки и сострадания, стремление к лучшему, учить совершать благие дела;
- учить распознавать героев и персонажей художественных произведений, у которых есть такие качества личности, как доброта, щедрость, отзывчивость.

**Форма часа общения:** час – размышление

**Подготовка:**

Дети ищут и запоминают пословицы, поговорки о доброте. Учащиеся разучивают стихотворение о добре и зле.

**Оборудование:**

- название темы классного часа;
- пословицы и поговорки о добре и зле;
- аудиозапись песни «Дорога добра» из к/ф Приключение маленького Мука  
Автор текста (слова): Энтин Ю., композитор (музыка): Минков М.;
- доска, компьютер, фигурки деревьев, карточки со словами, толковый словарь С.И. Ожигова, веревка и прищепки (для «Аллеи доброты»), весы, бусинки.

(Звучит музыка)

**Ведущий:** Доброта. Какое старое слово! Не века уже, а тысячелетия люди спорят о том, нужна она или нет, полезна она или вредна. Споры идут, а люди страдают от того, что доброты в их жизни не хватает. Оглянитесь вокруг, присмотритесь, какими недружелюбными и равнодушными бывают порой люди по отношению друг к другу.

Прикоснись ко мне добротой,  
И болезни смоешь волной,  
И печаль обойдет стороной,  
Озарится душа красотой...

Человеческая доброта и милосердие, умение радоваться и переживать за других людей создают основу человеческого счастья. Говорят, что если есть в человеке доброта, значит, он как человек состоялся.

Ребята, сегодня мы с вами собрались, чтобы поговорить о доброте и добрых делах.

- А как думаете вы, что такое доброта... (ответы детей)
- Какого человека можно назвать добрым?

(Добрый человек это тот, кто любит людей и готов в трудную минуту прийти им на помощь. Добрый человек бережет природу, любит птиц и зверей, помогает им выжить в зимнюю стужу. Добрый человек старается быть аккуратным. Вежливым и уважительным в общении с товарищами и взрослыми)

*Обратимся к определению в толковом словаре Сергея Ивановича Ожигова.*

Доброта – это отзывчивость, душевное расположение к людям, стремление делать добро другим.

Добро – всё положительное, хорошее, полезное. Он отметил качества, определяющие доброту: добродетельный, добродушный, доброжелательный, добронравный,



добропорядочный, добросердечный, добросовестный. Наверное, по настоящему добрый человек обладает всеми этими качествами.

- Ребята, как вы думаете, где живет доброта? (ответы детей)

В доме добрыми делами занята,  
Тихо ходит по квартире доброта.

Утро доброе у нас,  
Добрый день и добрый час.  
Добрый вечер, дочь добра,  
Было доброе вчера.

И откуда спросишь ты,  
В доме столько доброты?

- Доброта в первую очередь должна жить в ваших сердцах.

Добрые сердца – это сады.

Добрые слова – корни.

Добрые мысли – цветы.

Добрые дела – плоды.

- Сегодня мы с вами попробуем создать сад доброты. Но для этого потребуются ваша помощь. Вместе, дружно, сообща, дерево за деревом мы посадим этот сад.

### **Дерево первое «Пословицы о доброте»**

Доброта – это самое ценное нравственное качество русского народа. Сколько пословиц и поговорок о доброте создала русская народная мудрость! Вспомните некоторые из них. Я попрошу вас выполнить задание – собрать пословицы и попытаться объяснить их значения.

1. Доброе слово... и кошке приятно
2. Не одежда красит человека, а его добрые дела.
3. Торопись на доброе дело, а худое само приспееет.
4. Не хвались серебром, а хвались добром.
5. Кто добро творит, того Бог отблагодарит.
6. В ком добра нет, в том и правды мало.
7. Не ищи красоты - ... ищи доброты.

### **Дерево второе «Волшебные слова»**

Ученик 1. «Добрый день!»

- Добрый день! - тебе сказали

- «Добрый день! – ответил ты.

Как две ниточки связали -

Теплоты и доброты.

Ученик 2. «Здравствуйте!»

- Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

- Здравствуй! – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку

И здоровым будет много лет.

Ученик 3. «Спасибо!»

За что мы говорим «Спасибо»?

За все, что делают для нас.

И мы припомнить не смогли бы -

Кому сказали? Сколько раз?

Ученик 4. «Будьте добры...»

Будьте добры, -

Это я говорю по секрету.

Будьте добры, -

И не ждите за это конфету.

Будьте добры, -  
Без игры и во время игры.  
Если сумеете,  
Будьте скорее добры.

*Ученик 5. «Доброго пути»*

Нам желают:

- Доброго пути!

Будет легче ехать и идти.

Приведет, конечно,

Добрый путь

Тоже к доброму

Чему – нибудь.

*Ученик 6. «Пожалуйста»*

Отменить, что ли слово «пожалуйста»?

Повторяем его поминутно.

Нет, пожалуй, что без «пожалуйста»

Нам становится неуютно.

*Ученик 7. «Простите»*

Простите, я больше не буду

Нечаянно бить посуду,

И взрослых перебивать.

Но если я все же забуду -

Простите, я больше не буду.

### **Дерево 3 «Добрые герои»**

Мы уже отметили, что у русского народа есть множество пословиц о доброте. Но тема добра и зла нашла свое отражение в сказках. Я предлагаю сыграть с вами в *игру «Сказка»* Вам нужно угадать сказочных героев, которые делали добрые дела.

1) – Я очень люблю свою бабушку, которая живет за лесом. Я забочусь о ней, часто ношу ей пирожки (Красная Шапочка)

2) – Я в трудную минуту всегда рядом со своим хозяином. Ради его счастья мне пришлось сражаться с Людоедом (Кот в сапогах)

3) – Чтобы спасти любимого отца, я отправилась на остров к Чудовищу, хозяину аленького цветочка (Настенька)

4) Я, несмотря на свой рост в дюйм, спасла ласточку (Дюймовочка)

### **Дерево 4 «Беседа с учащимися с элементами игры»**

Что такое доброта? Как вы понимаете значение этого слова? Я предлагаю вам из списка слов выбрать качество доброго человека и записать их на доске. (Дети выбирают на листке бумаги нужные слова)

*Доброжелательный*

*Вежливый*

*Грубый*

*Умеет прощать обиды*

*Чуткий*

*Отзывчивый*

*Помогает в беде*

*Часто ссорится*

*Скромный*

*Общительный*

*Внимательный*

*Жадный*

*Дружелюбный*

*Щедрый*

## Дерево 5 «Ситуации»

Обсуждение ситуаций – рассказов по группам.

### В. Осева «Плохо»

Собака яростно лаяла, припадая на передние лапы. Прямо перед ней, прижавшись к забору, сидел маленький взъерошенный котенок. Он широко раскрывал рот и жалобно мяукал. Неподалеку стояли два мальчика и ждали, что будет. В окно выглянула женщина и поспешно выбежала на крыльцо. Она отогнала собаку и сердито крикнула мальчикам:

- Как вам не стыдно?
- А что стыдно? Мы ничего не делали! – удивились мальчики
- Вот это и плохо! – гневно ответила женщина.

А что именно плохого сделали мальчики? Как нудно поступить в такой ситуации?

### К.Д. Ушинский «Сила – не право»

Прибежал Митя в сад, выхватил у своей маленькой сестры куклу и поскакал с куклой по саду, верхом на палочке. Таня стояла и плакала.

Выбежал из дому старший брат Мити Сережа. Сереже показалось весело возить куклу по саду, и он отнял у Мити куклу и лошадь.

Митя побежал и пожаловался отцу; а отец сидел у окна и все видел.

- Что сказал Мите отец?
- Как должен был поступить старший брат Мити?
- Правы ли оба мальчика?

### Э. Шим «Жук на ниточке»

Майские жуки обгрызают листочки на деревьях. А личинки майских жуков обгрызают у деревьев корни. В общем, вредят, как могут. Мы эти майских жуков ловим хитрым способом. Рано утром, пока еще прохладно, жуки не летают. Сидят на молоденьких березках, оцепенели. Тряхнешь дерево – и жуки вниз посыплются, только собирай. Вот мы их и собираем в ведро, а один мальчик взял жука и привязал на ниточку. Поиграть захотел. Жук согрелся, ожил, хотел взлететь, а ниточка не пускает. Крутится жук на ниточке. Мы хохочем, нам весело. Вдруг бабушка как крикнет:

- Сейчас же бросьте! Нашли забаву!

Мальчик, который жука привязал, даже обиделся.

- Это же вредитель!
- Знаю, что вредитель.
- Чего же вам жалко?
- Мне тебя жалко!
- Меня?
- Тебя. Хотя ты не жук, а человек.
- Чего же меня жалеть, если я человек?
- А разве будет хороший человек кого –нибудь мучить для забавы, даже таких вот жуков?

Каким мы видим мальчика? Можно ли так поступать?

*Ребята, а что мы вместе могли бы сделать, чтобы запомнить тему нашего сегодняшнего урока? Чтобы оставить после себя добрый след?*

- Посмотрите, мы посадили сад Доброты. А можем ли мы на самом деле вырастить сад Доброты? (Сад уже у нас есть, а вот аллею можно)

**Надо сделать проект (выставка рисунков) под названием «Аллея доброты»**

Учащиеся на листах формата А4 рисуют деревья, на которых размещают информацию и иллюстрации о добрых делах.

### Итог занятия

Ребята, а как вы думаете, могут ли в одном человеке уживаться и добро и зло?

- Нет, не может. Как не может быть одновременно в одном кувшине сладкая и горькая вода. «Каждый кувшин изливает то, что содержит» Если сердце наполнено добром, то и изливается добро, и наоборот.

### *Упражнение «Весы»*

- Как вы думаете чего же на Земле все таки больше: добра или зла? Может быть нам помогут в этом весы? На одну чашу весов мы будем класть «зло» (листочки с надписями: зависть, жадность, грубость, предательство, война, ложь, лень)
- А что нужно сделать, чтобы победить зло?
- Нужно, чтобы чаша весов с «добром» перевесила. А это зависит от каждого из нас. Давайте на вторую чашу положим по капельке добрых дел, которые каждый из нас сделал в своей жизни.  
(Дети подходят к весам, говорят о своем добром деле и кладут на чашу весов свою «капельку» (бусинку). Вскоре чаша «добра» перевешивает чашу «зла»)
- Вот видите, ребята, как можно победить зло. Добрыми поступками, делами. Так и в жизни: капельки добра, сливаясь, превращаются в ручеёк, ручейки – в реку, реки – в море добра. Хорошо, когда человек после себя оставляет добрый след.

**Каждый ваш хороший поступок, это частица добра, вложенная в огромный мир доброты. От нее становится теплее, светлее и радостнее.**

### **Список используемых источников**

1. Алоева М.А.. Классные часы в 5-11 классах. Ростов н/Д: Феникс, 2013
2. Артюхова И.С.. Воспитательная работа с подростками 7-11 кл. Занятия, игры, тесты. М.: «Первое сентября», 2010.
3. Гурьянова А. Воспитание толерантной личности. - Воспитание школьников, 2013, №2, с.25-29.
4. Добру откроется сердце.- Шемшурина А.И. Этические диалоги с учениками начальных классов.- М.: Школа - Пресс.2012 - 96 с.
5. Духовно-нравственное воспитание детей и подростков в современной библиотечной среде / Авт. состав. Е.М.Зуева-М.,2014 - 336 с./
6. Лизинский В.М. Счастье, радость, добро. - Кл. руководитель, 2012, №2, с. 96-98.
7. Лихачёв Д.С. Письма о добром и прекрасном. – М.: Детская литература, 2001
8. Макарова Б. Уроки сострадания. - Воспитание школьников, 2013, №6, с.42-47.
9. Фоменко Н.Е. От нравственности к нравственным поступкам. - Кл. руководитель, 2013, №3, с.78-91.
10. Материалы интернет-сайтов: <http://tu-lichnost.ru/2013/03/24/dobrota/>;  
<http://www.wisdoms.ru/43.html> [zavuch.info](http://zavuch.info); [nsportal.ru](http://nsportal.ru); [psychologia-online.com](http://psychologia-online.com)

Занятие по формированию конструктивных навыков межличностного общения старших  
подростков

**«Кто я? Чем я отличаюсь от других?»**

Цель	Помочь участникам в осознании и принятия себя	
Оборудование	листы бумаги А4, предметы детей	
Ход занятия		
1.	<b>Приветствие</b> Выполняется в кругу. Участники приветствуют друг друга, называя по имени.	5 мин.
2.	<b>Игра – разминка: «Моё ласковое имя»</b> Участникам предлагается вспомнить, как их ласково называют дома; кидает мяч участнику: кому попадает мяч, тот называет своё ласковое имя.	15 мин.
3.	<b>Проработка домашнего задания</b> Обсуждение в группе результатов анкетирования. Выявление схожести и различий в ответах участников.	10 мин.
4.	<b>Тематическое погружение</b> Беседа об индивидуальности, о структурном «Я»: «Я» - реальное, идеальное, социальное, физическое, духовное, эмоциональное, интеллектуальное. Необходимость позитивного самовосприятия	15 мин.
5.	<b>Упражнение «Кто я?»</b> Участникам предлагается написать на листочке получают 10 определений я, затем сосчитать отрицательные и положительные определения. Анализ: какие определения для меня самые важные, почему?	10 мин.
6.	<b>Упражнение «Найди себя»</b> Участникам предлагается из множества предметов, выбрать один понравившийся, составить притчу, рассказ о нем	15 мин.
6.	<b>Рефлексия</b> Участники делятся своими мнениями о проведённом занятии: чувства, впечатления, ощущения (что понравилось, что не очень, что нового узнал о себе, других и т.п.)	5 мин.
Домашнее задание	Нарисовать себя в виде растения, животного, описать качества	

**Список используемых источников**

1. Барденштейн Л.М. Эмоционально-волевое развитие детей - СПб.: Питер, 2005 – 211 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. – М.: Просвещение, 2005. – 352 с.
3. Дик Н.Ф. Классные часы в школе. – Ростов н/Д: "Феникс", 2003. – 416 с.

## Конспект тренинга с родителями обучающихся начальной школы

### «Счастливая семья — это...»

**Цель:** создание положительного эмоционального фона, атмосферы доверия и сотрудничества; повышение воспитательной компетентности родителей; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми.

**Основные задачи:**

- развитие самопознания;
- повышение самооценки;
- развитие эмпатии;
- развитие конструктивных форм взаимодействия между родителями и детьми;
- гармонизация межличностных отношений в семье.

**Материалы:** музыкальный видеоролик с творческими работами детей, релаксационная музыка, ватман, цветные карандаши, листы бумаги, анкеты.

**Предварительная подготовка**

Сделать видеоролик с творческими работами детей, рисунками на тему «Счастливая семья — это...» и провести анкеты с детьми.

#### ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит лирическая мелодия, участники занятия располагаются по кругу.

Ведущий: Уважаемые родители, мы очень рады встрече с вами! Тема нашего родительского собрания «Счастливая семья — это...» Что же такое счастливая семья?...Это семья, где все живут в мире и согласии. Каждый - старый и малый - ощущает любовь и поддержку всех остальных членов семьи, испытывает чувство защищённости, не стесняется открыто проявлять свои чувства, высказывать желания и уверен, что его поймут.

Самые близкие ребёнку люди - его родители, бабушки, дедушки. И для них дети — смысл и радость всей жизни.

«Родительское сердце в детках», «Дети не в тягость, а в радость» - так говорится в мудрых пословицах. Предлагаю вашему вниманию видеоролик «Счастливая семья - это», подготовленный по работам ваших детей. Свое понимание счастливой семьи они изобразили в рисунках и ответах на анкеты.

#### *Просмотр видеоролика «Счастливая семья - это»*

А теперь я прошу каждого продолжить предложение: «Счастливая семья - это» (участники по очереди заканчивают предложение.)

Сейчас я познакомлю вас с высказываниями ваших детей о том какой смысл они вкладывают в понимание счастливой семьи. (Зачитать анкеты детей : «Счастливая семья - это»)

#### **Игра «Какой он – мой ребенок»**

Обведите контур руки, на изображении каждого пальца напишете по букве имени вашего ребенка. Затем давайте расшифруем буквы, на данную букву имени ребенка вы напишите качества характера ребенка. В центре ладони можно изобразить символ, кем он является в семье.

Ладони приклеиваются на ватман. Подведение итога: В ходе выполнения упражнения вы увидели в ребёнке больше положительных качеств, которые позволят настроить его на успех. Также игра наводит родителей на определенные выводы о сформированности личности ребенка.

Счастливая семья невозможна без любви к детям.

Любовь предполагает принятие ребенка таким, какой он есть, без всяких условий. Ведь он любит вас, своих родителей, просто за то, что вы его родители, ему не важно, блондинка вы

или брюнетка, высокого роста или низкого, уборщица или директор крупного предприятия. Он любит просто за то, что вы есть. Наверное, и нам, взрослым, есть чему поучиться у детей.

### **Упражнение «В лучах родительского солнца»**

Каждый из вас нарисуйте, пожалуйста, круг, напишите на нем свое имя, теперь от этого символа (вас, как солнышка) рисуйте поочередно лучики и подпишите каждый из них, отвечая на вопрос: “Чем я согреваю своего ребенка, как солнышко согревает землю?” например вы пишете на одном лучике “Я всегда пробуждаю своего ребенка добрыми ласковыми словами”, на другом “Я семь-восемь раз в день обнимаю ребенка, понимая, как это важно для него”, на третьем - “Я добрая” и т.п. Пожалуйста, работайте, у вас 3 минуты!

Давайте поделимся своими педагогическими находками с коллегами.

На доске нарисовано солнышко. Это вы своим теплом согреваете своего ребенка, как же называются ваши лучи? Родители выходят и записывают ответ на вопрос «Чем я согреваю своего ребенка?»

Давайте вновь сядем в круг и внимательно посмотрим, что у нас получилось.

Посмотрите, какое наше родительское солнышко лучистое. Оно, как и то, под которым мы живем, щедро дарит нам свое тепло, ласку, не выбирая время и место для этого. Так и мы, родители должны любить своих детей, без каких либо на то условий, безусловно.

“Где не хватает терпения надо бы постараться понять, где не понимаю - постараться вытерпеть, и всегда я принимаю ребенка, всегда люблю”.

*С. Соловейчик*

У нас с вами сегодня получился очень насыщенный разговор. Вы понимаете, что очень многие темы мы просто с вами не затронули. Я попрошу вас оценить сегодняшнюю нашу работу. Будьте добры, закончите три предложения:

1. Из сегодняшнего разговора я поняла...
2. Мне не понравилось...
3. Хотелось бы продолжить разговор на тему...

Большое спасибо за работу.

### **Список используемых источников**

1. Первушина И. Влияние горя на отношения «родитель–ребенок» // Школьный психолог. 2006. № 2. С. 36–37.
2. Москаленко В.Д. Что угодно для души? — М.: Панорама, 1991.
3. Кей К. Добро пожаловать, малыш! — М., 2001.

### **Приложение 1.**

#### **Анкета для учащихся**

*Дорогой друг! Продолжи, пожалуйста, незаконченные предложения. Напиши как можно больше высказываний, все, что ты думаешь по заданной теме.*

Счастливая семья – это

1. Больше всего я люблю, когда моя семья \_\_\_\_\_

2. Я желаю своей семье \_\_\_\_\_

*Большое спасибо!*

#### **Анкета для родителей**

Из сегодняшнего разговора я поняла \_\_\_\_\_

Мне не понравилось \_\_\_\_\_

Хотелось бы продолжить разговор на тему... \_\_\_\_\_



Конспект  
коррекционно - развивающего занятия с детьми  
с ограниченными возможностями здоровья  
**«Мир глазами детей с ограниченными возможностями здоровья»**

**Цель:** помочь детям справиться с переживаниями, которые препятствуют их адаптации и социализации в образовательной среде, помощь в оптимизации их интеллектуальной деятельности за счет специализированной формы психотерапии, основанная на искусстве и творческой деятельности.

**Задачи:**

1. Формирование самоконтроля и самооценки.
2. Снятие состояния эмоционального дискомфорта.
3. Коррекция и развитие познавательной сферы (памяти, внимания, мышления, тактильного восприятия и воображения)
4. Развитие крупной и мелкой моторики.
5. Развитие форм конструктивного взаимодействия и общения.
6. Развитие творческих способностей.

**Занятие включают в себя следующие методы:**

- коррекционно - развивающие игры и упражнения;
- творческие игры и задания;
- арт-терапия;
- беседы с детьми;
- сказко-терапия;
- релаксационные паузы и моменты;
- развитие мелкой и крупной моторики рук;
- песочная терапия;
- работа с природными материалами;
- работа с клеем, бумагой и ножницами.

**Возраст детей:** 9-12 лет

**Предполагаемые результаты:**

развитие познавательной и творческой активности детей;  
развитие приемов анализа, сравнения, обобщения, классификации;  
формирование умения ориентироваться в задании, воспитание самоконтроля и самооценки;  
формирование навыков общения в процессе групповой работы

**Ход занятия**

Здравствуй, дорогие ребята!

Мы сегодня отправимся с вами в увлекательное путешествие по "Стране чудес", будет интересно!

А сейчас мы с вами познакомимся. Я по кругу буду передавать волшебную игрушку, а каждый из вас назовет свое имя. Начинается волшебство: улыбнемся, хлопнем в ладоши, топнем правой ножкой, покружимся ... И мы в "Стране чудес"!!! Мы с вами будем попадать в волшебные места и выполнять разные интересные задания!

**1. «ТВОРЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ»**

Дорогие ребята, вы попали в творческую мастерскую «Страны чудес». Мы с вами выполним несколько волшебных заданий и научимся творить чудеса, будем создавать хорошее настроение своими руками.

**Задание №1.** Для хорошего настроения мы создадим наше солнышко. У меня есть лучики и кружок желтого цвета (улыбающийся смайлик), который я приклею на большой лист бумаги, а вы возьмите по лучику к солнышку!

**Задание №2.** Мы все разные, поэтому я каждому предлагаю создать свою собственную неповторимую картину, выложить её из кусочков цветной бумаги, приклеить свой узор, а затем мы все полюбуемся, что же у нас получилось.

### **«ЛАБИРИНТ»**

А вы знаете, что такое ЛАБИРИНТ? Да, это запутанные дорожки, которые обязательно (при внимательном подходе) приведут к выходу. А теперь представьте, что вы попали в такой лабиринт, чтобы из него выйти, вам нужно пройти все препятствия, но бегать по коридорам никому не придётся, проходить лабиринт мы будем при помощи рук.

**Первое задание!** В нашу "Страну чудес" прилетел какой-то злодей и перепутал все-все пуговицы в волшебной шкатулке.

Нужно срочно всё исправить и распределить пуговицы (по цвету, величине, форме) по ячейкам.

**Задание №2.** Вы слышите, что это шумит? Мы в пустыне и, кажется, попали в песчаную бурю. Видите – барханы! Это как сугробы только из песка. Вам необходимо найти в бархане (в коробочке с песком имитирован бархан) того, кто спрятался от бури. Вынимать незнакомца из песка не нужно, с помощью пальчиков, ощупывая этот предмет, нужно определить - что это или кто это? Постарайтесь описать предметы, их части!. А когда вы их рассекретите и узнаете, нарисуйте их пальчиком на песке.

### **«ОСТРОВ СОКРОВИЩ»**

Наше путешествие продолжается. Ребята, а вы знаете, что такое сокровища!? Верно, сокровища – это что-то очень важное и дорогое! Сокровища обычно очень хорошо стараются спрятать. Ребята, мы с вами попали на остров пиратов и будем выполнять задания, а помогать нам будет воображение. Берем гуашь, жидко разводим её водой и цветной водичкой капаем на середину сложенного пополам листа бумаги. Что получилось? Очень похоже на кляксу, правда? Теперь складываем бумагу по сгибу, аккуратно разглаживаем листочки. А теперь откройте листочек! И вот перед вами самая настоящая карта "Острова сокровищ".

Вам нужно карандашами или фломастерами обозначить место, где зарыт клад пиратов, а стрелочками начертить план на карте острова.

Ребята, мы так много всего сделали, вы, наверное, устали. Давайте отдохнём!

### **«ДИВНЫЙ САД»**

Теперь мы все вернемся на свои стульчики, сядьте поудобнее, закройте глаза. Представьте, что вы попали в самый настоящий дивный сад. В этом саду полно чудес... вас окружают прекрасные цветы, зелёные травы, высокие деревья, а как в саду хорошо пахнет!. Присядьте и вдохните полной грудью этот чудесный запах - аромат придаст вам силы и наполнит ваше сердце добром и нежностью, спокойствием и любовью...

Прогуляйтесь по саду, отдохните и отправляйтесь в обратный путь. Вы дошли до конца садовой дорожки, а там что-то лежит. Это маленький мешочек с сюрпризом! Поднимите ваш мешочек, в нем то, чем поделился с вами этот "Дивный сад", пусть этот подарок останется с вами. Мы возвращаемся... Медленно потянитесь, откройте глаза. Отдохнули? Сил прибавилось? Продолжаем путешествие!

### **«ВЕРНИСАЖ»**

Ребята, мы с вами попали в художественную галерею и сейчас своими руками будем рисовать картину, но краски нам не понадобятся. Будем рисовать крупами!

### **РЕФЛЕКСИЯ.**

Наше путешествие подходит к концу... Сейчас я передам вам волшебный клубочек "Страны чудес", разматывая его, вы будете вспоминать, где вы побывали, какие задания выполняли. А потом начните заматывать клубочек и поделитесь с нами своими

впечатлениями от нашего необычного путешествия! Волшебный клубочек снова целый!  
Спасибо за работу! До встречи в новом путешествии!

#### **Список используемых источников**

1. Интернет -ресурс: <https://multiurok.ru/user/login>

Квест-игра  
**«Береги здоровье с молодую!»**

Участники квест-игры: воспитанники школы-интерната.

Общее время квест-игры: 50 минут.

Место проведения квест-игры: рекреация, классные комнаты школы-интерната.

Актуальность игры заключается в том, что дети не ориентированы на здоровый образ жизни. В своем окружении они порой получают отрицательный опыт в формировании потребности здорового образа жизни. В игровой форме ребятам представляются основные правила для сохранения здоровья.

**Цель:** формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни.

**Задачи:**

- активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах, отрицательно влияющих на здоровье человека;
- развивать мышление, речь, внимание;
- воспитывать правильные поведенческие навыки, умение работать в команде.

Квест-игра предусматривает участие воспитанников 5-9 классов.

**План проведения квест-игры:**

1. Общий сбор в рекреации школы-интерната – объявление условий проведения квест-игры – 5 мин.
2. Основная часть квест-игры – на каждую станцию отводится до 10 минут – 40 мин
3. Общий сбор в рекреации школы-интерната для оформления стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни» -5 минут

На начальном этапе участникам игры раздаются маршрутные листы. Детей сопровождают воспитатели групп. На каждой станции группы встречает педагог с заданием, название станции обозначено на двери класса. Группа воспитанников должна выполнить задание, получить конверт с картинками и перейти на другую станцию. К концу игры у каждой группы должно быть 4 конверта с картинками. В конце игры все собираются в рекреации, на стенде висит макет стенгазеты, ребята приклеивают полученные картинки, в результате совместной работы оформляется стенгазета «Мы за здоровый образ жизни!»

**Описание квест-игры**

Вводная часть

Здравствуйте, сегодня мы с вами ещё раз вспомним правила здорового образа жизни. Во время нашей игры вы самостоятельно или с помощью педагогов будете выполнять задания, и получать конверты с картинками, в конце игры мы с вами оформим стенгазету.

Не надо торопиться, внимательно читайте задания, чтобы на каждой станции получить конверт.

Я верю, что у вас всё получится! В добрый путь!

**Станция «Как день начнёшь, так его и проведёшь»**

Задание для 5 класса – «Соотнеси картинку с названием»

Условия: на листах А4 напечатан режим дня и картинки, воспитанникам необходимо соединить картинку с режимным моментом.

Задание для 6 класса - «Собери распорядок дня по картинкам»

Условия: предлагается распорядок дня в картинках. Необходимо составить распорядок дня последовательно от подъема до ночного сна.

Задание для 7 класса – «Собери распорядок дня»

Условия: предлагается напечатанный материал. Необходимо последовательно составить распорядок дня.

Задание для 8-9 классов – «Составь распорядок дня по времени»

Условия: подростки должны соединить режимные моменты и время их проведения.

Каждой команде выдаётся конверт с картинками.

#### **Станция «Щи да каша – пища наша»**

Задание для 5-6 класса – «Найди пословицу»

Условия: в наборе букв найти слово (в каждой строке одно слово) и собрать пословицу, объяснить её значение.

Задание для 7 класса – «Собери пословицу»

Условия: даны разрезанные пословицы, необходимо собрать из двух половинок пословицу, объяснить её значение.

Задание 8-9 класс – «Собери пословицу по первым буквам»

Условия: дан ряд слов, воспитанникам необходимо выписать первые буквы из слов, из выписанных букв собрать пословицу, объяснить её значение.

Каждой команде выдаётся конверт с картинками.

#### **Станция «Пить и курить – здоровью вредить»**

Задание 5-9 класс - оформить коллаж на заданную тему.

Условия: из набора картинок создать коллаж. Ответить на вопрос: «Почему курить вредно?»

Каждой команде выдаётся конверт с картинками.

#### **Станция «В здоровом теле, здоровый дух»**

5-6 класс – просмотр мультипликационного фильма «Тихая поляна»

7-9 класс - просмотр мультипликационного фильма «Зимние дорожки»

Каждой команде выдаётся конверт с картинками.

#### **Оформление стенгазеты «Мы за здоровый образ жизни»**

На макете стенгазеты оформлены стихотворения о здоровом образе жизни, ребятам необходимо прочитать стихотворения и приклеить соответствующие полученные в процессе игры картинки

От каждой команды делегируются 2 воспитанника для оформления стенгазеты из собранных картинок.

#### **Заключительное слово.**

Ребята, вот и закончилась наша игра. Вы были очень активными. Здоровье очень важно для каждого человека и чтобы сохранить его необходимо соблюдать условия, о которых вы сегодня вспомнили: режим дня, правильное питание, отказ от вредных привычек, занятие спортом.

Желаю вам с удовольствием заниматься физкультурой, есть больше фруктов и овощей, больше улыбаться и дорожить дружбой! Всего вам доброго!

#### **Список используемых источников**

1. Гришанова О.С. «Справочник социального педагога», Издательство: Учитель, 2016 г.
2. Свиридов А.Н. «Модели взаимодействия с детьми группы риска: опыт работы социального педагога», Учитель, 2019 г., Перепелкина А. В.

Занятие с первоклассниками  
**«Подари радость, прогони грусть»**

**Цель:** формирование адекватных механизмов адаптации первоклассников к школе.

**Задачи:**

1. Актуализировать представления детей об эмоциях «радость» и «грусть».
2. Создать условия, способствующие развитию у детей способности к сочувствию, сопереживанию, саморегуляции.
3. Способствовать осознанию детьми своей значимости для учеников у класса, повышению самооценки учащихся, развитию коммуникативных способностей.

**Участники:** учащиеся 1 класса общеобразовательной школы, 10-25 человек.

Занятие может проводиться в классной комнате со всем классом одновременно или по подгруппам. Структура занятия предполагает частую смену деятельности, поскольку на работу психолога, как правило, отводится последний урок, когда внимание и работоспособность большинства первоклассников уже снизились. Кроме того, в каждом классе есть дети с нарушениями внимания и низкой саморегуляцией, поэтому для успешного проведения занятия необходимо учитывать эти характеристики. Использование различных видов деятельности позволяет избежать скуки и способствует созданию доброжелательной атмосферы, «нейтрализуя» нарушителей дисциплины.

Занятие «Подари радость, прогони грусть» проводится при знакомстве детей с эмоциями. Предполагается, что с учащимися класса ранее уже было проведено хотя бы одно занятие с психологом, включающее знакомство и установление правил общения.

При обсуждении причин грусти может возникнуть тема детских обид, может оказаться, что в классе кто-то кого-то обижает, дразнит или кто-то вталкивается с этим вне школы. Необходимо обратить на это внимание, а на занятии выделить время на обсуждение способов прогнать обиду (слайд 8).

**Материалы и техническое оснащение:** проектор, фонограмма веселой танцевальной музыки и аппаратура для её воспроизведения, мягкая игрушка Ёжик, листы бумаги и цветные карандаши у каждого учащегося.

**Ход занятия**

Приветствие, сообщение темы занятия

**Игра-разминка «Покажи настроение» (2 мин)**

Ведущий предлагает детям показать мимикой радость, печаль и удивление. Задание дается по рядам: «Первый ряд – радость, улыбнулись, рассмеялись; второй ряд – печаль, загрустили; третий ряд – удивились. Первый ряд – загрустили, второй – удивились, третий – рассмеялись. Первый ряд – удивились, второй – рассмеялись, третий – загрустили. А теперь все друг другу улыбнулись. У вас очень хорошо получилось!»

*Эмоции чередуются так, чтобы все ребята продемонстрировали все три эмоции. А проведение по рядам дает возможность пронаблюдать эмоцию у других.*

**Беседа «Как подарить радость» (презентация) (5 мин)**

- Рассмотрите лица ребят: кто веселее всех? Что подсказало вам ответ?
- Чьё настроение отличается от настроения других ребят?
- Что меняется в лице, когда человек радуется? (*улыбка, глаза прищуриваются, брови немного приподняты, лицо немножко круглеет*).
- А когда грустит? (*уголки губ опускаются, брови опускаются «домиком», лицо немного вытягивается*).
- Что могут сделать ребята, чтобы развеселить друга? (*рассмешить, погладить, сказать*

добрые слова, подарить что-то милое).

### **Рисунок «Веселый – грустный» (5 мин)**

Ведущий предлагает мысленно разделить лист пополам, справа нарисовать грустное лицо, а слева – веселое. Также ведущий сообщает, что конце занятия будет организована «картинная галерея», и ребята смогут посмотреть работы друг друга.

*Во время рисования ведущий помогает детям передать эмоции в рисунке, обращая внимание еще раз на различие губ, глаз, положения бровей. Во время работы у детей могут появиться еще варианты, как можно поднять настроение. Новые версии необходимо также поддержать. Дети, быстро закончившие рисунок, могут принять участие в следующей игре. Остальные присоединяются по мере завершения рисунка.*

### **Игра «Погладим ежика» (10 мин)**

- Ребята, вспомните грустных героев сказок, мультфильмов. (*Царевна-Несмеяна, ослик Иа-иа, мамонтенок из м/ф «Мама для мамонтенка», жираф из м/ф «Мадагаскар», Пьеро, поросенок Фунтик*).

- А у нас сегодня в класс пришел ежик Тиша (показывает мягкую игрушку). Но он впервые в школе и ему наверное страшно, грустно, боязно.

Ведущий предлагает ребятам сначала сказать ежику добрые слова, а потом поиграть. Один из детей превращается в ежика Тишу, взяв его в руки. Остальные дети гладят его, называют ласково и говорят добрые слова.

*Желательно, чтобы в роли ежика побывал каждый ребенок. Если детей в классе много, то можно предупредить, что сегодня поучаствовать смогут только часть ребят, обратить внимание, чтобы по возможности поучаствовали дети неуверенные, с заниженной самооценкой, испытывающие трудности в общении. А остальные - обязательно на следующем занятии. Возможно, что в роли ежика захотят быть не все, некоторые присоединятся позже. Необходимо словесно поощрять и поддерживать детей, которые с трудом проявляют сочувствие и находят ласковые слова.*

Вместе делаем вывод о том, что грусть можно прогнать разными способами: добрыми словами, прикосновениями, взглядом.

- Говорят, что грусть, поделенная на двоих, вдвое меньше. Человек понимает, что он не один, и ему становится легче. Когда кто-то грустит совсем не хочется веселиться, как можно выразить свое сочувствие? (*Обнять, посидеть рядом, поддержать за руку, сказать добрые слова, подарить что-то милое, поговорить о том, что случилось*).

### **Мультфильм «Просто так» (8-10 мин)**

- А сейчас мы посмотрим мультфильм, в котором тоже есть секретик, как можно грусть превратить в радость. Смотрите внимательно!

*После просмотра следует обсуждение мультфильма. Ребята сами приходят к выводу, что неожиданный подарок поднимает настроение. Труднее детям дается понимание, почему не обрадовался подарку медвежонок. Подводим к выводу, что он все время боялся, что придется отдать корзинку с орехами, жадничал и поэтому не верил, что подарки могут быть просто так. А когда сам совершил хороший поступок и обрадовал белочку, то и у него настроение стало веселым.*

- Кто любит получать подарки? А кто любит дарить?

### **Упражнение «Продолжи предложение» (слайд 5) (3 мин)**

- Закончите предложения: «Дети грустят, когда ...», «Мама грустит, когда ...», «Учитель грустит, когда ...»

- Ребята, а у вас бывает грустное настроение? Как вы думаете, надо ли ждать, когда твое плохое настроение пройдет или можно самому его как-то прогнать? Как это сделать? (*ответы детей*)

- Я вам открою один секрет! Чтобы прогнать грусть, надо выбирать правильные мысли (слайды 6, 7). Мысли надо выбирать как цветы для букета – брать самые хорошие и красивые. Есть мысли, которые создают плохое настроение: Я плохой, Я не умею, Я не справлюсь, Меня обидели, Я боюсь. Их брать не надо. А есть мысли, которые создают

хорошее настроение (читаем их хором): Я справлюсь, Я научусь, У меня получится, Всё будет хорошо, Я не боюсь.

- А может поднять настроение танец под весёлую музыку?

#### **Танцевальная минутка (2 мин)**

- Сейчас мы отдохнём и немного потанцуем. (*Под музыку «Танец утят» или другую танцевальную детскую музыку*). У кого настроение улучшилось?

#### **Ритуал прощания «Добрый волшебник» (3 мин)**

Наше занятие подходит к концу. Предлагаю всем взять свои рисунки и встать в круг, так, чтобы ваш рисунок было видно остальным ребятам. Какие получились замечательные рисунки, вы как добрые волшебники превратили грусть в радость! А что, если бы вы и вправду превратились в волшебников и смогли выполнить желания людей, которые могут сделать их радостными. Давайте подумаем, что пожелать всем людям, которые живут на Земле (*пусть никто никогда не болеет, пусть все хорошо живут, пусть никто не будет завидовать и т.п.*) Пусть ваши пожелания сбудутся! До свидания!

#### **Список используемых источников**

1. Крюкова С.В. Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь: Практическое пособие – М.: Генезис, 1999.
2. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. – М.: ТЦ «Сфера»
3. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения: Развивающие занятия по психологии для младших классов. Ч. 1. – М.: УЦ «Перспектива», 1999. 1996.
4. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия (из опыта работы) / авт.-сост. Е.Д. Шваб. - Волгоград: Учитель, 2007.
5. Хухлаева О. Хочу быть успешным. – Журнал «Школьный психолог» №2/ 2000.



*Савина Наталья Николаевна, педагог-психолог  
ГБУ ДПО РСПЦ, ГБУ ЦППМСП м.р. Пестравский Самарской области  
Денисова Ирина Александровна, социальный педагог  
ГБУ ЦППМСП м.р. Пестравский Самарской области*

Профилактическое занятие с элементами тренинга  
**«Профилактика стрессовых ситуаций  
в подростковой среде»**

**Цель:** создание условий для отработки навыков уверенного поведения в стрессовых ситуациях.

**Задачи.**

1. Сформировать навыки уверенного поведения в стрессовых ситуациях.
2. Сформировать личную ответственность за свое поведение в стрессовых ситуациях.
3. Научить приемам диафрагмально - релаксационного дыхания и работе на биотренажере.

**Методы, технологии используемые на занятии:** мини-лекция, метод мозгового штурма, метод обсуждения в группах, метод функционального биоуправления.

**Материалы:** бумага, фломастеры.

**Оборудование:** доска, маркер, компьютеры, проектор, компьютерная приставка «Волна – 03».

**Место проведения:** компьютерный класс.

**Адресат:** обучающиеся (13-16 лет).

**Группа:** 6-12 человек.

**Длительность:** 50 мин.

**Этапы занятия:**

**I. Вводный этап:** (4 мин.)

- ✓ Приветствие. (1 мин.)
- ✓ Упражнение «Мое настроение сегодня» (3 мин.)

**II. Основной этап:** (41 мин.)

- ✓ Мини- лекция «Понятие стресса» (7 мин.)
- ✓ Упражнение «Минутка» (2 мин.)
- ✓ Упражнение «Разреши ситуацию» (20 мин.).
- ✓ Работа с биотренажером (12 мин.)

**III. Заключительный этап:** (5 мин.)

- Рефлексия (4 мин.).
- Прощание (1 мин.).

**Ход занятия.**

✓ **Вводная часть**

Приветствие.

**Упражнение** «Мое настроение сегодня». Каждый участник, по очереди, должен называть свое имя и одним словом охарактеризовать свое настроение (веселый, грустный, злой и т.д.)

✓ **Основная часть**

**Мини-лекция «Понятие стресса» с элементами дискуссии**

Ведущий: сегодня я хочу поговорить с вами о стрессе. Что вы знаете о стрессе? С какими стрессовыми ситуациями вы сталкивались (ответы обучающихся).

Стресс - ответная реакция организма на воздействие, требующее приспособления к изменениям среды.

Стрессовыми реакциями может оказаться и сильная радость, и волнение и сильное огорчение. Они становятся стрессовыми из-за своей силы воздействия на организм и

психику человека. Для сохранения здоровья при воздействии стресса организму будет необходима дополнительная энергия.

Все мы реагируем на стрессы по – разному: кто-то справляется с ними легко, а кому- то это сложно. Не всегда стрессы оказывают только отрицательное воздействие на организм. Если организм в состоянии справиться со стрессом, то это позволит найти новые способы реагирования на сложные ситуации, обучиться новому, активно развиваться.

### Упражнение «Минутка»

Цель: определение адаптивных способностей обучающихся.

Необходимо закрыть глаза и после команды ведущего «Старт» уловить тот момент, когда пройдет минута. Про себя считать не нужно. Поднимите руку, откройте глаза тогда, когда закончится ваша воображаемая 1 минута. Ведущий строго отслеживает время каждого.

Высокие адаптационные возможности – 80-85 секунд (вместо 60 секунд).

Низкие адаптационные возможности – 37-57 секунд (вместо 60 секунд).

Депрессивные, тревожные, суициденты – 22-27 секунд (вместо 60 секунд).

### Мозговой штурм «Разреши ситуацию»

Группа делится на несколько подгрупп (2 – 3 человека).

Показ презентации «Конструктивный выход из стрессовых ситуаций»

**Ситуация 1**



Разговор двух подруг:  
«Даже не знаю, что со мной.  
Ужасное настроение,  
ничего не хочется все  
падает из рук».

Подруга предлагает варианты:

- А)
- В)
- В)

Примерные варианты ответов:

- а) смени прическу,
- б) пошли куда -нибудь сходим, развлечемся,
- в) мне тоже очень плохо, ужасное настроение, давай погрустим вместе

Примерные варианты ответов:

- а) может она тоже хочет с тобой познакомиться,
- б) выпей немного для «храбрости», чтобы почувствовать себя уверенней,
- в) подари ей цветы и пригласи куда -нибудь.

**Ситуация 3**



Разговор двух подруг:  
- «Я не сдаю зачет. Даже не  
знаю, что теперь сказать  
родителям».

Подруга предлагает варианты:

- А)
- В)
- В)

Примерные варианты ответов:

- а) не говори ничего родителям,
- б) договорись с учителем о пересдаче,
- в) пошли лучше в кино, отдохнешь, а там видно будет.

#### Ситуация 4



Разговор двух друзей:

- «Представляешь, проиграл соревнования. Просто не знаю, что теперь делать, может бросить все...».
- Друг предложил варианты:

- А)
- Б)
- В)

Примерные варианты ответов:

- а) да бросай ты этот спорт! Сколько сил вложил и никакого толка.
- б) спорт есть спорт, нужно уметь красиво проигрывать,
- в) будь уверен в своих силах, все еще впереди.

#### Ситуация 5



Разговор двух подруг:

- «Я ужасно боюсь завтрашнего теста. Боюсь, что ничего не смогу вспомнить».

Подруга предлагает варианты:

- А)
- Б)
- В)

Примерные варианты ответов:

- а) не переживай, соберись и все будет в порядке,
- б) скажи маме, что заболела и не ходи на занятия,
- в) у меня есть и таблетки, их перед экзаменом принимала старшая сестра, они помогут тебе успокоиться.

#### Ситуация 6



Разговор двух друзей:

- «Представляешь, я поссорился со своей девушкой».

Друг предлагает варианты:

- А)
- Б)
- В)

Примерные варианты ответов:

- а) не горюй, пошли на дискотеку и познакомимся с другими девчонками,
- б) хочешь я всем расскажу, что она тупая,
- в) пошли ей смс или позвони, попроси прощения.

## Ситуация 7



Разговор приятелей:  
- «Отчим поднимает на меня руку, мама не может меня защитить».

А)  
Б)  
В)

Примерные варианты ответов:

- а) сбеги из дома к бабушке,
- б) дай сдачи,
- в) обратиться за помощью по телефону доверия, классному руководителю, психологу.

**Первый этап. Банк идей.** Ведущий просит каждой группе выбрать варианты выходов из стрессовой ситуации и обосновать ответ. Все выбранные варианты записываются на доске, даже самые нелепые.

**Второй этап. Анализ идей.**

Все вышесказанные идеи группа рассматривает критически. При этом придерживается основного правила: в каждой идее желательно найти что-то полезное, рациональное зерно, возможность усовершенствовать эту идею или хотя бы применить в других условиях.

**Третий этап. Обработка результатов.**

За время дискуссии у подростков появляются новые идеи, которые следует обсудить, спровоцировав интенсивную мыслительную деятельность над ситуациями.

**Четвертый этап. Анализ и подведение итогов.**

Ведущий рассматривает с участниками все поступившие идеи и составляет из них правильный алгоритм действия в стрессовых ситуациях.

**Вывод.** Люди обычно пытаются преодолеть стресс тремя способами:

- ✓ изменение своего восприятия проблемы;
- ✓ изменение ситуации, вызвавшей проблему;
- ✓ пытаюсь справиться со стресс - реакцией, порожденной проблемой.

**Работа на биотренажере.**

Цель: знакомство с методами саморегуляции, подготовка к работе с биокомпьютерными тренажерами.

Ведущий: существует много методов преодолеть стресс. Эффективным является способ диафрагмально- релаксационного дыхания для успокоения и расслабления. Сесть поудобнее. Сделать вдох через нос без напряжения, на животе надувается шар. Выдох идет через слегка сомкнутые губы - медленно, спокойно. Брюшная стенка медленно втягивается. Вы должны ощутить, что вместе с воздухом уходит напряжение. Правую руку положить на грудь, левую - на живот. При вдохе следить, чтобы левая рука двигала, а правая оставалась на месте. Впоследствии можно руками не пользоваться.

№	Этапы работы	время
✓ Постановка дыхания		
	- работа	3 мин.
	- отдых	1 мин.
✓ Обучение дыханию		
	- работа	3 мин.
	- отдых	1 мин.
✓ Закрепление навыка игра «Бабочка»		
	- работа	3 мин.

	- отдых	1 мин.
--	---------	--------

### **3. Заключительная часть**

Рефлексия. Ведущий: поднимите руку те, у кого изменилось настроение.

Прощание.

### **Список используемых источников**

1. Зубова Н.А., Тихомиров С.М. Методическое пособие по информационно-профилактической программе «Сталкер».- СПб., 2003.
2. Методическое пособие «Волна» (обучение диафрагмальному дыханию)/ НПФ «Алматея»/составители В.Ю. Ледина, Н.А. Зубова/ Санкт-Петербург, 2003 г.
3. Рудестам К.Э. Групповая психотерапия. – СПб., 1998.