

**ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ - ЮГРА  
НЕФТЕЮГАНСКОЕ РАЙОННОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КУТЬ - ЯХСКАЯ СОШ»**

***«НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ»  
ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ ВО ВЗАИМОДЕЙСТВИИ***

**Составитель:** Скворцова Наталья Сергеевна  
педагог – психолог  
высшая квалификационная  
категория

## Содержание:

Разделы программы		№ стр.
Пояснительная записка.		3
1.	Цели и задачи недели. Предполагаемый результат реализации мероприятий недели	4
2.	Методологическое обоснование мероприятий недели	5
3.	Планирование и принципы недели	7
4.	Организация условий для обеспечения психологической безопасности в образовательной среде	7
	4.1. Цели и задачи психологической работы	7
	4.2. Специфика групповой формы работы	8
	4.3. Требования к ведущему психологических мероприятий	9
	4.4. Используемые методы и техники	9
5.	Оценка эффективности проведения психологических мероприятий	10
6.	Сроки реализации недели	11
7.	Тематическое планирование недели	12
8.	Сценарии психологических мероприятий, используемых при реализации недели	15
	8.1. Психологические переменки	15
	8.2. Психологические игры и акции	28
	8.3. Психологические мероприятия для школьников	32
	8.4. Психологические мероприятия для родителей и педагогов	85
	8.5. Информация для оформления стендового ряда	104
9.	Литература	111

## Пояснительная записка



В последнее время становится очевидным, что человек, находясь в стремительно изменяющихся условиях своего существования, нуждается в помощи и психологической поддержке.

Сегодняшняя социокультурная ситуация дает нам многочисленные примеры негативного влияния внешних условий на становление личности человека. Разновидности насильственных действий по отношению к другому достаточно распространены в современном мире. Если ситуации открытых физических насильственных действий являются предметом, однозначно обсуждаемым и идет интенсивный поиск средств противодействия им, то психологическое насилие лишь становится предметом обсуждения, как в общественном мнении, так и в научных исследованиях.

Термин «психологическое насилие» можно встретить в руководствах по социальной защите детей и подростков от жестокого обращения, где он фигурирует совместно с физическим насилием, сексуальным насилием и пренебрежением родительскими обязанностями.

«Психологическое насилие: Психологическое пренебрежение – это последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребенку необходимую поддержку, внимание и привязанность, психологическое жестокое обращение – хронические унижения, оскорбления, издевательства и высмеивание ребенка».

Особую актуальность приобретает проблема защищенности от психологического насилия во взаимодействии участников образовательной среды школы.

В современном мире существует множество структур, обеспечивающих безопасность человека, диапазон их очень велик: от системы государственной безопасности до сертификатов безопасности на потребительские товары и услуги.

Традиционно психологическая служба в системе образования работала с отдельными участниками школьной системы, рассматривая их как клиентов, испытывающих затруднения, проблемы и нуждающихся в психологической помощи и поддержке, сопровождая развитие и корректируя отклонения.

Новые условия, осознание важности и возрождение необходимости осуществления воспитания в школе, адекватного требованиям современной ситуации, диктует поиск новых путей психологической работы в школе. Одним из таких новых направлений может стать работа по проектированию и моделированию психологически безопасной образовательной среды школы, такой, где личность бы востребовалась и свободно функционировала, где все ее

участники чувствовали защищенность и удовлетворенность своих основных потребностей, сохраняли и развивали психическое здоровье. Эти задачи и легли в основу мероприятия «Неделя психологической безопасности в школе». Основное направление которой, профилактика психологического насилия во взаимодействии.

Проектирование данного мероприятия исходило, прежде всего, из принципа защиты личности каждого субъекта учебно-воспитательного процесса. Через развитие и реализацию его индивидуальных потенций, устранение психологического насилия между участниками. Незащищенный должен получить ресурс, психологическую возможность, чтобы быть равноправным.

Второй принцип – опора на развивающее образование, главная цель которого не обучение, а личностное развитие, развитие физической, эмоциональной, интеллектуальной, социальной и духовной сфер сознания. В основе такого образовательного процесса находится логика взаимодействия, а не воздействия.

Третий принцип – помощь в социально – психологической умелости. Под социально – психологической умелостью понимается набор умений, дающий возможность компетентного выбора личностью своего жизненного пути, умение анализировать ситуацию и выбирать соответствующее поведение, не ущемляющее свободы и достоинства другого и способствующее саморазвитию личности, исключая психологическое насилие.

Безопасная образовательная среда должна выступать как эффективное межличностное взаимодействие, способствующее развитию психологически здоровой личности. Психически здоровой личностью может быть только в определенных условиях. Одним из важнейших условий является психологическая безопасность образовательной среды, которая рассматривается как важнейшее условие, позволяющее придать образовательной среде развивающий характер.

## **1. Цели и задачи недели**

**Основные цели недели:** развитие навыков конструктивного взаимодействия, создание доверительной атмосферы, сплочение участников, формирование осознания последствий агрессивных способов защиты, воспитание внимательного и доброжелательного отношения к окружающим людям, развитие рефлексивного самосознания.

**Предполагаемый результат:** Реализация мероприятий программы будет способствовать созданию атмосферы психологического комфорта, улучшению психологической атмосферы в школе, психологического состояния отдельных участников, а так же при решении конфликтных ситуаций использование учащимися социально приемлемых способов поведения.

## 2. Методологическое обоснование мероприятий недели

**Развивающая образовательная среда школы.** Школьная жизнь ребёнка протекает в сложно организованной, разнообразной среде. По своей природе эта среда социальна, так как представляет собой систему различных отношений ребёнка со сверстниками и школьниками другого возраста, педагогами, родителями, другими взрослыми, участвующими в школьном процессе. Попадая в школьный мир, ребёнок оказывается перед множеством разнообразных выборов, касающихся всех сторон жизни в нём: как учиться и как строить свои отношения с учителями, как общаться со сверстниками, как относиться к тем или иным требованиям и нормам и многое другое. Можно сказать, что школьная среда предлагает на выбор множество путей и дорог, по которым можно идти и развиваться с помощью окружающих взрослых, которые в силу своей профессиональной позиции могут оказать школьнику разнообразную поддержку.

Понятие **развивающей образовательной среды** прочно вошло в обиход российской школы. Его употребление чаще всего связано с желанием подчеркнуть, что школьное пространство отношений, норм, традиций, школьная система деятельности проектируется взрослыми целенаправленно и активно – под определённые задачи развития.

Психолого-педагогическое сопровождение как система работы школьного психолога предложена кандидатом психологических наук Битяновой М.Р. Главная цель сопровождения – создание таких социально-педагогических условий, в которых каждый ребёнок мог бы стать субъектом своей жизни: своей деятельности, общения и собственного внутреннего мира.

Психолого-педагогическая деятельность по созданию таких условий может быть выстроена на следующих методологических основаниях. В основу развивающей работы в школе положены принципы и закономерности психологии развития и возрастной психологии и принципы педагогической антропологии.

Антропологический подход предполагает проектирование развивающей работы психолога на основе принципов целостности и внутренней активности ребёнка – важнейших антропологических принципов, применяемых в образовании.

Достижение целостности – это создание в рамках образовательной среды школы в целом или отдельных её аспектов (например – развивающей психологической работы) условий, позволяющих ребёнку реализовывать и развивать разнообразные стороны своего «Я», переживать состояние целостности на интеллектуальном, эмоциональном, физическом и духовном уровнях.

Не менее важной является реализация принципа активности ребёнка в образовательном процессе. В антропологической педагогике образование рассматривается как процесс, в который человек включён в активной позиции.

То есть **развивающая образовательная среда** – это среда, специально создаваемая для решения определённых задач развития человека, насыщенная ценными для формирования этого человека смыслами и возможностями.

В ходе решения этих задач ребёнок, подросток обретает новые психологические способности, навыки и умения, возможно – переходит на качественно новый этап понимания мира и самого себя, совершает поступки, которые определяют его мировоззрение и определяются этим мировоззрением.

Развитие тех или иных способностей, качеств, умений ребёнка происходит в том случае, если эти новообразования востребованы средой, в которой живёт и действует ребёнок, строит свои отношения с миром и другими людьми, если взрослыми спроектирована и реализована определённая социальная и материальная ситуация развития ребёнка, формируется школьная среда, способствующая успешному обучению и поступательному психологическому развитию человека.

Проектирование и реализация таких развивающих ситуаций составляют существенную часть профессиональной компетентности школьного психолога. Участие в проектировании развивающей среды – это богатая по своим возможностям ситуация для школьного психолога. Она позволяет решать развивающие задачи самым естественным и эффективным для школьника способом. Любая развивающая ситуация, встроенная в образовательный процесс и образовательную среду (например, тренинги или психологическая игра), предполагает специальные процедуры закрепления и переноса нового опыта ребёнка в естественные условия его жизнедеятельности. А то, что удаётся «растворить» в привычном и понятном, дополнительных усилий от ребёнка и специальных шагов от взрослого не требует.

Общий смысл технологии **проектирования развивающих ситуаций в образовательной среде школы** – «передача в руки ребёнку ключа к психологическим тайнам его активности, деятельности и общения. Обучение его умению делать ценностный, мотивационный выбор, ставить перед собой цель, планировать пути её достижения, ориентируясь при этом на свои сильные стороны. Мы, взрослые, можем помочь школьнику встать в ответственную позицию по отношению к тому, что ценно и значимо для него» (Битянова М.Р.)

### **3. Планирование и принципы «НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ».**

При общем планировании «Недели психологической безопасности» мы исходили из принципов проектирования недели психологии (авт. Битянова М.Р)

При планировании недели Битянова М.Р. рекомендует придерживаться следующих принципов:

Неделя должна быть целостной и завершённой, то есть иметь психологически очерченное начало и конец, основную идею и девиз; Каждый день должен плавно перетекать в следующий; Необходимо иметь виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым, и «сквозные» мероприятия, которые задавали бы общий настрой неделе; Целостность и законченность должен иметь каждый день, то есть содержать некоторое центральное мероприятие, иметь свою смысловую направленность, которая также может выражаться в девизе дня; События недели должны охватывать всю школу – всех детей и взрослых; Мероприятия недели не должны по возможности вмешиваться в учебный процесс: вмешательство должно быть оговорено с администрацией школы

Битянова М.Р. отмечает, что при реализации этих принципов неделя получается как бы «двухслойной», содержащей фигуру и фон. Фигурами являются центральные мероприятия дня, фоном – «сквозные» формы работы: психологическая газета, забор, стенд недели, цитаты, психологические листовки, развешиваемые по школе.

### **4. Организация условий для обеспечения психологической безопасности в образовательной среде**

**4.1. Цели и задачи психологической работы** в данном направлении четко обозначают принципиальную позицию по отношению к учащимся: актуализировать внутренние резервы школьников, которые дадут возможность адаптироваться в сложных жизненных ситуациях.

Психологическая работа должна строиться не как простая тренировка умений и навыков, а как осмысленная деятельность, вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений.

*Развивающие мероприятия должны быть предназначены как для детей с дезадаптированным поведением и формирующимся невротическим реагированием, так и для здоровых детей, не имеющих проблемы. Эта работа должна носить опережающий характер.*

При планировании психологических мероприятий необходимо соблюдать определенные требования.

1. Четко формулировать цели работы.
2. Определить круг задач, конкретизирующих цели работы.
3. Определить стратегию и тактику проведения психологических мероприятий.

4. Отобрать конкретные методики и техники.
5. Подготовить необходимый материал и оборудование.
6. Определить форму работы (индивидуальная, групповая или смешанная).
7. Разработать содержание каждого психологического мероприятия.
8. Проверить эффективность реализованных мероприятий.

#### **4.2. Специфика групповой формы работы**

Групповая развивающая работа представляет специфическую форму, при которой используется групповая динамика, то есть вся совокупность взаимоотношений и взаимодействий, возникающих между участниками мероприятия. Все участники объединены целями межличностного научения и самораскрытия. Это взаимодействие «здесь и теперь», при котором участники изучают происходящие с ними процессы в данный момент и в данном месте.

Задачи групповой работы фокусируются на трех составляющих самосознания:

- самопонимание (когнитивный аспект);
- отношение к себе (эмоциональный аспект);
- саморегуляция (поведенческий аспект).

Задачи психологической работы в эмоциональной и поведенческой сферах охватывают следующие аспекты: получение эмоциональной поддержки и формирование более благоприятного отношения к себе; непосредственное переживание и осознание нового опыта в группе; точное распознавание и вербализация собственных эмоций; осознание прошлого эмоционального опыта и получение нового позитивного эмоционального опыта в группе.

#### **Групповая форма работы помогает участникам:**

увидеть собственные неадекватные поведенческие стереотипы;

приобрести навыки более искреннего, глубокого, свободного общения;

преодолеть неадекватные формы поведения, в том числе связанные с избеганием субъективно сложных ситуаций;

развивать формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью;

закрепить новые формы поведения, в частности, те, которые будут способствовать успешной адаптации в сложных жизненных обстоятельствах;

#### **Особенности групповой формы проведения занятий**

Особенности, преимущества и эффективность групповой работы с учащимися были определены известным американским психологом К. Рудестамом. Он утверждал, что одним из главных преимуществ групповой работы является то, что в группе, человек обнаруживает: его проблемы не уникальны, другие люди переживают сходные чувства. Для многих подобное открытие само по себе оказывается мощным психотерапевтическим фактором.



#### **4.3. Требования к ведущему психологических мероприятий**

**Теоретические знания:** знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе; знание периодизации психического развития; знание проблемы соотношения обучения и развития; представление об основных теориях, моделях и типах личности.

**Практические навыки:** компетентность в общении; умение установить эмоциональный контакт; умение организовать пространство общения; умение идентифицировать эмоциональное состояние по экспрессивным характеристикам поведения; умение создавать благоприятный климат общения; умение выслушивать и понимать ребенка; способность контролировать собственное экспрессивное поведение, позу, мимику, жестикуляцию; умение аргументировано высказывать свою точку зрения; умение разрешать конфликтные проблемные ситуации; способность сохранять безусловное позитивное отношение к участникам; умение видеть мир глазами своих детей и переживать события так, как переживают они; умение воздерживаться от интерпретаций и подсказок; способность отказаться от методов прямого руководства.

**Личностная готовность.** Особое значение придается личностной готовности человека, реализующего психологические мероприятия. В первую очередь, это умение разрешать свои собственные проблемы. Так как особенности личностных проблем, эмоционально-волевого склада личности взрослого репродуцируются в возрастающем порядке в личности ребенка. Происходит навязывание ребенку стереотипов взрослого.

Опыт показывает, что эффективность занятий выше, когда участники ощущают полную безопасность и доверие к ведущему. Он может служить одним из образцов правильного поведения. На занятиях ведущий не только дает знания, но и организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. В процессе проведения занятий ведущий следит за взаимоотношениями участников, старается предупреждать ситуации, ведущие к возникновению конфликтов и формирует дружеские взаимоотношения и необходимые личностные качества.

Ведущий, осуществляющий развивающую работу, должен обладать знаниями в области психологии и пройти подготовку в области овладения методами психологического воздействия.

#### **4.4. Методы и техники, используемые в программе**

1. Психологические игры и упражнения. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды.
2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.
3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов, а также изображающие эмоциональные состояния и чувства.

4. Моделирование образцов поведения. Поскольку агрессивность в определенных ситуациях, обусловлена отсутствием у школьников адекватных способов поведения. В неделю включены игры и упражнения которые позволяют расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

6. Психологические акции. Основная цель таких «**акций**» - расширение жизненного пространства участников за счёт внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений. Важные особенности «акции» - ненавязчивость и необычность. Она окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в неё включиться. **Акции** создают в школе определённый настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа начинает восприниматься как единое целое, а находящиеся в ней люди – как интересные и близкие собеседники.

Вид	Особенности игровой деятельности	Развивающие возможности
Психологическая акция	Создаваемая игровая среда накладывается на привычное функционирование школы или класса.	Расширение жизненного пространства личности, внесение в него новых смыслов и ценностей, новых эмоциональных и интеллектуальных возможностей, моделей межличностных отношений. Развитие креативности, гибкости в принятии нового опыта.

### 5. Оценка эффективности проведения психологических мероприятий

Для оценки эффективности проведения психологических мероприятий можно использовать следующие показатели:

- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты психологических мероприятий;
- Повышение работоспособности, снижение показателей школьной тревожности;
- Улучшение качеств психологических условий, в которых осуществляется обучение и воспитание школьников. Для диагностики использовать методику «Психологическая безопасность образовательной среды» коллектива авторов: И.А.Баева, Е.В.Бурмистрова, Е.Б.Лактионова, Н.Г.Рассоха. В данной методике, в качестве диагностических показателей психологической безопасности образовательной среды, выделено:
  - Уровень отношения к образовательной среде: позитивный, нейтральный и негативный
  - Уровень удовлетворенности характеристиками образовательной среды
  - Уровень защищенности от психологического насилия во взаимодействии

- Отсутствие или уменьшение фактов негативного поведения учащихся, снижение уровня агрессивности у подростков. Для диагностики предрасположенности к различным типам негативного поведения, можно использовать диагностический тест Басса А. и Д. Арки.
- Улучшение показателей психологического климата в классах и школе в целом. Для диагностики можно использовать тест «Биполярная шкала» Фидлера. Кроме того, здесь очень важна информация по результатам психологических обходов классов, бесед с учащимися, классными руководителями, педагогами и родителями.

**6. Сроки реализации «Недели психологической безопасности» - 1 неделя марта**

**Продолжительность недели – 5 дней**

## 7. Тематическое планирование недели

«День душевного тепла»

Цитата дня: *«Лишь жить в себе самом умей - есть целый мир в душе твоей»*

Класс	Мероприятие
1-11	Открытие недели. Линейка.
1-11	Открытие психологической акции «от ПЕРЕМирья к приМИРению»
1-11	Психологическая акция «Прогноз погоды»
1-11	Общешкольная игра «Graffiti»
1	Психологическое занятие «Мои внутренние друзья и мои внутренние враги»
3	Час общения «Приветливые слова»
6	Час общения «Мир справедливости»
Родители	Собрание для родителей учащихся 1-2 классов «Что делать если...»

«День здоровых эмоций»

Цитата дня: *«Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...»*

Класс	Мероприятие
1-11	Линейка. Итоги 2 дня.
В течение дня	Психологическая акция «От ПЕРЕМирья к приМИРению»
1-11	Психологическая акция «Портрет идеального человека»
1	Психологическое занятие «Можно и не ссориться!»
2	Психологическое занятие «Когда опасен гнев?»»
4	Психологическое занятие «Нужна ли агрессия»
6	Психологическое занятие «Агрессия в нашей жизни» 1 часть
7-8	Психологическое занятие для группы учащихся «Преодоление отрицательных переживаний »
Родители	Собрание для родителей учащихся 3-4 классов «Домашние конфликты: механизм и профилактика»

**«День дружбы и примирения»**

**Цитата дня: «Она добра, она щедра, цените дружбу – ведь она хрупка!»**

<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1-11</b>	Линейка. Итоги 1 дня.
<b>В течение дня</b>	Психологическая акция «От ПЕРЕМирия к приМИРению»
<b>6-11</b>	Социологический опрос
<b>1-5</b>	Психологическая акция «Дружный кроссворд»
<b>1</b>	Психологическое занятие «Мостики дружбы»
<b>3</b>	Психологическое занятие «почему люди ссорятся»
<b>4</b>	Час общения «Как найти друга»
<b>5</b>	Психологическое занятие «Учимся предотвращать и разрешать конфликты»
<b>8</b>	Психологическое занятие «Дружба»
<b>9</b>	Психологическое занятие «Мир начинается с тебя» 1 часть

**«День доброты и внимания»**

**Цитата дня: «Доброта могущественней силы».**

<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1-11</b>	Линейка. Итоги 3 дня.
<b>В течение дня</b>	Психологическая акция «От ПЕРЕМирия к приМИРению»
<b>1-11</b>	Психологическая игра «Конверт»
<b>2-3</b>	Психологическое занятие для группы учащихся «Можно ли справиться со злом»
<b>5</b>	Час общения «Трудно ли быть добрым?»
<b>6</b>	Психологическое занятие «Агрессия в нашей жизни» 2 часть
<b>9</b>	Психологическое занятие «Мир начинается с тебя» 2 часть
<b>10-11</b>	Психологическое занятие «Как развивать навыки самообладания при общении с неприятными вам людьми»

«День понимания и единства»

Цитата дня: *«Понимание — начало согласия».*

<b>Класс</b>	<b>Мероприятие</b>
<b>1-11</b>	Линейка. Итоги 4 дня.
<b>В течение дня</b>	Психологическая акция «От ПЕРЕМира к приМИРению»
<b>1-11</b>	Общешкольная игра «Собери команду»
<b>1-11</b>	Психологическая акция «Дерево добра»
<b>5</b>	Психологическое занятие «Нам нужны правила!?»
<b>6</b>	Час общения «Сила единства»
<b>7</b>	Психологическое занятие «Шаги к уверенности»
<b>9</b>	Психологическое занятие «Мир начинается с тебя» 3 часть
<b>Педагоги</b>	Семинар-практикум «Научим детей не ломать, а строить»

#### **Тематическое оформление школы**

- Баннер «Неделя психологической безопасности»
- План недели
- Информационный ряд «Как справиться с агрессией и гневом», «Скажем конфликтам – НЕТ!»
- Стенд для психологической почты «Коробка переживаний»
- Афоризмы на тему «Дружба», «Мир», «Доверие», «Доброта»

## **8. Сценарии психологических мероприятий, используемых при реализации программы**

### **8.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПЕРЕМЕНКИ**

Рекомендуем на каждой перемене проводить с детьми различные психологические игры, направленные на сплочение детского коллектива, развитие коммуникативных качеств, навыков конструктивного взаимодействия, формирование сознательного контроля агрессии, способствующие выходу отрицательных эмоций, снятию напряжения и просто поднятию настроения и жизненного тонуса.

#### **Игры для акции «От ПереМИРирия к приМИРению»**

##### **Игра «Шарики в воздухе»**

**Цель упражнения:** Обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

**Возраст:** для детей любого возраста.

**Описание упражнения:** Участники объединяются в команды по 3-4 человека и встают в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 3-5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

**Обсуждение:** Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

##### **Игра «Бумажные мячики» или «Снежки»**

**Цель:** для поднятия настроения и жизненного тонуса.

**Материалы:** Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию.

**Возраст:** для детей любого возраста.

**Ход упражнения:** Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

### **Игра «Разговор сквозь стекло»**

**Цель:** развитие чувства взаимопонимания между детьми.

**Возраст:** для детей любого возраста.

**Ход игры:** Дети разбиваются на пары.

«Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой – ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что надо купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины. Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать бесполезны: вы все равно друг друга не услышите».

### **Игра «Оглянись, уходя»**

**Цель:** тренировка эмпатийности.

**Возраст:** для детей любого возраста.

**Время:** 5-10 мин.

**Задание:** участники делятся на пары и расходятся в разные стороны, но в какой-то момент должны обернуться и посмотреть друг на друга. Причем обернуться должны в одно и то же время. Сделать это будет непросто, потому что участники должны договориться об этом без помощи слов и жестов. Таким образом, остаются только чувства.

Посмотрите друг другу в глаза, попытайтесь почувствовать своего партнера. Повернитесь друг к другу спинами. Есть ли ощущение связующей нити между вами? Если так, то расходитесь...

Число попыток для каждой пары не ограничено. Однако, если двое людей в такой ситуации «увидят» друг друга с первой или со второй попытки, значит, между ними есть незримое притяжение.

### **Игра «Перетягивание в парах»**

**Цель:** для поднятия настроения и жизненного тонуса.

**Возраст:** подростковый.

Играющие делятся на две команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой. За каждой командой в двух метрах проводится еще одна линия. Играющие крепко берутся за правые руки, левая на поясе или за спиной. По сигналу участники стараются перетянуть игроков другой команды за линию, находящуюся за спиной. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут перетянуты в ту или иную сторону.

Выигрывает команда, которая сумела перетянуть больше игроков.

### **Упражнение «Вавилонская башня»**

**Цель:** Повышение уровня внутригрупповой сплоченности.

**Возраст:** подростковый, старший школьный.

**Материалы:** цветные маркеры, заготовленные заранее индивидуальные задания.



**Индивидуальные задания:** кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например, «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей! Второе задание: «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника. «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д.

**Условия:** участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос. Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Для азарта подключается секундомер.

#### **Упражнение «Объединение»**

**Цель:** Повышение уровня внутригрупповой сплоченности.

**Возраст:** для любого возраста.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** Нет.

**Подготовка:** Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** Ведущий просит найти друг друга тем, у кого одинаковый цвет глаз (варианты: «тем у кого день рождения летом», «тем, в чьем имени пять букв» и т.д.).

#### **Упражнение «Согласование ритма»**

**Цель:** Развитие согласованности внутригрупповых взаимодействий.

**Возраст:** для любого возраста.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** Нет.

**Подготовка:** Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** «Это упражнение выполняется молча. У вас есть единственное средство его выполнения – звуки, точнее, ритм. Найдите в этой аудитории что-либо, чем можно отбивать ритм. Если ничего не найдете, можете просто хлопать в ладоши или постукивать по подлокотнику. Начнем с того, что каждый будет отстукивать свой собственный ритм... Если чей-то ритм покажется вам привлекательным, можете присоединиться к нему». Рано или поздно вся группа начинает стучать, брнчать, позвякивать в одном ритме. В этот момент можно дать новую инструкцию: «А теперь попробуйте вернуться к тому ритму, с которого вы начали упражнение».

#### **Упражнение «Наши имена»**

**Цель:** Снятие излишнего эмоционального напряжения в группе

**Возраст:** для любого возраста.

**Необходимое время:** 10 минут.

**Материалы:** Нет.

**Подготовка:** Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** Ведущий предлагает всем участникам группы встать в круг. Каждый по очереди делает шаг к центру круга и произносит свое имя в той форме, которая ему самому особенно нравится. После этого по сигналу ведущего все тоже делают шаг к центру и повторяют его имя. Сам участник не двигается и молча наблюдает за этим.

### **Вариант 2.**

**Процедура:** Участники группы по очереди произносят свои игровые имена, но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест.

### **Упражнение «Шеренга»**

**Цель:** сплочение коллектива.

**Возраст:** для любого возраста.

**Инструкция:** Построиться в шеренгу по:

росту;

цвету волос;

алфавиту имен;

размеру ноги;

знаку зодиака.

### **Упражнение «Апчхи»**

**Цель:** для общей релаксации, поднятия настроения и жизненного тонуса. Особенно если отмечается некоторое напряжение между участниками.

**Возраст:** для любого возраста.

**Ход проведения:** Участники разбиваются на три группы.

Для каждой группы дается свое задание:

1-я группа должны громко прокричать «Ачи»

2-я группа громко кричит «Ячи»

3-я группа громко кричит «Ящики»

Одновременно все три группы громко кричат каждая свою фразу. Получается очень красивый и смачный ЧИХ!

### **Упражнение «Хлопки»**

**Цель:** направлено на групповое взаимодействие.

**Возраст:** для любого возраста.

Участники группы встают в линию, колонну, круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Оптимальное время выполнения группой из 20 человек составляет 3 секунды.

### **Игра «Постройтесь по росту!»**

**Цель:** Преодолеть барьеры в общении между участниками, раскрепостить их.

**Возраст:** начиная с 10 лет.

**Ход упражнения:** Участники становятся плотным кругом и закрывают глаза. Их задача состоит в том, чтобы построиться в ряд по росту с закрытыми глазами. Когда все участники найдут свое место в строю, надо дать команду открыть глаза и посмотреть, что же получилось. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

**Примечание:** Игра имеет несколько вариантов. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных, разумеется, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т.д.

### **Игра «Небоскреб»**

**Цели:** В этой игре участвует сразу вся группа. В ней дети могут активно использовать как свои двигательные навыки, так и фантазию и рассудительность.

**Возраст:** 8-13 лет

**Материалы:** Один складной метр и по два-три деревянных кубика на каждого ребенка. Задача будет сложнее, если кубики окажутся разного размера. Среди них должно быть несколько деревянных цилиндров.

**Инструкция:** Возьмите каждый по два кубика и сядьте в круг на пол. Сейчас вам всем вместе нужно будет построить один небоскреб. Мне очень интересно узнать, на какую высоту вы сможете его возвести так, чтобы он не развалился. Один из вас может начать строительство, положив в центре один кубик на пол. Потом подходит следующий и кладет свой кубик рядом или сверху. Сами решайте, когда вы добавите один из своих кубиков. При этом вы можете говорить друг с другом и вместе думать, как вы поступите дальше. Я буду подсчитывать, сколько кубиков вы сложили, прежде чем башня упадет. Даже если свалится только один кубик, вам придется всю работу начать сначала. Кроме того, время от времени я буду измерять, на какую высоту уже поднялась башня.

Время от времени измеряйте высоту получающегося небоскреба. Было бы хорошо, если бы Вы могли комментировать действия и стратегию детей. В первую очередь поддерживайте все, что направлено на сотрудничество детей друг с другом.

**Обсуждение:** Понравилась ли тебе эта игра? Обижался ли ты на кого-нибудь в ходе игры?

### **Игра «Трио»**

**Цели:** Большинство детей лучше всего учатся конструктивно взаимодействовать друг с другом, когда при этом они могут использовать все свое тело. Это прекрасная групповая игра

с нарастающим уровнем сложности, в ходе которой дети могут научиться синхронизировать свои движения с движениями других детей.

**Возраст:** 8-13 лет

**Материалы:** Пустые коробки из-под обуви или небольшие куски коврового покрытия.

Инструкция: Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую, вы можете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала мне понадобятся три добровольца. Они должны встать в одну шеренгу плечо к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки из-под обуви, одна коробка предназначена для его левой ноги, а другая — для правой. Двое других ребят ставят по одной своей ноге в те же коробки: стоящий справа ставит левую ногу рядом с правой ногой того, кто стоит в центре, а стоящий слева ставит свою правую ногу в одну коробку с его левой ногой... Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если они возьмут друг друга за плечи.

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Если группа большая, имеет смысл начинать с двух или трех трио, к которым постепенно будут подключаться и другие дети. Тогда будет интересно выяснить, какая из групп сможет двигаться с большим числом участников. Подбадривайте детей, пусть они обсуждают друг с другом, как им поступить. При желании они могут меняться местами, чтобы их маленькая команда могла лучше справиться с заданием.

**Обсуждение:** Как вам понравилась эта игра? Что было труднее всего? Смогли ли вы в своей команде сработаться друг с другом?

### **Игра «Картонные башни»**

**Цели:** Это очень увлекательная игра, в ходе которой дети пытаются самостоятельно наладить взаимодействие друг с другом для того, чтобы вместе справиться с трудным заданием. При этом они могут создать реально работающую команду.

**Возраст:** 10-14 лет

Есть два варианта игры:

Невербальный. В этом случае дети не имеют права говорить друг с другом в ходе выполнения задания, а могут общаться только без слов.

Вербальный. В этом варианте дети могут обсуждать между собой процесс выполнения задания.

Невербальный вариант имеет то преимущество, что заставляет детей быть более внимательными. Возможно, этот вариант проведения игры более подойдет для первой игры, а через некоторое время игру можно будет повторить в вербальном варианте.

**Материалы:** Для каждой малой группы необходимо 20 листов цветного картона для уроков труда размером 6 X 10 см (цвет картона у каждой группы свой), кроме того каждой группе необходимо иметь по одной ленте скотча.

**Инструкция:** Разбейтесь на группы по шесть человек. Каждая группа должна построить сейчас свою башню. Для этого вы получите по 20 листов картона и рулон скотча. Пожалуйста, не используйте больше ничего в своей работе. У вас ровно 10 минут, чтобы построить башню. А теперь очень важный момент — пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, найдите другие способы взаимодействия между собой.

Остановите игру ровно через 10 минут и попросите каждую группу представить свою башню.

Хватило ли твоей группе материала? Как работала ваша группа? Был ли у вас ведущий? Какое настроение царило в вашей группе? Что самое приятное было в вашей работе? Доволен ли ты своей работой в группе? Доволен ли ты башней своей команды? От чего зависит работа в такой команде?

### **Игра «Конфета в бутылке»**

**Цели:** В этой игре для достижения результата детям необходимо точно согласовывать друг с другом тонкие движения рук. Игра проводится в группе из трех человек.

**Возраст:** начиная с 10 лет.

**Материалы:** Каждой тройке детей понадобится одна литровая пластиковая бутылка из-под воды, одна конфета) в фантике и 2,5 метра шерстяной пряжи.

Для каждой тройки свяжите узлом три отрезка шерстяной нити по 50 см. с одним отрезком длиной в 1 метр. Привяжите к свободному концу самой длинной нити конфету, завернутую в фантик.

**Инструкция:** Разбейтесь на тройки и в течение двух минут обсудите между собой, что вы будете делать для того, чтобы в своей тройке успешно справиться со сложной задачей. Каким образом вы сможете стать хорошей согласованной командой? Эта процедура продолжается примерно 2 минуты. По завершении пусть дети кратко расскажут о результатах своих обсуждений.

А теперь я расскажу, какую именно задачу вам предстоит решить. Каждая команда получит четыре связанные между собой веревочки. На длинной нити висит конфета. Каждый из вас должен взять в руки одну из коротких веревочек. Затем вы должны будете засунуть конфету в бутылку. Вы не должны прикасаться к ней руками. Как только вы выполните задание, громко прокричите: "У нас получилось!"

По завершении попросите детей вкратце рассказать, удалось ли им сделать так, чтобы они выполняли работу все вместе? После этого можно составить новые тройки, может быть, из детей, которые до этого меньше всего взаимодействовали друг с другом.

**Обсуждение:** У вас была хорошая команда? Что для тебя было самым тяжелым в этой игре? Как вы договаривались друг с другом? Что привело вас к успеху?

### **Игра «Поезд»**

**Цель:** Сплочение, повышение взаимного доверия участников, тренировка уверенности поведения при необходимости действовать в условиях недостатка информации, положившись на партнеров.

**Возраст:** начиная с 9 лет.

**Описание упражнения:** 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев.

Задача «поезда» – проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасно-близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть.

Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда».

Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

### **Обсуждение:**

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами», препятствиями; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

### **Игра «Бег рук»**

**Цель:** Сплочение, повышение взаимного доверия участников

**Возраст:** начиная с 9 лет.

**Время проведения:** 5 минут.

Участники разбиваются на команды по шесть человек.

Каждая команда образует круг. Все игроки вытягивают правые руки к центру и кладут ладони одна на другую.

Теперь участники перекладывают ладони: самая нижняя рука начинает путешествие вверх, за ней следует рука второго игрока, которая теперь оказалась снизу, и т.п. Руки

должны перемещаться строго по очереди, причем в один и тот же момент двигать рукой может только один игрок.

После того как члены команд научатся работать быстро и слаженно, начинается соревнование между командами: кто быстрее изменит расположение рук. Как только команда успешно завершит перегруппировку, все ее игроки должны будут закричать в один голос: «Готово!»

Сыграйте в эту игру два или три раза и в заключение спросите, изменились ли у играющих ощущения от рук партнеров.

В пылу соревнования часто бывает трудно определить момент окончания состязания, поэтому для удобства можно пометить руку первого игрока, например, крестиком. Если у Вас достаточно времени, проведите соревнование с левыми руками и, что довольно трудно, с обеими. В последнем случае руки одного и того же участника не должны лежать одна на другой. Успех игры во многом зависит от того, насколько развиты у игроков способность к сосредоточению и координация движений.

#### **Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»**

**Цель упражнения:** продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

**Возраст:** подростковый, юношеский.

Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Скажите следующее: «Ваша задача – за 30 секунд «уложить» руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание – 1 очко)».

Большинству пар придется бороться за каждое очко, но! некоторые участники не будут оказывать никакого сопротивления тому, кто наклоняет их руку, а будут сами помогать в этом партнеру.

Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

Обсудите с ребятами различия между парами, которые состязались и которые действовали сообща.

Как вы думаете, почему некоторые пары соревновались, а некоторые действовали вместе?

Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание – с победителем и проигравшим, в то время как сообща можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

Как люди договариваются, кто будет решать, а кто – подчиняться решениям?

## **Игра «Подари карточку»**

**Возраст:** младший школьный.

**Материал:** карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества.

С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма. Например, карточка с изображением улыбающегося человечка может символизировать веселье, с изображением двух одинаковых конфет – доброту или честность. Вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество (обязательно положительное!).

Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети закрепляют на спине товарищей (при помощи скотча) все карточки. Ребенок получает ту или иную карточку, если его товарищи считают, что он обладает этим качеством.

По сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу».

На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при повторении игры и после обсуждения ситуация меняется.

Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно выяснить, что приятнее - дарить хорошие слова другим или получать их самому. Чаще всего дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех, кто совсем не получал карточек или получал их совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили карточки, но им бы тоже хотелось получить такие подарки. Как правило, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.

## **Упражнение «Учимся ценить индивидуальность»**

**Цель:** научиться ценить индивидуальность другого.

**Возраст:** для детей старшего возраста.

**Время проведения:** 60 мин.

### **Этапы игры:**

Если бы мы умели ценить собственную индивидуальность, нам было бы легче принимать инакость партнера.

Члены группы рассаживаются по кругу, у каждого заготовлены бумага и карандаш.

В начале игры скажите примерно следующее: «Мы часто хотим быть точно такими же, как остальные, и страдаем, чувствуя, что отличаемся от других. Иногда действительно хорошо, когда мы – как все, но не менее важна и наша индивидуальность. Ее можно и нужно ценить».

Предложите каждому игроку написать о каких-то трех признаках, которые отличают его от всех остальных членов группы. Это может быть признание своих очевидных достоинств



или талантов, жизненных принципов и т. п. В любом случае информация должна носить позитивный характер.

Приведите три примера из собственной жизни, чтобы участникам стало полностью понятно, что от них требуется. Для создания игровой атмосферы используйте свою фантазию и чувство юмора.

Участники записывают свои имена и выполняют задание (3 минуты). Предупредите, что Вы соберете записи и зачитаете их, а члены группы будут отгадывать, кто является автором тех или иных утверждений.

Соберите листочки и еще раз отметьте положительные аспекты того, что люди не похожи друг на друга: мы становимся, интересны друг другу, можем найти нестандартное решение проблемы, дать друг другу импульсы к изменению и обучению и т.д. Потом прочтите каждый текст, и пусть игроки угадают, кем он написан. Если автора не удастся «вычислить», он должен назваться сам.

### **Игра «Добрые волшебники»**

**Возраст:** 7-8 лет.

**Ход игры:** Дети встают в круг, а взрослый рассказывает им сказку: «В одной стране жил злой волшебник-грубиян. Он мог заколдовать любого ребенка, назвав его нехорошим словом. И все, кого он называл грубыми словами, переставали смеяться и не могли быть добрыми. Расколдовать такого несчастного ребенка можно было только добрыми, ласковыми именами. Давайте посмотрим, есть у нас такие заколдованные дети?»

Многие школьники охотно берут на себя роли «заколдованных». Взрослый выбирает из них непопулярных, агрессивных детей и просит других помочь им: «А кто сможет стать добрым волшебником и расколдовать их, называя ласковым именем?»

Как правило, дети с удовольствием берут на себя роль добрых волшебников. По очереди они подходят к агрессивным детям и стараются назвать их ласковым именем.

### **Упражнение «Таиландский бокс»**

**Цель:** коррекция агрессии у подростков, снятие напряжения.

Два человека на мате с завязанными глазами сражаются мешками, набитыми мягкими тряпками. Возможны и различные варианты: можно одному дать колокольчик, а другому мешок – он бьет на звук, человек с колокольчиком уклоняется, можно дать мешки обоим, и ввести двух посредников – они направляют своих игроков короткими командами.

### **Упражнение «Солнце светит для тех, кто...»**

**Цель:** Эта игра способствует развитию чувства сплоченности.

**Возраст:** начиная с 10 лет.

**Время проведения:** 10-15 минут.

**Этапы игры:**

Группа усаживается в круг. Один из участников убирает свой стул, ставит его в стороне, а сам становится на середину круга.

Цель стоящего в центре – снова получить стул, на который можно сесть.

Человек в центре круга рассказывает что-нибудь о самом себе. Если сказанное справедливо по отношению к кому-либо из игроков, то он (или они) встает и меняется местами с говорившим.

Речь каждого выступающего начинается одной и той же фразой: «Солнце светит для каждого, кто...».

Игра может начинаться с описания внешних атрибутов: «Солнце светит для каждого, кто носит голубые джинсы». Хорошо, если члены группы вспомнят о сильных сторонах человеческого характера, пристрастиях, успехах, интересах.

5. Играйте до тех пор, пока члены группы сохраняют активность.

#### **Обсуждение игры:**

Что стало для меня неожиданным?

Радует ли меня, что между нами так много общего?

#### **Упражнение «Волшебные очки»**

**Возраст:** младший школьный.

**Цель:** развитие толерантности, эмпатии.

Ведущий объявляет: «Я хочу показать вам волшебные очки. Тот, кто их наденет, видит только хорошее в других, даже то, что человек прячет от всех. Вот сейчас я примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его хорошее качество. «А теперь мне хочется, чтобы вы по очереди примерили эти очки и хорошенько рассмотрели своего соседа. Может быть, вы заметите то, чего раньше не замечали».

#### **Игра «Ангелы и змеи»**

**Цели:** Детям очень нравится эта игра, результат которой зависит от слаженности действий внутри группы. В то же время пчелы и змеи соревнуются друг с другом, что делают игру еще более увлекательной.

**Материалы:** Губка и карандаш.

**Инструкция:** Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием "Пчелы и змеи". Для этого вам нужно разбиться на две примерно равные по размеру группы. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окнам, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля.

А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из класса и ждут, пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в классе. Король



## 8.2. Психологические игры и акции

### Общешкольная акция «Прогноз погоды»

**Цель:** создать условия для развития самосознания; изучение эмоционального состояния учащихся в школе.

**Подготовка:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда для стилизованного экрана «Прогноз погоды», на котором отражается «состояние настроения» учащихся в начале и конце учебного дня .

**Участники:** учащиеся с 1 по 11 класс.

В начале дня, учащихся при входе в школу, встречают психолог (помощники психолога), приглашают учащихся к стилизованному экрану и предлагают каждому отметить свое настроение, в соответствующей графе. В конце учебного дня процедура повторяется.

Например:

Солнце	Пасмурно	Облачно	Дождь	Гроза	Снегопад
					
36	17	13	10	15	14

Психолог по окончании акции подводит итоги, анализирует эмоциональное состояние учащихся школы в начале и конце учебного дня. Оформляет результаты и знакомит с ними участников недели на следующий день.

### Общешкольная игра «Собери команду»

**Цель:** творческое взаимодействие с другими членами группы; развитие установки на взаимопонимание; развитие умений выразить себя.

**Время:** 2,3 перемена.

**Материалы:** полоски бумаги с названиями (изображением) животных (для учащихся начальной школы), полоски бумаги на которых написаны черты характера и личностные особенности человека (для учащихся старшей школы): Смелость, Настойчивость, Энергичность, Творчество, Доброта, Культура, Общительность, Интеллект, Юмор, Решительность, Активность, Трудолюбие. Полоски изготавливаются по количеству участников.

Играющим раздаются полоски бумаги, на которых написаны названия животных, черты характера и личностные особенности человека.

В начальной школе каждый должен найти свою команду: например «Лисичек», «Медвежат». В средне и старшем звене команду «Добрых», «Культурных», «Активных» и т.д.

Собравшись вместе, участники команд подходят к заранее подготовленным мини-стендам, и изображают на нем герб своей команды. В конце дня можно подвести итоги, а желающие команды представить свои гербы.

### **Общешкольная игра «Конверт»**

**Цель:** создание доверительной атмосферы, сплочение участников, по средствам совместной деятельности, развитие навыков невербальной коммуникации

**Время проведения:** в течение дня.

**Материалы:** конверты формата А5.

Каждый класс подготавливает конверт с пятью разными предметами. Каждому классу передается конверт другой группы, и сам получает новый конверт. Участники должны догадаться, что за класс передал им конверт, догадаться о чем хотели рассказать эти ученики, чем они любят заниматься, их увлечения, любимые уроки, любимую музыку, книги, игры и другое.

На линейке, каждый класс представляет результаты своего исследования. В рассказе должны упоминаться все предметы, находящиеся в конверте. В работе должны принять участие все игроки.

### **Общешкольная акция «Портрет идеального человека»**

**Цель:** визуализация и осознание образа идеального человека; развитие навыков рефлексии; групповое сплочение.

**Время:** в течение дня

**Материалы:** нарезанные полоски бумаги, по 1 на каждого участника.

**Процедура:** Каждый участник получает полоску бумаги, на которой он пишет идеальное качество, которое он бы хотел бы иметь.

Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда для изображения идеального человека, (схематичный рисунок человека), вокруг которого участники акции и приклеивают свои полоски.

В итоге на линейке зачитываются собранные качества идеального человека.

**2 вариант.** Участники сдают полоски помощникам психолога, которые синтезируют качества (если какое-то качество повторяется, то одно убирают, другое оставляют). И затем уже оформляется стенд «Портрет идеального человека»

### **Общешкольная акция «Graffiti»**

**Цели:** данная акция дает детям возможность выразить свои чувства и взгляды в психологически безопасной атмосфере. В то же время дети могут познакомиться со всем многообразием мнений, точек зрения и отношений в школе. Кроме того, эта игра способствует развитию в детях терпимости к окружающим.

**Материалы:** Цветные фломастеры, маркеры, краски, шесть листов ватмана, надписи вверху каждого листа: Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Прекрасные мгновения... Что меня пугает? Что для меня самое ценное?

**Инструкция:** «Вы можете мне сказать, что обычно пишут на стенах? Какие настенные лозунги вы можете вспомнить? Как вы думаете, для чего пишут на стенах? Тот, кто рисует или пишет на стене, стремится тем самым выразить свое мнение. Я хотела бы, чтобы и вы выразили свое мнение, поэтому я предлагаю вам поучаствовать в акции под названием «Graffiti».

*Каждый из вас, в течение дня, может подойти к любому из стендов, на котором написана какая-то фраза. Запишите на этом листе свои мысли по поводу этой фразы или свои ответы на вопрос. Записывайте свои мысли кратко, как обычно и пишут на стенах».*

На линейке можно прочитать некоторые надписи. Спросить учеников чем они похожи? В чем различия? Попросите учеников поделиться своими выводами и замечаниями: Какая тема оказалась для тебя самой интересной? 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"?

### Социологический опрос для учащихся 6-11 классов

**Цель:** Выявить отношение учащихся школы к дружбе, определить ценностные ориентации подростков.

Каждый ученик получает бланк с вопросами и инструкцией: проранжируйте в порядке значимости для Вас следующие высказывания. Что важно для дружбы:

Давать друг другу списывать контрольные работы и домашние задания.	
Защищать друг друга от обидчиков.	
Придумывать вместе интересные игры.	
Уметь посочувствовать, поддержать, утешить.	
Угощать друг друга сладостями.	
Уметь сказать друг другу правду, даже если она не очень приятна.	
Уметь уступать друг другу.	
Часто ходить друг к другу в гости.	
Говорить друг другу всегда только приятные слова.	
Уметь делиться новостями.	
Помогать друг другу.	
Уметь слушать друг друга и понимать.	
Уметь относиться терпимо к другим друзьям своего друга.	
Не ссориться друг с другом по пустякам.	
Искренне радоваться успехам друг друга.	

Результаты социологического опроса обрабатываются и красочно оформляются на одной из стен школы. На линейке можно обсудить результаты опроса с учащимися.

### Акция для учащихся начальных классов «Дружный Кроссворд»

**Цель:** Выполняя это упражнение, участники смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно (если не знают) выучить имена других детей.

**Материал:** Подготавливается стенд (4 ватмана), на котором, по середине, написано печатными буквами «Самые дружные».

Каждый ученик напишет на бумаге свое имя, печатными буквами, связывая имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Ученикам помогают классные руководители и учащиеся старших классов.

**Вариант 2.** Кроссворды оформляются по классам отдельно. А затем оформляются на одной из стен школы.

### **Психологическая почта «Коробка переживаний»**

**Цели:** Источником многих проблем являются чрезмерно раздутые опасения и заботы. Что будет, если я заболею? Что будет, если я потеряю своего друга? А что, если мои родители попадут в автокатастрофу? Что, если я слишком плохо напишу контрольную работу? Кто слишком много переживает, тот теряет всю свою энергию и уже не может найти в себе силы для решения отдельных вполне посильных проблем.

*"Коробка переживаний"* в течение недели располагается на одной из стен школы (желательно в более тихом и укромном месте). На стенде, рядом с коробкой размещается объявление:

*«Некоторые вопросы трудно задавать лично человеку, а ответ может помочь решить Вам какую-либо важную жизненную ситуацию! Это трудный выбор, но всегда есть выход. И этим выходом для Вас может стать «Коробка переживаний». Он содержит множество ответов, объем знаний его не ограничен! И для Вас обязательно что-то найдется! Вы можете присылать свои вопросы, переживания, недовольства, размышления и.т.д. Если желаете можно договориться о встрече. Наши ответы не будут опубликовываться, а в письме пометьте, как Вам было бы удобнее получить обратную связь!*

### **Общешкольная акция «ДЕРЕВО ДОБРА»**

**Цель:** развитие рефлексивного самосознания учащихся. Акция проводится в конце недели и служит диагностическим и рефлексивным инструментом.

**Материалы:** Предоставляется определённая площадь школьной стены, стенда с изображением дерева, и надписью «Дерево добра», на котором можно выразить свое отношение к обсуждаемой проблеме.

Учащимся, если они, готовы отказаться от агрессивного поведения предлагается поместить на «Дерево добра», а именно крону дерева яблоки. Если ученики понимают, что агрессивное поведение несостоятельно, но еще не совсем готовы от него отказаться – прикрепить цветы (из них обязательно вырастут яблоки). Если считают, что агрессия необходима, и от нее не надо избавляться – прикрепите листья. «Нам интересен ваш выбор в любом случае, так как вы свободны в своем мнении»

(Участники делают выбор и по желанию аргументируют его)

### 8.3. Психологические мероприятия для школьников

#### Психологическое занятие для учащихся 1 класса «МОЖНО И НЕ ССОРИТЬСЯ»

**Цели:** дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях; ввести в их обиход понятие «тайм-аут».

**Материалы:** мягкие игрушки, тексты ситуаций.

#### Ход занятия

**Вступление.** Ведущий задает детям следующие вопросы: Ссоритесь ли вы со своими друзьями? В чем причины ваших ссор? Трудно ли вам останавливаться в момент ссоры, драки? Нужно ли этому учиться?

**Работа по теме занятия:**

**Разыгрывание ситуаций:** Ведущий предлагает детям, используя мягкие игрушки, разыграть ситуацию, придумав для нее окончание.

**Ситуация 1:** Мишка сделал крышу из капустного листа, а зайка не знал, что это крыша, и съел ее. Проснулся мишка, а зайка крышу доедает ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

**Ситуация 2:** Подарил ежик лисичке букет цветов на день рождения. Лисичка понюхала, а там сидела пчела, и она ужалила лисичку в нос... (далее дети его придумывают и доигрывают сами).

**Ситуация 3:** Слоненок решил помочь белочке полить огород, но не заметил, что под листьями спит ежик, и облил его водой, а ежик ... (далее дети придумывают и доигрывают сами).

Ведущий может предложить ситуации из реальной жизни детей. Важно дать возможность детям обыграть ситуации и понять, для чего нужно брать тайм-аут, как важно останавливаться, чтобы успокоиться, подумать, не обидеть друзей.

**Обсуждение.** После проигрывания ситуаций ведущий задает детям вопросы: Что мы учились делать? Трудно ли это? Нужно ли этому учиться?

**Домашнее задание:** тренироваться, вовремя останавливаться в сложных ситуациях, брать тайм-аут.

**Комментарии для ведущего:** Занятие направлено на развитие умения регулировать свое состояние в критических ситуациях. Учащиеся получают представление о том, как важно останавливаться в критических ситуациях, чтобы действовать осознанно, иными словами, о том, что необходимо регулировать свои эмоции. Разыгрывая ситуации, дети упражняются в умении регулировать свое состояние, учатся анализировать ситуации, развивают способность проявлять свои эмоции в поведении (в мимике, пантомиме, жестах, интонациях).



## Психологическое занятие для учащихся 1 класса «МОИ ВНУТРЕННИЕ ДРУЗЬЯ И МОИ ВНУТРЕННИЕ ВРАГИ»

**Цели:** познакомить учащихся с эмоциями; научить их определять эмоциональное состояние других людей; тренировать в них умение владеть своими эмоциями.

**Материалы:** плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч.

### Ход занятия

**Вступление:** «Все люди иногда бывают злыми и раздражительными, а иногда добрыми и веселыми, внутри нас «живут» :наши друзья и наши враги - ЭМОЦИИ».

**Работа по теме занятия. Обсуждение понятия «Эмоции».** Ведущий предлагает ученикам дать определение понятию « эмоции». Обобщая ответы детей, ведущий дает следующее определение: *Эмоции - это выражение нашего отношения (чувства) к происходящему вокруг нас или внутри нас.*

Ведущий предлагает детям рассмотреть плакат с изображением разных эмоциональных состояний мальчика и девочки (плакат изд. «Генезис» и ответить на вопросы: Ребят только двое, а изображений 17. Кажется, что и ребят гораздо больше. Почему? Могут ли эмоции нанести человеку вред? Какой вред? (потеря друзей, любви близких, одиночество, болезнь).

Перечислите, какие эмоции можно назвать нашими врагами (злость, агрессия, насмешка и т. д.). Посмотрите, на плакате хорошо видно, что даже выражение лица становится неприятным, когда человек находится под властью отрицательных эмоций. Общаться с такими людьми тоже неприятно.

Назовите положительные эмоции (радость, нежность, доброжелательность, спокойствие, уверенность и т. д.). Как еще можно побороть своих внутренних врагов? (досчитать до 20, побыть одному, улыбнуться, подумать о чем-то хорошем, написать на бумаге и разорвать).

**Вывод:** «Положительные эмоции помогают бороться с нашими «врагами», поэтому положительные эмоции можно назвать нашими друзьями».

Привлекайте ребят к обсуждению и объяснению всех ответов.

**Игра «Угадай эмоцию».** Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

**Игра «Назови эмоцию».** Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону, и называются эмоции, помогающие общению. Ведущий объясняет, что эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию..

**Игра «Изобрази эмоцию».** Всем участникам раздаются карточки, на каждой написано название эмоции, которую нужно изобразить без слов - через мимику, жест, интонацию, позу и т. д., остальные угадывают, какая эмоция изображалась. На карточках написаны эмоции:

радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и др.

**Упражнение «Поставь балл эмоциям».** Всем участникам раздаются бланки с перечисленными эмоциями (положительными и отрицательными) и предлагается поставить балл (от 1 до 10) около каждой эмоции, в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий.

**Обсуждение:** Если эмоции могут быть нашими врагами, то нужно ли учиться управлять ими? Как этому научиться?

**Анализ занятия.** Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

Ведущий предлагает детям: «Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями».

### Психологическое занятие для учащихся 1 класса

#### «МОСТИКИ ДРУЖБЫ»

**Цели:** развивать в детях коммуникативные навыки; вырабатывать в них доброжелательное отношение друг к другу; развивать положительную самооценку.

**Материалы:** коробка с разноцветными камешками.

#### Ход занятия

**Вступление:** Ведущий задает детям следующие вопросы: Как вы считаете, остаетесь ли вы для своих родителей самыми любимыми, лучшими и единственными даже после ваших шалостей? А для учителей? А для друзей? Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (Наши мысли, наши чувства, наши мечты, надежды и т. д.)

**Работа по теме занятия. Упражнение «Подари камешек».** Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешки, потому что ты самый...» (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке). Тем детям, которым никто не подарит камешек, это нужно сделать ведущему, который обязательно отмечает лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

**Упражнение «Мостик дружбы».** Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

**Игра «Если - нравится тебе, то делай так!».** Дети стоят в кругу, а стоящий в кругу, показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе,

то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...» Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока каждый побывает в роли ведущего.

**Анализ занятия.** Что для вас было новым на занятии? Что было уже известно?

**Комментарии для ведущего.** Упражнение «Мостик дружбы» способствует сплочению группы и выработке коллективизма; развивает фантазию, умение согласовывать свои действия с другими, способность к совместному творчеству. Дети учатся оценивать не только себя, но и своих друзей. Упражнение «Подари камешек» помогает детям налаживать взаимоотношения, учит анализировать характер других, воспитывает доброжелательность.

## Психологическое занятие для учащихся 2 класса

### «КОГДА ОПАСЕН ГНЕВ?»

**Цели:** помочь детям в осознании функций гнева и способов его выражения; учить детей конструктивным замещающим реакциям. формировать осознание последствий реакции замещения в конфликтных или напряженных ситуациях на примере нейтрализации подсознательной защиты с помощью снижения значимости травмирующего фактора: «Теперь Я смотрю на это по другому».

#### Ход занятия.

**Проблемная ситуация. (Рисунок с изображением Незнайки и Винтика).**

Незнайка поссорился с Винтиком. Они никак не могли решить, кто же первый начнет игру. Они так рассердились друг на друга, что затеяли драку. У Незнайки насуплены брови, сморщен нос, он крепко сжал кулаки. Винтик машет руками, лоб нахмурен, брови сдвинуты. Мальчики набрасываются друг на друга.

Психолог предлагает представить детям себя на месте мальчиков и выбрать, с помощью чего они решили бы этот спор: кулаков, спокойного тона, крика, насмешки, топанья ног.

Людей, привыкших решать спор с помощью силы, часто сравнивают с драчливыми петухами, которых высмеивает поэт В. Берестов:

*Петушки распетушились, но подраться не решились.*

*Если очень петушиться можно перышек лишиться.*

*Если перышек лишиться нечем будет петушиться!*

**Доверительная беседа на тему «Почему человек злится?»**

В каких ситуациях может злиться человек? На что похоже зло в человеке? (На вулкан, молнию, дикое животное...) А вам приходилось когда-нибудь злиться? Что вы чувствовали в этот момент? Что хотелось сделать?

Человек испытывает чувство злости, когда он бессилён удовлетворить свое желание. Гнев - естественная эмоциональная реакция человека, сигнализирующая о том, что возникло

препятствие. Это чувство побуждает человека к преодолению препятствия, изменению ситуации, помогает заглушить или разрядить душевную боль или неприятные ощущения. Гнев выражается в стремлении применить насильственные действия, в угрозах, оскорблениях. Не всегда мы умеем правильно выразить свои чувства, не причинив вреда окружающим людям.

Взрослый предлагает детям почувствовать ощущение гнева с помощью небольшого этюда.

**Тренинговое упражнение «Сердитая старуха»** Дети разыгрывают эпизод встречи старика и старухи из «Сказки о рыбаке и рыбке,») А.С. Пушкина:

*.. Вот неделя, другая проходит, еще пуще старуха вздурилась,  
Опять к рыбке старика посылает: «Воротись, поклонися рыбке:  
Не хочу быть столбовою дворянкой, а хочу быть вольною царицей»  
Испугался старик, взмолился: «Что ты, баба, белены объелась?  
Ни ступить, ни молвить не умеешь! Насмешишь ты целое царство». Осердилась пуще старуха, По щечке ударила мужа.  
«Как ты смеешь, мужик, спорить со мной, Со мною, дворянкой столбовою?  
Ступай к морю, говорят тебе честью, Не пойдешь - поведут поневоле » ...  
Дети мимикой и движениями изображают старика и старуху, а затем участники игры*

меняются ролями.

**Вопросы для обсуждения.** Что вы чувствовали, побывав в роли «сердитой старухи»? Что вы чувствовали, побывав в роли «старика»? Хотелось бы вам в реальной жизни испытывать такие же переживания? Почему?

Иногда, вступая в спор, вы часто считаете, что спор можно решить только с помощью силы. Рассказ К. Ушинского «Ветер и Солнце» поможет найти вам правильный ответ.

*«Однажды Солнце и сердитый Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились помериться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.*

*- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал - и начал дуть что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал все дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождем и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдернуть.*

*Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с теми бедного полузамерзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.*

*- Видишь ли, - сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо больше, чем гневом».*

По окончании чтения рассказа необходимо уточнить у детей, чем можно заменить гнев? (Лаской, добрым отношением.)

**Советы по управлению гневом:** поиграть с мячом, скакалкой или с боксерской грушей; побегать или попрыгать; покричать; станцевать «буйный танец»; заняться уборкой в комнате (трудотерапия); принять душ.

**Рассказ «Кто всех глупее».** *«Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська. Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку мальчик Ваня, девочка Таня, пес Барбос, утка Устинья и цыпленок Боська. Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. От нечего делать взял да и дернул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит - мальчик большой, сильный. И ударила девочка ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Таня - хозяйка, трогать ее нельзя. И цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки; хотела цыпленка Боську своим клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает ее Барбос: - Что же ты, утка Устинья, Боську не бьешь? Он слабее тебя. - Я не такая глупая, как ты, - отвечает Барбосу утка. - Есть глупее меня, - говорит пес и на Таню показывает. Услыхала Таня. - и глупее меня есть, - говорит и на Ваню смотрит. Оглянулся Ваня - сзади никого. "Неужели я самый глупый из всех?" - подумал Ваня».*

**Совместное обсуждение проблемной ситуации:** А как вы считаете, ребята, кто самый глупый в рассказе «Кто всех глупее»? Что чувствовала Таня, когда Ваня дернул ее за косичку? Что хотела сделать Таня, рассердившись? Почему она ударила ногой собаку?

**Беседа на тему «Когда мы обижаем тех, кто слабее нас?»** Далее детям предлагается рассказать о случаях, похожих на те, о которых они только что узнали. Взрослый выслушивает ответы детей, обобщает и задает вопросы: Как вы думаете, правильно ли мы поступаем, когда, рассердившись или разозлившись, вымещаем свой гнев на тех, кто слабее: безобидных животных, людях? Как чувствует себя обиженный человек (животное)? Что чувствует человек, когда кого-либо незаслуженно обидел?

#### **Советы.**

- Если ты чувствуешь, что совершил что-то нехорошее и не можешь сразу честно об этом сказать, то вырази свои чувства в своем дневнике, в котором ты можешь записывать самые сокровенные мысли (срабатывает эффект исповеди, когда, раскаиваясь, человек получает физическое и эмоциональное облегчение и воссоздает полную картину того, что произошло, многое для себя проясняя).
- Умей признать свою вину или ошибку и постарайся ее исправить: извинись за совершенное необдуманное действие, утешь обиженного. Если ты разгневан, то лучше ударь по подушке или боксерской груше, и ты почувствуешь облегчение.
- Чтобы почувствовать себя лучше, нужно заняться своим любимым делом (хобби).

**В завершении занятия можно провести игру «Дракон кусает свой хвост».**

**Цель:** снятие напряженности, невротических состояний.

**Процедура игры:** звучит веселая музыка, дети встают друг за другом и крепко держатся друг за друга (за плечи). Первый ребенок - голова «дракона», последний - «хвост дракона». «Голова дракона» пытается поймать «хвост», а тот увертывается от нее. Во время игры необходимо следить, чтобы дети не отпускали друг друга.

## Психологическое занятие для группы учащихся 2-3 класса

### «МОЖНО ЛИ СПРАВИТЬСЯ СО ЗЛОМ?»

**Цели:** формировать осознание последствий агрессивных способов защиты; обучит способам снятия напряжения; воспитать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим людям.

#### Ход занятия

**Проблемная ситуация:** Представьте себе, что друг (подруга) забыл вернуть книгу, которая тебе срочно нужна. На следующий день ты его встречаешь и говоришь... Что ты скажешь в данной ситуации?

Все ответы выслушиваются, и предлагается повторить два типа ответов. Агрессивный: «Я так и знал, что тебе ничего нельзя давать...» Уверенный: «Я считал, что мы договорились и ты вернешь книгу сегодня». При проигрывании упражнения необходимо следить, чтобы типу ответа соответствовали тон голоса и выражение лица.

**Вопрос:** Какие чувства вызывают разные типы ответа? Подвести к выводу о том, что злость вызывает только злость.

**Чтение рассказа Э. Шим «Не смей!»** *«Перед нашим домом, на куче песка, играют самые малые ребяташки. Ну, известно, какие у них игры: лепят «кулички», строят что-то из еловых шишек. Ерунда в общем. Только у этих карапузов тоже имеются свои заводилы, свои атаманы. И свои тихони безответные. Атаманом на песочной куче давно сделался Федор. Он ростом побольше. Молчаливый такой, насупленный. И всегда лохматый, будто его не стригут и не причесывают. А может, он и не позволяет себя причесывать. Когда Федор что-нибудь возводит на песочной куче, то лучше к нему не приближайся. А самая безответная, самая тихонькая девчонка, конечно же, соседская Татьяна. Среди ребяташек она - как палец мизинчик. Меньше всех. Слабее всех. Вдобавок носит очки Татьяна, а в ее возрасте это совестно. Вот и прилепится Татьяна где-нибудь сбоку, с краешка, старается никому не мешать. И даже если обидят, не ревет громко - стесняется... Но сегодня Татьяна победила Федора. Строил Федор город на вершине кучи. Глядь - бежит по песку паучок-сенокосец. Обыкновенный паучишко, мелочь. Федор поднял свою ногу с черной пяткой и собрался этого паука прихлопнуть.*

*- Не смей - вдруг крикнула Татьяна. - Что он тебе сделал?*

*Федор так и замер с поднятой ногой. Уж не знаю, что его так ошеломило. Но паучишко он не тронул. И Татьяну не тронул. Может, вправду, задумался - что ему сделали те, которые меньше него и слабей?»*

**Вопросы для обсуждения:** Кто из героев рассказа вызывает у вас симпатию, а кто - нет? Почему? Как побороть зло и стать добрее?

Назовите слова и выражения, которые вызывают у вас злость, гнев. Почему люди обижают слабых? Кто надежнее: добрый или злой? Можно ли справиться со злом? Как вы понимаете смысл пословиц: «Злой не верит, что есть добрые люди», «Без добрых дел нет доброго имени»?

Психолог предлагает совершить доброе дело, поучаствовав в конкурсе художников. Дети делятся на две команды. Им предлагается черно-белое изображение злого персонажа,

которого они, пририсовывая, дорисовывая детали, используя разные цвета и др., должны превратить в доброго персонажа.

Вопросы для обсуждения: Нравятся ли вам злые люди? На кого похож злой человек?

**Игра «Я могу защитить...»** Участники игры образуют круг. Ведущий из центра подбрасывает мяч и предлагает по-разному закончить фразу: «Я могу защитить...», «Я могу защитить, потому что...».

**Подвижная игра «Ястреб и птицы».** Ястреб, выбранный жеребьевкой, прячется от птиц. Когда они приближаются к нему, он выскакивает из засады и ловит их. Пойманный играющий становится ястребом. Игра повторяется. В игре можно использовать грузинскую песню «Ястреб»: Ястреб, ястреб! Кыш, злодей! Все кричите посильней, Чтобы выпустил цыпленка Злой разбойник из когтей!

Человек, который не в состоянии справиться со злыми чувствами, сам нуждается в помощи, потому что в порыве злобы часто не думает о своих словах и поступках, за которые потом ему самому станет стыдно, но признаться в этом сложно. Как ему помочь? Есть очень интересное упражнение с зеркалом, которое можно ему предложить, но сначала давайте сами его разучим. Для выполнения этого упражнения необходимо зеркало. Итак, глядя в зеркало, скажите: Я совсем не хотел(а) тебя обидеть. Извини(те) меня, пожалуйста, я очень был(а) расстроен(а). Извини(те), пожалуйста, я погорячился(лась). Понаблюдайте за выражением своего лица - оно может быть растерянным, смущенным, но извинение принесет облегчение и вам и тому человеку, которому вы причинили боль.

### **Советы**

- Учитесь преодолевать плохое состояние, настроение.
- В каждой тревожной и печальной ситуации попробуйте уловить юмористические нотки, посмотрите на себя со стороны.
- Если наваливаются неприятности, не пугайтесь, попробуйте успокоиться и разобраться в их причинах.
- Можно написать гневное письмо, и пусть оно останется неотправленным, или высказать «все, что ты думаешь», но наедине, мысленно представляя себе противника.
- «Думай хорошо, и мысли созреют в добрые поступки».
- Помогает исправить плохое настроение секрет-правило: «Подумай о хорошем, и будет хорошо».

## Психологическое занятие для учащихся 3 класса

### «ПОЧЕМУ ЛЮДИ ССОРЯТСЯ»

**Цели:** выявить особенности поведения в конфликтной ситуации; обучить способам выхода из конфликтной ситуации. отработка ситуаций, предотвращения конфликтов; диагностика конфликтности, закрепление навыков поведения в проблемной ситуации.

**Материалы:** мяч, памятки по количеству участников: «Правила успешного общения в конфликте», тетради, бланки теста «Конфликтный ли ты человек?».

#### Ход занятия

**Вступление.** Ведущий пишет на доске высказывание и просит детей попробовать объяснить его значение: «Люди становятся одиноки, если вместо мостов они строят стены». Во время обсуждения помочь детям понять, какие невидимые барьеры или стены появляются во время ссор между людьми.

**Работа по теме занятия.** Ведущий задает вопрос всем участникам: Почему люди ссорятся? Предлагает подумать и записать ответы в тетрадях, а ведущий записывает их на доске:

- Люди не понимают друг друга.
- Не владеют своими эмоциями.
- Не принимают чужого мнения.
- Не считаются с правами других.
- Пытаются во всем быть главным.
- Не умеют слушать других.
- Хотят умышленно обидеть друг друга.

Ведущий предлагает всем вместе обсудить разные причины ссор. (Подвести учащихся к мысли о важности умения хорошо владеть собой при общении с другими людьми).

Игра «Толкалки». Дети по очереди, парами, прыгают на одной ноге, двумя руками держа вторую ногу, согнутую в колене. Пытаются толкнуть друг друга так, чтобы он опустил руки и встал на обе ноги, то есть проиграл.

**Обсуждение.** Какие испытывали эмоции? Было ли ощущение напряжения и раздражения? Было ли у вас ощущение, что вот-вот вспыхнет конфликт? Что помогло избежать конфликта?

**Обсуждение выходов из конфликта.** Ведущий предлагает участникам поделиться собственным опытом о том, как они находят выход из конфликтных ситуаций. Проводится обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций. Выводы записываются в тетрадь.

- Учиться спокойно слушать все претензии партнера.
- На агрессивность партнера реагировать сдерживанием своих эмоций, стараться переключить разговор на другую тему. (Можно сказать что-то доброе, неожиданное, веселое.)
- Всегда держать уверенную и ровную позицию, не переходить на критику.



- Извиниться, если в чем-то действительно не прав.

**Игра «Перетягивание в парах».** Играющие делятся на две команды и строятся около средней линии одна команда лицом к другой. За каждой командой в двух метрах проводится еще одна линия. Играющие крепко берутся за правые руки, левая на поясе или за спиной. По сигналу участники стараются перетянуть игроков другой команды за линию, находящуюся за спиной. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не будут перетянуты в ту или иную сторону. Выигрывает команда, которая сумела перетянуть больше игроков.

**Отработка навыков предотвращения конфликтов.** Ведущий предлагает каждому самостоятельно подобрать и записать в тетрадях свои варианты выхода из проблемных ситуаций. Предлагаются следующие ситуации:

- Тебя публично обвинили в том, чего ты не делал.
- Мама, придя с работы очень усталой, начинает отчитывать тебя за беспорядок в квартире.
- Учитель поставил тебе несправедливо заниженную отметку.
- Одноклассник, не разобравшись в ситуации, начинает тебя оскорблять.
- На улице тебя обрызгал грязью проезжающий автомобиль.

*В качестве рабочих материалов можно использовать карточки теста Розенцвейга.*

По окончании работы ведущий собирает тетради с ответами и оценивает, насколько участники усвоили навыки поведения в конфликтных ситуациях.

**Анализ занятия. Контрольные вопросы:** Считаете ли вы себя конфликтным человеком? Какие способы предотвращения конфликтов вам подходят? Смогли бы вы предотвратить конфликт или избежать его?

*В конце занятия всем участникам раздаются памятки «Правила успешного общения в конфликте».*

## **Психологическое занятие для учащихся 4 класса**

### **«НУЖНА ЛИ АГРЕССИЯ?»**

#### **Цели:**

- дать учащимся представление об агрессивном поведении;
- выработать приемлемые способы разрядки гнева и агрессии.
- научить ребят приемлемым способам разрядки гнева и агрессии.

**Материалы:** небольшой колокольчик, текст «Притчи О змее», релаксационная музыка.

#### **Ход занятия**

**Разминка. Игра «Да и нет»:** Ведущий предлагает детям встать парам и провести друг с другом воображаемый бой словами. Один игрок говорит: «да», а другой - «нет» (весь спор

будет состоять только из этих двух слов). Затем пары меняются словами. Начинать нужно очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из игроков, не поймет, что громче уже невозможно. По звуку колокольчика играющие замолкают и слушают тишину, делают несколько глубоких вдохов. Обратить внимание играющих, как приятно находиться в тишине после шума и крика.

**Работа по теме занятия:** Ведущий спрашивает ребят: Нужна ли агрессия?

В процессе обсуждения можно вспомнить о значении эмоций. Затем ведущий предлагает ребятам послушать притчу о змее.

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за ее яда. Никто не общался со змеей, поэтому была она очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Осмелели звери и при каждом удобном случае старались обидеть змею».

**Обсуждение.** Какой вывод можно сделать из этой притчи? Зачем нужна агрессия? В каких случаях?

В результате обсуждения учащиеся приходят к выводу, что агрессия нужна для защиты и способна помочь постоять за свою честь и защитить других.

**Работа с тетрадами .** Ведущий предлагает учащимся записать:

- конструктивная агрессия направлена на самозащиту себя и других, на завоевание независимости и свободы;
  - деструктивная агрессия направлена на разрушение, насилие, жестокость, ненависть и злобу. Это попытка самоутверждения за счет унижения других.
- Обсуждение. Вопросы для обсуждения:** В какой форме чаще проявляется ваша агрессия? Как вы с ней справляетесь?

**Игра «Тух-тиби-дух!»** (снятие негативных настроений). Ведущий предлагает поиграть в игру, во время которой дети ходят по классу и, останавливаясь около кого-нибудь, очень сердито произносят: «Тух-тиби-дух!» Тот, к кому так обращаются, должен молча слушать. Если он захочет ответить, то может произнести лишь те же слова: «Тух-тиби-дух!». Обычно, после того как дети играют некоторое время, им становится смешно.

Ведущий предлагает ребятам использовать прием этой игры в случаях нахлынувшего возмущения и злости.

Ведущий предлагает ученикам подумать, а как можно избавляться от гнева, и задает вопросы: бывало ли, что злость и обида вас сильно захватывали? Вспомните, как мы учились избавляться от плохого настроения?

**Обучение способам снятия агрессии.** Ведущий предлагает учащимся проделать следующие упражнения:

- дыхательные упражнения (глубокий вдох, задержать дыхание и медленно выдохнуть, считая до десяти);

- скомкать и бросить бумагу;
- стукнуть кулаком по столу;
- натянуть и отпустить резинку и др.

**Релаксационное упражнение.** Ведущий говорит: «Сели удобно, расслабились, закрыли глаза, глубоко вдохнули 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. Здесь выставлены фотографии людей, на которых вы злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства и мысленно скажите ему все, что хотели, или даже сделайте все, что хотели сделать».

**Вопросы для обсуждения:** Какую ситуацию вы вспомнили? Трудно ли было представить свои ощущения? Менялись ли ваши ощущения?

**Анализ занятия. Контрольные вопросы:** Какие способы снятия гнева наиболее для вас приемлемы? Зачем нужно учиться снимать агрессию? Попробуйте оценить свои возможности снятия агрессивного состояния.

### **Психологическое занятие для учащихся 5 класса. «Нам нужны правила?!»**

**Цель:** Развитие представлений о своих правах, их взаимосвязи с правами других людей и о своих обязанностях; дальнейшее развитие навыка уважать свои права и стремления отстаивать свои права.

#### **Задачи:**

- Актуализировать представления о правах и обязанностях;
- Развивать убеждения в необходимости уважать права других и отстаивать свои права;
- осмыслить полученный опыт

**Оборудование:** Классная доска, мел, листы формата А3 по количеству групп, листы писчей бумаги и ручки по количеству участников. Два плаката с надписью «Нам нужны правила»

#### **ХОД ЗАНЯТИЯ.**

**Разминка:** После обычного приветствия ведущий предлагает участникам выполнить **упражнение** «Имя и качество». Передавая друг другу мяч называют свое имя и какое-либо одно свое качество, начинающееся с любой буквы, которая есть в его имени, фамилии, или отчестве.

Подводя итоги, ведущий обращает внимание участников на разнообразие качеств друг друга, подчеркивает, что не смотря на то, что все они очень разные, им предстоит совместная работа.

Для дальнейшей работы нам необходимо разделиться на группы. (Деление на группы можно произвести по принципу времен года. Кто в каком времени года родился).

Каждая группа выделит художника для участия в игре. Им дается задание быстро и красиво нарисовать здание на листах формата А3. Художники начинают рисовать. Психолог останавливает игру и просит начать все сначала, потому что художники допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, выдвигая все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша современная, во дворе бассейн, высокий забор, определенное количество этажей. и т.д. Выдвижение все новых и новых претензий вызывает бурный протест. Но необходимо дать возможность закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

Дети кричат на перебой: Ой! Как вы кричите! Почему?

Дети кричат на перебой: Так не честно! Почему вы так делаете? Так нельзя! Нужно было сразу сказать какое здание рисовать!

- Что я делала? Правильно, я не говорила вам о том, какое рисуем здание! А теперь давайте успокоимся и попробуем найти ответ на вопрос: что произошло?

**Обсуждение:** С какими проблемами вы столкнулись, выполняя задание? Почему игра не получилась? Что не было сделано до начала игры? Что вызвало такой крик и такое возмущение? (Психолог записывает ответы учащихся на доске). Высказывания учащихся подвести к тому что, необходимо было, прежде чем начать игру, необходимо было обговорить правила.

Психолог обращает внимание на то, что никакое дело без правил не может получиться.

**Вопрос: *Нужны ли нам правила?!*** (практически хором звучит ответ «нужны»).

На доске вывешивается плакат, с надписью «Нам нужны правила». Далее проводится обсуждение в форме ответов на поставленный вопрос, какие нам нужны правила в школе? При этом ведущий просит участников высказываться по очереди и не перебивать друг друга. По очереди высказаться не получается все начинают друг друга перебивать.

Для того чтобы дети начали предлагать правила можно выполнить **упражнение «Мой адрес»** все одновременно называют свои домашние адреса, при этом каждый должен стараться, чтобы именно его адрес услышали окружающие; далее ведущий предлагает любому участнику повторить кого-либо, находившегося в отдаленной части помещения. После краткого обсуждения причин, по которым не удалось понять информацию, предлагается сформулировать первое правило **«нельзя перебивать друг друга»**.

После дальнейшего обсуждения записывается второе и третье правило: **«Нельзя мешать друг другу»**. **«Нельзя оскорблять друг друга»**.

Психолог демонстрирует черновик, на котором три записи: «нельзя перебивать друг друга», «нельзя мешать друг другу», «нельзя оскорблять друг друга». Подчеркивает, что

правил может быть очень много, но основные уже записаны, правда, звучат они как-то слишком строго. Почему?

В ответах детей подчеркивается, что строгость придает слово «нельзя». Предлагаю подумать, как его заменить на слово «можно». Обсуждаются варианты высказываний учащихся и записываются на другом листе с надписью «Нам нужны правила»

**«Можно быть уверенным, что когда ты говоришь, тебя не будут перебивать», «Можно делать все, что не мешает никому из присутствующих», «Можно твердо надеяться, что тебя никто не оскорбит».**

*Заключительная часть.* Осмысление полученного опыта.

Ребята! Сегодня мы с вами постарались ответить на один важный вопрос. Вы постарались определить, как вы должны вести себя не только на уроке, но и в повседневной жизни, соблюдение правил ведет только к хорошему настроению. И для того чтобы мы были действительно уверены, что нашу «безопасность» не нарушат, я предлагаю вам всем поставить свои автографы на листе «Нам нужны правила» Дети расписываются на листе. Рекомендовано что бы ватман с детскими автографами и правилами всегда висел в классе.

### **Психологическое занятие для учащихся 5 класса «Учимся предотвращать и разрешать конфликты»**

**Цель:** Научить детей относиться друг к другу уважительно, усвоить некоторые правила бесконфликтного общения и выхода из конфликта.

**Подготовительный этап.** Листы ватмана или белой бумаги, фломастеры, листики в форме облака для каждого учащегося.

#### **Ход занятия**

**Вступительное слово:** Психолог говорит детям о том, что мир сложен и противоречив. Противоречия очень часто приводят к конфликтам, от которых страдают люди. Все конфликты не только в классе, школе, но и в мире происходят от того, что люди не знают способов выхода из них. Можно научиться предотвращать конфликты и правильно себя вести в конфликтной ситуации. Этому будет посвящено занятие.

**Упражнение «Алфавит»** Психолог предлагает учащимся назвать хотя бы одно конфликтное слово на каждую букву алфавита (А — агрессия, Г — гнев, Р — разрыв и т.д.) и записывает слова на доске. После этого просит учащихся объяснить, что означают эти слова.

**Упражнение «Облака»** Психолог предлагает детям закрыть глаза (чтобы не давило мнение окружающих) и поднять руку тем, кто никогда никого не обзывал обидным словом. Результаты опроса известны только психологу.

Психолог раздает всем детям листки, вырезанные в форме облака, на котором ребенок пишет обидное слово, сказанное ему. Собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

Психолог обращается к ребятам с вопросом: «Что может сейчас произойти?». Дети отвечают, что на класс надвигается гроза, облака закрыли солнце. После чего, просит рассказать ребят, что они чувствовали, когда их обозвали, и что они сделали в ответ обидчику.

Психолог предлагает ребятам найти выход из создавшейся ситуации, чтобы погода стала вновь ясной. Дети предлагают свои варианты выхода из конфликтной ситуации: «Я не хотел тебя обидеть, прости», «Я был не прав», «Давай помиримся» и т.д.

В ходе занятия психолог предлагает учащимся изучить и обсудить правила выхода из конфликтных ситуаций:

- Говори только о своих чувствах, а не о промахах других
- Говори четко и ясно, чтобы собеседник мог тебя понять.
- Если ты понимаешь, что бы ты ни сказал, это оскорбит или ранит собеседника, откажись от продолжения разговора.

- Научись слушать собеседника! Внимательно слушать кого-то — это значит слышать слова, которые он говорит, и стараться понять его чувства.

- Извинись! Извиниться не просто, но это возможный способ прекратить конфликт. Попробуй произнести следующие фразы: «Мне очень жаль, что так вышло, извини!», «Я совсем не хотел, чтобы так получилось!»

- Переговоры. «Давай обсудим ситуацию».

- Отложи обсуждение. Иногда решить конфликтную ситуацию помогает время. Лучше немного успокоиться, подождать, отложить выяснение вопроса, но ты должен быть уверен, что вы снова встретитесь и обсудите ситуацию. Можно использовать следующие фразы: «Сейчас я очень устал, давай поговорим завтра», «Я тороплюсь, давай встретимся после обеда и все обсудим».

- Компромисс. Обычно он вытекает из переговоров. Но для этого необходимо желание обеих сторон. Можно предложить своему оппоненту: «Я сделаю это, а ты сделай вот это», «Я уступаю тебе в этом, а ты уступи мне в том»

- Привлечи посредника. Это означает попросить кого-то, кто не участвует в конфликте, помочь вам.

В заключение занятия психолог может предложить ребятам оформить памятку «Учимся жить без конфликтов».

- Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.

- Если вам предстоит сказать что-то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».
- Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение, не скупитесь на похвалу,
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

## Психологическое занятие для учащихся 6 класса «АГРЕССИЯ В НАШЕЙ ЖИЗНИ»

### Часть 1.

**Цели и задачи:** Обобщение опыта подростков о проявлении агрессии в жизни человека. Формирование навыков перевода неконструктивных, агрессивных состояний в конструктивные.

**Комментарий:** агрессивное поведение относится к числу наиболее серьезных проблем, перед которыми сегодня оказалось наше общество. Для подростков «группы риска», приобретение знаний о различных проявлениях агрессии и ее роли в жизни человека, а так же способах перевода неконструктивных агрессивных состояний в конструктивные, на наш взгляд, является необходимым.

**Упражнение-разминка «Передай эмоцию».** Участникам предлагается по кругу передать жестами и мимикой эмоцию, которую задает один из них. Время от времени участники, задающие эмоцию меняются, чтобы все получили возможность передать кругу свои эмоции.

**Рекомендации ведущему:** важно, чтобы участники научились передавать различные эмоции социально приемлемым, безопасным способом.

**Обсуждение:** Что чувствовали участники во время выполнения упражнения? Какие эмоции проявлялись сильнее, а какие слабее? Какие эмоции передавать легче и приятнее, а какие нет?

**Мозговой штурм:** Что мы понимаем под понятиями «агрессия», «агрессивность», «злость»?

**Рекомендации ведущему:** вовлечь участников в дискуссию о различных проявлениях агрессии в повседневной жизни. Предложить им дать сравнительную характеристику понятий: агрессия и агрессивность, агрессия и злость, злость и агрессивность.

**Упражнение «Как я зол!».** Ведущий задает вопрос: «Кто в общении часто прибегает к приему выражения агрессии через использование бранных слов?» и выбирает одного из откликнувшихся. Этот участник получает задание по сигналу ведущего воспроизвести часто употребляемые им бранные слова (ругательства). Стоя с завязанными глазами лицом к группе он начинает браниться. В это время ведущий выбирает из круга одного из участников, которому эти слова могут быть «адресованы». Упражнение продолжается до того момента, пока бранящийся не остановится. Затем ему развязываются глаза, и он может увидеть, в чей адрес он высказывался.

**Рекомендации ведущему:** обязательно получить согласие участника (кивком головы или с помощью жестов), который будет выполнять роль «адресата».

**Обсуждение:** Сначала своими впечатлениями делится тот, кто невольно стал «объектом нападения». Потом тот участник, который бранился. У него есть возможность извиниться перед «невинной жертвой». После этого своими переживаниями могут поделиться и все остальные участники занятия.

**Рекомендации ведущему:** во время обсуждения подвести участников к тому, что, словесная агрессия, помимо очевидного вреда для отношений с тем человеком, в адрес которого она направлена, разрушает и отношения с теми, кто просто наблюдает за словесными изысканиями нападающего.

**Упражнение «Скульптор».** Участники разбиваются на пары. Один изображает скульптора, другой - глину. Скульптору предлагается вылепить фигуру, соответствующую его эмоциональному состоянию, переживаемому во время выполнения предыдущего упражнения. Он показывает партнеру, как встать, как держать руки, пальцы, какое выражение должно принять его лицо. После окончания работы «скульптуры» предоставляются на обозрение группе. Затем участники меняются ролями.

**Обсуждение:** Что понравилось больше: лепить или быть «глиной»? Хотелось ли участникам, выполнявшим роли «скульптур» изменить свое положение или эмоциональное выражение? Изменилось ли эмоциональное состояние «скульпторов» после выполнения упражнения?

**Упражнение «Формулировка высказывания».** Участникам раздаются карточки с неприятными, агрессивными высказываниями. Им предлагается переформулировать агрессивные высказывания в неагрессивные, с использованием алгоритма формирования «Я-высказывания».

**Обсуждение:** Насколько легко или трудно было переформулировать высказывания в процессе выполнения упражнения? Менялись ли чувства и эмоции в процессе переформулирования предложенного высказывания?

**Итоговое обсуждение (рефлексия):** Какие ощущения и впечатления возникли во время занятия? Насколько комфортно чувствовали себя участники в процессе выполнения упражнений, что помогало и что мешало им? Есть ли польза в злости и агрессии, или они приносят один лишь вред? Легко ли управлять своей агрессивностью? В каких ситуациях это необходимо?

## Часть 2.

### Работа с агрессивными состояниями

**Цели и задачи:** Создание условий для преодоления агрессивного поведения. Обучение способам перевода неконструктивных агрессивных состояний в конструктивные, социально-приемлемые.

**Упражнение-разминка «Кошки - собаки».** Участники делятся на две подгруппы - «кошек» и «собак», вытягивая карточки с соответствующими надписями. Подгруппы встают вдоль



параллельно начерченных на полу линий (или линий в узоре пола). «Кошки» шипят на «собак», «собаки» рычат на «кошек», при этом они не имеют права переступить черту. Если кто-то устал, он может прекратить выполнение упражнения, выйдя за пределы игрового пространства.

**Рекомендации ведущему:** для того чтобы упражнение «заработало», желательно самому многократно «побывать» и «собакой», и «кошкой», шипя и рыча.

**Обсуждение:** Какие чувства возникали в процессе выполнения упражнения? Кто из участников так устал шипеть и рычать, что сейчас их намного труднее чем-то разозлить чем до начала упражнения?

**Упражнение «Лист гнева».** Каждому участнику предлагается на отдельном листе нарисовать собственный «лист гнева», который отражает особенности его злости. После демонстрации рисунка группе каждый участник имеет право сделать с ним все, что хочет (порвать, смять, сжечь и т.п.)

**Рекомендации ведущему:** ведущему можно запастись различными вариантами (Листов гнева,) и продемонстрировать их участникам для при мера, или выполнить это упражнение вместе с участниками.

**Обсуждение:** Какие переживания испытывали участники во время выполнения упражнения?

**Упражнение «Одень страшил»** Участники получают черно-белые рисунки различных отрицательных персонажей (привидений, скелетов и т.п.) и им предлагается преобразить, принарядить их, используя пластилин, бумагу, фломастеры и Т.П.. Затем каждый желающий может рассказать о своих персонажах группе.

**Рекомендации ведущему:** рисунки для выполнения игры можно нарисовать самому или использовать готовые изображения. Во время выполнения работы целесообразно переходить от участника к участнику, наблюдать за тем, как они выполняют упражнение, задавать открытые вопросы, побуждая их к рассказу о происходящем.

**Обсуждение:** Какие эмоции и чувства возникали у участников во время выполнения упражнения? Изменилось ли отношение к персонажам?

**Упражнение «Рыбки-актинии».** Группа делится на две приблизительно равные части. Одна половина - «актинии», другая половина - «рыбки». «Рыбки» могут плавать между «актиниями», а «актинии» не могут сходить со своего места. «Актинии» должны хватать и удерживать «рыбок» сколь угодно долго, захватывать несколько «рыбок». «Рыбка» может вырываться или оставаться рядом с «актинией». Упражнение выполняется 10-15 мин. После чего участники меняются ролями.

**Обсуждение:** Кем легче быть - «рыбкой» или «актинией», хотелось ли хватать и удерживать, хотелось ли быть схваченным? Кто из участников остался не пойманным, кто сам никого не поймал? Какие эмоции чувства возникали у участников во время выполнения упражнения?

**Групповой штурм «Способы выпуска пара».** Работа проводится в малых группах: участники получают задание описать возможные способы справиться со своей злостью так, чтобы, с одной стороны, не испортить отношения с окружающими, а с другой стороны, не «лопнуть», как кипящий чайник. Каждая подгруппа представляет свои способы и проводится их совместное обсуждение.

**Рекомендации ведущему:** на доске составить общий список возможных способов «спустить пар» (косвенной разрядки агрессии) для всеобщего обозрения.

Например (из высказываний участников занятий): Потанцевать, заняться спортом, побить подушку, поиграть в компьютер, сделать уборку и т. д.

**Обсуждение:** Легко ли найти способы для безопасного выражения злости и агрессии?

**Итоговое обсуждение (рефлексия):** Что чувствовали участники в процессе этого занятия? Какие новые знания получили участники? Как можно применять их в повседневной жизни?

## Психологическое занятие для учащихся 7 класса

### «ШАГИ К УВЕРЕННОСТИ»

**Цель:** формирование убеждений в преимуществах уверенного поведения перед агрессивным и неуверенным.

**Задачи:** создать доверительную атмосферу в среде подростков; развивать умение анализировать поступки и желания, дифференцировать проявления уверенности, неуверенности, агрессивности в поведении людей; развивать творческое мышление учащихся.

**Материалы:** мяч, маски или костюмы сказочных персонажей, чистые листы и фломастеры.

**Упражнение «Разминка»:** Учащимся предлагается образовать круг. Ведущий передает одному из участников (веселому) мяч со словами: «Самый веселый». Тот в свою очередь должен передать мяч тому, кто, по словам педагога, «самый воспитанный», «самый умный», «самый добрый» и т.д. Задание можно усложнить, отдав инициативу детям.

Например, один из участников передает мяч соседу справа: «Мне нравится Аня, потому что она сидит со мной за партой». После выполнения упражнения ведущий обращает внимание, что ребята, передавая мяч друг другу, делали свой выбор.

**Вопрос для обсуждения:** Какой путь самоутверждения выбирают ваши сверстники?

Учащимся показывают предварительно обработанные результаты социальной акции, проводимой в школе: «Где и с кем я чувствую себя комфортно?» Участники тренинга отмечают, что наибольшее количество ответов — «на дискотеке», «в общении с одноклассниками», «работая в кружках», «на спортивных соревнованиях». Ведущий обращает внимание учащихся на то, что многие подростки, пробуя алкоголь и табак, также ощущают себя комфортно.

Проводится обсуждение, в ходе которого ребята называют всевозможные причины, по которым их сверстники начинают курить, пробовать алкоголь, а также изменяют свой

внешний облик (красят волосы в неестественные тона, прокалывают разные части тела). Ведущий акцентирует внимание на проявлении неуверенности ребят, на их желании самоутвердиться с помощью, например, курения. Учащиеся рассказывают о своих чувствах и ощущениях от общения со сверстниками, сделавшими подобный выбор, указывают на агрессию, которая возникает в их поведении.

Далее участникам занятия предлагают сделать свой выбор, поделив их на три группы: уверенные, неуверенные, агрессивные. Поделить на группы можно разными способами. Например, используя личную самооценку каждого («каким вы себя ощущаете?») или поведение, можно предложить: «попробуйте почувствовать себя уверенным, прочувствуйте неуверенность, побудьте немного агрессивным».

### **Упражнение «Вхождение в роль»**

Время выполнения: 10–12 минут.

Учащимся предлагается обыграть небольшой отрывок русской народной сказки «Колобок», переделав ее так, чтобы Колобок у ребят первой группы был неуверенным; у второй — агрессивным и, соответственно, у третьей группы — уверенным.

**Вопросы для обсуждения:** что чувствуют другие герои сказки, встречая «разных Колобков» — с разным типом поведения? Какого Колобка (уверенного, неуверенного, агрессивного) может быстро «съесть» Лиса? Какой ей покажется особенно «невкусным»? А какой может смело продолжить свой путь дальше?

**Упражнение «Ассоциации»** Учащимся каждой группы предлагается записать все слова, ассоциирующиеся со словами: «уверенность», «неуверенность», «агрессивность». Листы вывешиваются, и происходит обсуждение: Что находится в душе, в сердце у агрессивных подростков? (Учащиеся все вместе ищут подходящие слова на листе.) Может ли агрессивный человек быть лидером? Если «да», то чем характеризуется его группировка? Чем вызвана неуверенность? Может ли человек в состоянии неуверенности добиться чего-либо? Друзей с каким типом поведения вы бы предпочли иметь рядом с собой? Какое поведение самое успешное?

**Упражнение «Рефлексия»** Ведущий снимает листы «Неуверенность», «Агрессивность» и оставляет только лист «Уверенность». Предлагает учащимся подумать, насколько они близки к уверенному типу поведения. Затем ребята располагаются так, как считают они сами (рядом, в нескольких шагах, далеко от листа со словом «Уверенность»).

**Вопрос для обсуждения:** Трудно было оценить собственное поведение?

**Заключение:** Ведущий говорит, что отказавшись от агрессии и выбрав уверенность — люди всегда делают огромный шаг к успеху!

## Психологическое занятие для группы учащихся 7-8 класса

### «Преодоление отрицательных переживаний»

**Цели и задачи:** Формирование навыков работы с отрицательными переживаниями. Проработка и снижение психоэмоционального напряжения, отрицательных переживаний. Обучение приемам понимания своего эмоционального состояния в ситуациях эмоционального дискомфорта. Научить подростков управлять собственными эмоциями и чувствами. Сформировать навыки управления своими эмоциями и чувствами. Обучить приемам рефлексии своего эмоционального состояния в ситуациях эмоционального дискомфорта.

**Комментарий:** достаточно часто подростки, испытывающие трудности в адаптации к окружающему миру, имеют в своем прошлом опыте большое количество отрицательных переживаний. Поэтому, преодолению и освобождению от отрицательных переживаний, на наш взгляд, желательно уделить большое количество времени. Предложенные нами упражнения целесообразно разделить на 2 занятия, на которых мы предполагаем работу с такими отрицательными переживаниями, как обида, стыд и вина.

#### Ход занятия

**Упражнение-разминка «Ассоциации переживаний».** Ведущий предлагает участникам вспомнить различные чувства, которые им приходилось недавно переживать. Далее участникам предлагаются вопросы: «Если обида (стыд или вина) - это посуда, то какая? А если одежда? А если знак препинания? А если цвет, то какой?» и т.д.

Заканчивается обсуждение вопросами о цвете переживаний и об их соотношении с геометрическими фигурами. На втором этапе участникам предлагается на листе бумаги в специальной рамке изобразить какое-то конкретное переживание (подписав его), используя только тот цвет и только те геометрические фигуры, которые были названы.

**Обсуждение:** Какие ощущения и мысли возникли у участников во время выполнения упражнения? Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого - нет?

**Рекомендации ведущему:** предложить участникам вспомнить пережитые ими отрицательные эмоциональные состояния, и по кругу поделиться своими воспоминаниями.

**Комментарий:** так как участниками занятий могут быть подростки потерявшие родителей, подвергшиеся насилию, перенесшие другие различные отрицательные переживания, при достижении целей и задач этой темы, от ведущего потребуются особенно внимательное отношение к переживаниям участников во время выполнения упражнений.

**Упражнение «Маска переживания».** Участникам предлагается оформить в виде маски, то отрицательное переживание, которое они сейчас описывали, используя различные средства (карандаши, фломастеры, обрывки бумаги, веревки и др. средства). Затем им предоставляется право сделать с этой маской все, что они посчитают нужным (порвать на мелкие клочки, смять, сжечь).

**Обсуждение:** Какие чувства испытывали участники во время изготовления маски и тогда, когда они делали с ней все, что хотели? Как сейчас чувствуют себя участники занятия?

**Упражнение «Письмо обидчику».** Участникам предлагается остановиться на конкретном случае из их жизни и написать письмо своему обидчику. В нем обязательно сначала выразить все, что они думают о сложившейся ситуации, а потом попробовать понять, почему он так поступил, оправдать и простить его.

**Обсуждение:** Трудно ли было написать такое письмо? Что мешало, и что помогло участникам сделать это?

**Вопрос детям:** Вы хотели бы научиться контролировать свои чувства и эмоции

**Упражнение «Цвет настроения».** На первом этапе участникам предлагается выбрать три карандаша, один из которых ассоциируется с плохим настроением, второй с хорошим, а третий с нейтральным. Затем предлагается описать события, например, сегодняшнего дня и отметить, каким цветом они окрашены. Участники могут изменить цвет события, если их отношения к событию каким-то образом изменилось в течение дня.

**Рекомендации ведущему:** предварительно обсудить, как можно выразить цветом чувства людей («красная девица», «серая личность», «розовые очки»).

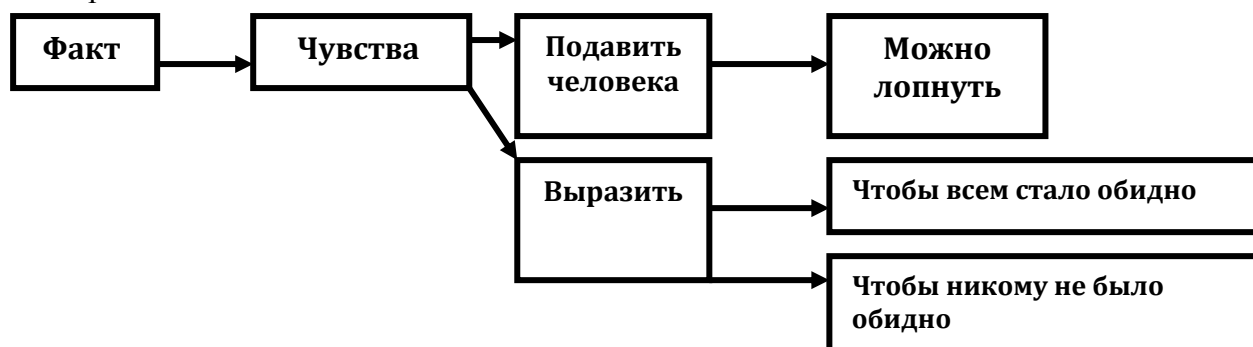
**Обсуждение:** Что послужило причиной изменений цветов настроений? А возможно ли самому контролировать и менять настроение?

**Упражнение «Безопасное выражение чувств».** Работа проводится в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой описана ситуация.

*Например: «Подростки пошли в магазин, чтобы купить продукты для школьного вечера. Укладывая продукты, они уронили одну сумку на пол. Бутылка с лимонадом разбилась, печенье и конфеты разлетелись по всему магазину. Продавец начала упрекать подростков в нерасторопности и потребовала убрать за собой осколки стекла».*

Участникам предлагается представить всевозможные переживания чувств и эмоций, которые могут испытывать участники ситуации.

**Рекомендации ведущему:** участникам каждой группы предложить сформулировать возможный финал данной ситуации согласно предложенной схеме, и представить всей группе свои варианты.



**Обсуждение:** Какие чувства испытывали сами участники в ходе выполнения упражнения? Легко ли было управлять своими чувствами? В каких ситуациях это необходимо?

**Рекомендации ведущему:** после выполнения упражнения организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма «Я-высказывания», состоящего из: объективного описания ситуации, описания своих чувств, аргументированных предложений по регуляции своих эмоций и чувств.

**Упражнение «Я-послания».** Участники получают карточки, на которых написано имя одного из группы. Каждому предлагается подумать о том, какие приятные воспоминания и чувства ассоциируются с образом этого человека и поделиться этим с группой.

**Обсуждение:** Легко или удалось выполнить это упражнение? Итоговое обсуждение (рефлексия): Насколько комфортно чувствовали себя участники при выполнении упражнений, что помогало и что мешало им? Легко ли управлять своим настроением? В каких ситуациях это необходимо? Зачем нужно управлять своими эмоциями? Чему научились участники в ходе занятия? Как это можно применять в повседневной жизни?

## **Психологическое занятие для учащихся 8 класса «ТАКИЕ РАЗНЫЕ МИРЫ РЯДОМ С НАМИ»**

*Давайте согласимся иметь разногласия.*

*Р.-Д Стивенсон*

**Цели:** создание позитивного настроения у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним.

**Предварительная подготовка:** разработка конспекта, подготовка наглядного демонстрационного и раздаточного материалов, аудиосредств.

**Наглядный демонстрационный и раздаточный материалы:** игрушка-символ, листы формата А3, маркеры, таблички-задания, таблички с ролевыми обозначениями, табличка «Толерантность», на листе ватмана силуэт фигуры человека, табличка «Волшебная лавка» и цветные таблички с качествами толерантной личности (некоторые готовятся заранее, а некоторые пишутся маркером во время тренинга).

### **Ход тренинга**

**Разминка. Упражнение «Имена»:** Каждый участник по очереди называет свое имя и качество, которое привлекает его в других людях.

**Упражнение «Линейка, стройся!»:** Ведущий предлагает ребятам построиться в линию по заданному признаку, но делать это необходимо молча: по росту, по цвету глаз, по дате рождения. По каждому пункту проводится тут же проверка.

Ведущий: Посмотрите, как мы похожи, каждый ищет себе понимающего, доброго, толерантного друга, умеющего слушать, сопереживать и подставить плечо в трудную минуту, но в то же время отличаемся друг от друга: цвет глаз, рост, дата рождения и многое другое.

Тема нашей сегодняшней встречи «Такие разные миры рядом с нами»: мир отцов и мир детей; мир природы мир технического прогресса. Однако среди этого многообразия есть и мир людей, которые отличаются друг от друга цветом кожи, говорят на разных языках. Каждый из нас - частичка, которая находится в постоянном взаимодействии с этими мирами.

Одним из наиболее ярких примеров взаимодействия такой частички с коллективом является сюжет сказки. Да, вы не ослышались, сюжет сказки Ганса Христиана Андерсона «Гадкий утенок». Я хотела бы вам немного напомнить эту сказку, а вернее, один ее эпизод.

*- У утки появляется потомство, маленькие прелестные утята, но одно яйцо крупнее, и из него появляется необычный утенок, который крупнее других, неуклюже передвигается, но при всей своей непохожести он прекрасно плавает, заботится о своих братьях и сестрах, чем вызывает у мамы-утки теплые чувства. Затем все семейство отправляется на птичий двор, чтобы познакомиться с другими птицами. Вы помните, что непохожий на других утенок вызывает разные реакции у обитателей птичьего двора, его не все принимают и даже обижают, кто-то клюет, кто-то пугает. Что же делает наш утенок? Он решается покинуть птичий двор. На этом я предлагаю нам с вами остановиться и повернуть сказочную историю вспять, ведь все могло бы быть иначе, если бы... Представьте на миг этот птичий двор, у нас есть герои сказки: гадкий утенок, мама, братья и сестры, жители птичьего двора.*

Сейчас мы попробуем погрузиться в этот сказочный мир, но для начала нам необходимо разделиться на 4 подгруппы. Я предлагаю сделать это с помощью фруктов: яблоко, груша, апельсин, лимон. Теперь я прошу вас объединиться: яблоки вместе, груши - вместе, апельсины - вместе и лимоны - вместе. от каждой подгруппы прошу подойти по одному добровольцу, который определит, какая «роль» достанется группе. (Жеребьевка ролей.) Теперь, когда вы знаете, от имени какого персонажа будете действовать, прошу получить листы с заданием.

Ведущий озвучивает задание для каждой подгруппы и передает ватман и маркер подгруппе:

- Задание для птичьего двора: что должен сделать гадкий утенок, чтобы вы его приняли.
- Задание для братьев и сестер: чем вы можете помочь утенку и что он должен сделать сам, чтобы его принял птичий двор.
- Задание для матери: что Вы посоветуете сделать гадкому утенку, чтобы его принял птичий двор.
- Задание для самого утенка: что может сделать сам утенок, чтобы его приняли на птичьем дворе.

**Ведущий:** На выполнение задания вам отводится 15 минут. У вас есть маркеры, чтобы зафиксировать свои мысли, а затем представить их.

(Участники подгрупп работают, в это время ведущий подходит к каждой подгруппе и наблюдает за их действиями, помогает им, если они затрудняются.)

Ведущий: Но вот время истекло, и я предлагаю вам представить свои варианты решений. Хотелось бы предоставить слово подгруппе, которая выполняла задание от имени «матери». (Затем предлагается представить свой вариант подгруппе, работающей от имени «братьев и сестер». После этого представляют свои варианты подгруппы «птичий двор» и «гадкий утенок». После каждой презентации идут аплодисменты. Как только все варианты

озвучены, ведущий предлагает соотнести требования «птичьего двора» и того, что готов сделать сам «гадкий утенок»; затем устанавливается взаимосвязь между тем, что предлагают «мама» и «братья и сестры».)

Теперь мы перенесемся в реальный мир, где есть социум, как вы думаете, кто из сказки олицетворял его? А также «ближайшее окружение», которое состояло из семьи. Мы видим, что есть много общего между сказочным сюжетом и реальной жизнью человека. Ведь в каждой сказке есть доля правды. Мы не всегда относимся с пониманием к тем, кто рядом с нами, принимая их такими, какие они есть, но хотим, чтобы они понимали и принимали нас, были по отношению к нам толерантны. Необходимо помнить, что многое зависит в нашей жизни от нас самих. «Относись к людям так, как ты бы хотел, чтобы они относились к тебе», пожалуй, это фраза по праву считается золотым правилом общения в социуме. А какие еще правила общения вы используете во взаимодействии с окружающими людьми? (Варианты фиксируются на доске.)

#### **Упражнение «Эмблема толерантности».**

**Ведущий:** В XXI веке все чаще звучит такой термин, как «толерантность», что стоит за этим словом? Толерантность в современном мире рассматривается как уважение и признание равенства, отказ от доминирования и насилия, признание многомерности и многообразия человеческой культуры, норм, верований. Толерантность предполагает готовность принимать других такими, какие они есть, взаимодействуя с ними на основе согласия. А какие качества характеризуют толерантную личность? (Варианты )

**Упражнение «Карта толерантной личности»:** На листе ватмана, где изображен силуэт человека, ведущий вписывает качества, предложенные аудиторией. Затем ведущий предлагает участникам определить, насколько те или иные качества развиты у каждого из них. Определение по 10 –балльной системе. После того, как участники провели «оценивание» своих качеств как толерантной личности, ведущий приглашает их в волшебную лавку.

**Упражнение «Волшебная лавка»:** Ведущий предлагает участникам тренинга отправиться в волшебную лавку, где вместо обычных товаров они смогут приобрести те качества и в том количестве, которые, как им кажется, могли бы дополнить их личность, сделать ее еще толерантнее. Ведущий выступает в роли продавца. В лавке есть все те качества, которые перечислили сами участники и которые ввел ведущий: терпение, сострадание, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, терпимость к различиям, умение владеть собой, доброжелательность, склонность не осуждать других, умение слушать, любознательность и т. д. Однако ведущий напоминает, что лавка волшебная, поэтому качества в ней не продаются за деньги, они обмениваются на те качества, которые у участников, как им самим кажется, в большом количестве и ими можно поделиться. Дается 2 минуты на осмысление задания. Ведущий предлагает желающим пройти в волшебную лавку.



(Вопросы продавца: Что бы вы желали приобрести? В каком количестве необходимо Вам это качество? В какой форме Вы предпочитаете его получить (конфета, торт, эликсир, таблетки, морковка и т. п.)? Что вы могли бы предложить в качестве обмена? В каком количестве Вы могли бы отдать данное качество? Участники могут приобрести не одно, а несколько качеств. Ведущий может предложить участнику съесть или выпить то качество, которое он приобрел прямо в лавке, пока действует магия лавки. Игра проводится в течение 10 минут.

**Рефлексия:** Ведущий предлагает участникам высказать свои ощущения по поводу игры, а также каким образом осуществлялся их выбор (качества, которые необходимы и качества, которые были отданы взамен, что было сложнее сделать, что было легко).

**Упражнение «Открытый микрофон»:** предложить детям завершить встречу выражением своих ощущений, чувств от проделанной работы, мыслей по теме тренинга, которые у вас появились и вы хотели бы их высказать. Пожелание успехов группе от ведущего.

### **Психологическое занятие для учащихся 8 класса**

#### **«ДРУЖБА»**

**ЦЕЛИ:** Выяснить взгляды учащихся по данной проблеме. Познакомить учащихся с кодексом дружбы. Помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе. Предоставить учащимся рекомендации для установления, сохранения и поддержания дружеских взаимоотношений. Способствовать формированию навыков конструктивного взаимодействия в группе. Способствовать преодолению барьеров в общении. Совершенствовать навыки общения. Повысить самооценку детей.

**МАТЕРИАЛЫ:** Мяч или игрушка, поговорки и пословицы о дружбе, Кодекс дружбы, листы бумаги, ручки или карандаши, материалы к упражнению «Что важно для дружбы?»

Занятие рассчитано на 2 урока. Возможно проведение с перерывом. В беседе участвует весь класс без предварительной подготовки.

#### **Ход занятия**

**Знакомство.** Короткий рассказ о целях занятия, об особенностях предстоящих встреч. Постановка проблемы.

**Упражнение «Что я больше всего люблю делать, и чему хотел бы научиться»**

**Цели:**

1. Создание в группе доверительных отношений.
2. Формирование у детей положительного отношения друг к другу.
3. Повышение самооценки детей.

**Задача:** Предоставить учащимся возможность ближе познакомиться друг с другом.

«В школе вместе Вы учитесь уже давно. Каждый из Вас – интересный человек, интересная личность, каждый вносит свой вклад в дела класса, во внутриклассные

взаимоотношения. Передавая мяч (или игрушку) друг другу, назовите своё имя и расскажите немного о том, что каждый из Вас любит делать и что у Вас лучше всего получается. И скажите так же о том, чему Вы бы хотели научиться».

### **Обсуждение по теме занятия**

**Вопрос:** Что такое дружба?

«Дружба» (словарь) – это близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

«Дружба» (словарь) – отношение самоценное, само по себе являющееся благом, так как друзья помогают друг другу бескорыстно.

«Дружба» (словарь) – индивидуально - избирательна и основана на взаимной симпатии.

Известно, что друзья могут быть постоянные или временные. Временных друзей мы называем приятелями.

**Вопросы:** Чем приятели отличаются от друзей? Сколько у человека может быть настоящих друзей?

Проведённые социологические исследования показали, что люди, которые утверждали, что имеют много друзей, в сложной, критической ситуации оставались либо сами с собой, либо с близкими родственниками. А люди, которые утверждали, что друзей у них мало (1-3 человека) всегда находили у них поддержку и понимание. Таким образом, можно сказать, что настоящих друзей всегда не так много. Но у любого человека обязательно должны быть не только друзья, но и приятели.

Итак, друзья – это те, кому мы верим, кто нас не предаст, не подведёт, способен поддержать нас в трудную минуту, посочувствовать нам и помочь. Другу мы можем доверить все свои откровения. Человек в течение своей жизни приобретает и, к сожалению, иногда, теряет друзей из-за различных ситуаций. Дружба доставляет нам много радости. Дружеские отношения могут изменяться по мере того, как мы сами растём и изменяемся.

**Вопрос:** Кто же такой друг? Какими качествами в идеале он должен обладать?

### **Упражнение «Мой идеальный друг»**

**Цель:** осознание учащимися тех качеств, которые ценятся в дружбе.

**Задача:** самоанализ учащимися своих взглядов на качества, необходимые в дружбе.

Учащимся предлагается в группах написать те качества, которые необходимы другу. «Друг – это тот, кто...». Совместное обсуждение результатов.

**Дискуссия по кругу. Вопросы:** Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, что ему (ей) больше всего нравится в тебе, как ты думаешь, что именно он (она) сказал бы? А если бы этого человека попросили сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чём он сказал бы? Как вы думаете, что важнее всего в дружбе? Что может помешать дружбе?

**Знакомство с кодексом дружбы (правилами дружбы).** Кодекс дружбы, разработанный отечественными социологами и психологами:

1. Всё проверяется временем, годами! Если с Вами рядом есть человек, с которым Вы общаетесь регулярно в течении 3 – 5 лет и более, с которым у Вас есть общие интересы, взаимопонимание, общие взгляды, общие воспоминания, если Вы всегда можете обратиться к нему со своими вопросами и проблемами и точно знаете, что отказа не будет – это значит, что у Вас есть друг!

2. Дружбой надо дорожить, беречь и оберегать её! Знайте, что поссориться всегда просто, а помириться и простить – очень тяжело. Лучше обсудить, чем поругаться.

3. Никогда не сравнивайте своего нового друга с другими или прежними друзьями! Если Вы делаете это – то значит, что Вы чем-то недовольны. А недовольство ведёт за собой недоверие. Недоверие – коней дружбы.

4. Помните, что все люди разные! У каждого свои достоинства и недостатки. Не старайтесь переделать своего друга – это нечестно по отношению к нему.

5. Дружба – это взаимный процесс! Значит и от Вас требуется понимание, внимательность по отношению к Вашему другу.

6. Не поступайте с другом так, как не хотели бы, чтобы поступали с Вами.

7. Дружба предполагает доверие и искренность. Поэтому будьте искренними с друзьями! Помните поговорку: «Как аукнется, так и откликнется». Человек всегда за подозрительность получает подозрительность, за ложь – ложь, за открытость – открытость.

#### **Кодекс дружбы, разработанный европейскими психологами и социологами:**

1. Делитесь новостями о своих успехах.
2. Высказывайте эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогайте в случае нужды.
4. Старайтесь, чтобы другу было приятно в Вашем обществе.
5. Возвращайте долги и оказанные услуги.
6. Необходимо быть уверенным в друге, доверять ему.
7. Защищать друга в его отсутствие.
8. Быть терпимым к остальным его друзьям.
9. Не критиковать друга публично.
10. Сохранять доверенные тайны.
11. Не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга
12. Не быть назойливым, не поучать.
13. Уважать внутренний мир и автономию друга.

**Вопросы:** Что общего между этими двумя кодексами дружбы? Чем они отличаются? Как Вы думаете, какие правила соблюдать особенно важно для укрепления и сохранения дружбы?

Как Вы думаете несоблюдение каких правил может привести к распаду дружеских отношений?

### **Упражнение «Что Важно для дружбы?»**

#### **Цели:**

- закрепление полученных знаний о дружбе,
- формирование новых отношений с окружающими людьми

**Задача:** расширить свои представления о дружеских взаимоотношениях. Проранжируйте в порядке значимости для Вас следующие высказывания. Что важно для дружбы:

1. Давать друг другу списывать контрольные работы и домашние задания.
2. Защищать друг друга от обидчиков.
3. Придумывать вместе интересные игры.
4. Уметь посочувствовать, поддержать, утешить.
5. Угощать друг друга сладостями.
6. Уметь сказать друг другу правду, даже если она не очень приятна.
7. Уметь уступать друг другу.
8. Часто ходить друг к другу в гости.
9. Говорить друг другу всегда только приятные слова.
10. Уметь делиться новостями.
11. Помогать друг другу.
12. Уметь слушать друг друга и понимать.
13. Уметь относиться терпимо к другим друзьям своего друга.
14. Не ссориться друг с другом по пустякам.
15. Искренне радоваться успехам друг друга.

**Вопросы:** Как Вы думаете, почему очень часто от ребят можно услышать следующие фразы: «У меня нет настоящего друга», «Не могу найти друзей», «Мне сложно дружить» и так далее? Где человек может найти себе друзей?

Конечно, друзей можно найти где угодно. Но хотелось бы отметить, что лучшие друзья – это друзья детства, школы. В школе проще найти человека, с которым Вам будет интересно вместе, с которым у Вас будут общие планы, общие взгляды, общие интересы, общие проблемы и дела. Вам легче понять друг друга. Как Вы думаете, есть ли возрастные ограничения дружбы?

Исследованиями и опросами установлено, что возрастных ограничений нет. Но всё же большинство людей придерживаются мнения, что друг должен быть одного возраста или на немного старше или младше Вас самих.

#### **В заключение несколько полезных советов:**

- Не будьте слишком критичны по отношению к окружающим Вас людям. Для установления отношений очень важно, какое Вы сами производите впечатление на окружающих людей. Люди всегда видят Вас такими, какими Вы себя преподноситесь.
- Чтобы у вас появились друзья нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общаться надо учиться. В этой связи, не будьте критичны, мнительны, угрюмы и

подозрительны. Если вы всегда энергичны, в меру открыты, спокойны – вы привлекательны для окружающих.

- Держите себя так, ведите себя так, чтобы люди имели основание относиться к Вам с уважением, видели в Вас сильного и привлекательного человека. Старайтесь ни о ком не думать дурно. Устройте себе экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.
- Стройте своё отношение и общение с другими «на равных», не задевайте того, что человеку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его близких, его идеалы и ценности.
- Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если Вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде чем пошутить, подумайте о последствиях.
- Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые Вам будут благодарны.
- Будьте внимательны к окружающим, не забывайте здороваться, не забывайте поздравлять людей с праздниками, помните дни рождения окружающих вас людей.

Используя эти советы вас, тоже обязательно заметят, обязательно запомнят, будут дорожить Вашим общением, будут ценить и уважать. И у каждого из Вас будут настоящие друзья, постоянные друзья, которые помогут Вам в самых сложных жизненных ситуациях. Удачи Вам! До свидания!

## **Психологическое занятие для учащихся 9 класса**

### **«Мир начинается с тебя!»**

#### **1 часть «Умение устанавливать контакт»**

**Цели и задачи:** Формирование навыков установления контакта. Выработка способов эффективного, конструктивного общения.

**Комментарий:** умение устанавливать контакт и первое впечатление о собеседнике - одни из наиболее важных умений, составляющих процесс общения, так как позволяют быть более ориентированным на понимание других людей.

**Упражнение-разминка.** Любое подвижное упражнение.

**Игра «Ролевое интервью».** Участники игры делятся на пары и получают задание выяснить интересы собеседника и побеседовать, исполнив одну из ролей (работника детсада, космонавта, директора школы, марсиан, гномов, Красной шапочки, Колобка, Злодея и т.д.). Беседа продолжается 7-10 минут.

**Обсуждение:** Какие впечатления возникли во время игры? Заметили ли участники разницу в общении с героями, имеющими различный возраст, рост, статус? Что использовали участники для установления контакта с персонажами?

**Рекомендации ведущему:** в процессе обсуждения познакомить участников с механизмами формирования первого впечатления: «эффектом ореола», фактора «превосходства», фактора «привлекательности» и др.

**Групповой штурм:** «Способы установления контакта». Работа проводится в малых группах. Участникам предлагается обсудить и выработать способы устанавливать контакт для эффективного общения. Результаты работы групп выносятся на общее обсуждение.

**Рекомендации ведущему:** результаты работы зафиксировать в виде общего списка. Например (из высказываний участников занятий): быть вежливым и тактичным, показать свое дружеское расположение к собеседнику, смотреть в глаза говорящего или слушающего, не избегать взгляда собеседника, стремиться, чтобы собеседникам было интересно и приятно общение с нами, четко и кратко излагать свою мысль, избегать многословия и отклонения от темы; не злоупотреблять временем другого, занимать позитивную позицию по отношению к собеседнику.

**Итоговое обсуждение (рефлексия):** Насколько комфортно чувство вали себя участники во время выполнения упражнений, что помогало и что мешало им? Что нового открыли для себя участники во время занятия? Как можно применять полученные знания и навыки?

## **2 часть «Навыки высказывать свою точку зрения, приходиться к компромиссному решению»**

**Цели и задачи:** Обобщение знаний подростков об умении высказывать свою точку зрения и достигать компромиссов. Формирование новых навыков высказывать свою точку зрения и достигать компромиссов.

**Упражнение-разминка «Я-послания».** Каждый получает карточку, на которой написано имя одного из участников. Участникам предлагается подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с этим человеком, и выразить свои соображения.

**Обсуждение:** Какие впечатления возникли в ходе выполнения упражнения?

**Упражнение «Переформулировка высказывания».** Участники получают карточки с кратко описанными ситуациями и различными высказываниями. Участникам предлагается переформулировать «Ты высказывания», написанные в карточках.

**Рекомендации ведущему:** в качестве ситуаций и высказываний могут использоваться любые часто встречающиеся в повседневной жизни.

Например: Мама приходит вечером домой и видит в комнате сына разбросанные вещи. Она громко восклицает: «Ты никогда не убираешь свою комнату!». Перед выполнением упражнения напомнить участникам алгоритм «Я - высказывания»: объективное описание ситуации, описание своих чувств, аргументированные предложения по улучшению общения или выходу из сложившейся ситуации.

**Обсуждение:** В какой форме было легче выразить свою мысль? Как участники смогли лучше понять и принять высказанное? Какими путями можно достичь согласия в конфликтной ситуации? Какие из этих путей являются наиболее оптимальными?

**Групповой штурм: «Принципы достижения компромисса».** Работа проводится в малых группах. Участникам предлагается обсудить и выработать принципы достижения компромиссных решений, а затем вынести их на совместное обсуждение.

Рекомендации ведущему: После совместного обсуждения принципы фиксируются в виде общего списка. Например (из высказываний участников занятий): согласование интересов, выявление общих ценностей, совпадение взглядов по тем или иным вопросам, определение позиций, по которым лучше пойти на уступки, - соглашение о дальнейших действиях и т.п.

**Обсуждение:** Что нового открыли для себя участники?

**Упражнение «Компромисс».** Участникам предлагается по поводу проблемы, выбранной ими, (любые молодежные проблемы) высказать несколько точек зрения и попробовать достичь компромисса.

**Итоговое обсуждение (рефлексия):** Какие моменты в выполнении упражнений давались легко, а какие особенно трудно? Какие навыки использовали участники? Какие ощущения и впечатления возникли в ходе занятия? Что нового открыли для себя участники? Как можно применять полученные знания и навыки?

### **3 часть «Развитие навыков уверенного поведения»**

**Цели и задачи:** Обобщение знаний подростков о способах уверенного поведения. Выработка уверенного поведения, социально приемлемого для общества и желательного для самих участников.

**Упражнение-разминка.** Любое подвижное упражнение.

**Мозговой штурм:** Какое поведение можно считать уверенным, неуверенным, агрессивным?

**Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».** Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает для каждой пары определенную ситуацию общения, в которой участники могут по очереди продемонстрировать неуверенный, уверенный или агрессивный типы ответов.

**Рекомендации ведущему:** можно использовать следующие ситуации:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду учащегося.
- Друг просит вас одолжить ему вашу дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

**Обсуждение:** Какое поведение вы бы назвали уверенным, неуверенным, агрессивным? Чем оно отличаются?

**Упражнение «Скажи «Нет».** Участники разбиваются на пары. В парах один участник обращается к другому с каким-то предложением или просьбой. Задача второго - твердо сказать «нет», а также дать первому информацию о том, каким образом он может сам удовлетворить свою потребность.

**Рекомендации ведущему:** передвигаясь от пары к паре, наблюдать за выполнением упражнения. Следить за тем, чтобы участники уверенно произносили слово «нет», но при этом предложение других конструктивных вариантов звучало также уверенно.

**Обсуждение:** Какие ощущения и впечатления возникли во время выполнения упражнения? Что было легче: просить, отказывать или давать советы?

**Игра «Репетиция поведения».** Группа делится на подгруппы по пять-шесть человек. В каждой подгруппе участники по своему выбору кратко описывают какую-то сложную, конфликтную ситуацию. Ведущий предлагает участникам представить эту же ситуацию, в которой они бы действовали уверенно. Затем каждая из групп несколько раз проигрывает выбранную ими ситуацию, причем, каждому из участников предоставляется право по очереди исполнить в ней различные роли.

**Рекомендации ведущему:** дать участникам несколько минут на «мозговую атаку» в группе для выдвижения идей. Желательно, чтобы ситуация, выбранная группой, была значимой для каждого участника. Если с первой попытки у участников не получается продемонстрировать уверенное поведение, необходимо предоставить им возможность нескольких попыток. Важно привести игру к такому уровню, когда участники получают удовольствие от демонстрации уверенного поведения.

**Обсуждение:** Какие впечатления и чувства возникли в ходе игры? Что вам понравилось в своем поведении? Какие изменения или дополнения вы хотели бы еще сделать? Что не понравилось в своем поведении и поведении других?

**Упражнение «Характеристики уверенного поведения».** Работа проводится в малых группах. Участникам предлагается обсудить и выработать характеристики уверенного поведения, а затем вынести их на общее групповое обсуждение.

**Рекомендации ведущему:** после совместного обсуждения характеристики уверенного поведения целесообразно зафиксировать в виде общего списка.

Например (из высказываний участников занятий): эмоциональность речи, открытость в выражении чувств, прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих, использование местоимения «Я», отказ от неопределенных формулировок, принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств, импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

**Итоговое обсуждение (рефлексия):** что в выполнении упражнений давалось легко, а что особенно трудно? Какие навыки использовали участники? Какие ощущения и впечатления возникли в ходе занятия? Что нового открыли для себя участники во время занятия? Как можно применять полученные знания и навыки?



Психологическое занятие для учащихся 10-11 класса

**«КАК РАЗВИТЬ НАВЫКИ САМООБЛАДАНИЯ ПРИ ОБЩЕНИИ  
С НЕПРИЯТНЫМИ ВАМ ЛЮДЬМИ?»**

**Цель занятия**

- Отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики.

**Оборудование**

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Бумага, фломастеры.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Формулирование темы занятия, основных целей.**

**Разминка:** Введение в атмосферу тренинга. (любое разминочное упражнение)

**Приветствие**

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе. Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**Упражнение «Средний возраст»**

Цель: сплочение группы для дальнейшей совместной работы.

**Ведущий.** Я даю вам задание, чтобы посмотреть, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это несложное задание. Вы должны определить средний возраст учеников нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, определите, кто из группы скажет мне его.

Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Как вы определили, кто будет давать ответ?

**Основная часть**

**Ведущий.** Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

**Упражнение «Чувства»**

Цель упражнения: тренировка образно-чувственного мышления.

**Ведущий.** Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую...
2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую...
3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую...
4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую...
5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую...
6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую...
7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую...
8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую...
9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую...
10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я

чувствую...

11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую...

12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую...

13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую...

14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую...

Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

- Тебе не идет эта прическа!
- У тебя неумное выражение лица!
- Какой ты худой и длинный!
- Слушай, ты ужасный зануда!
- Ты производишь впечатление легкомысленного человека!
- У тебя мятый костюм!
- А ты вообще безвкусно одета!
- У тебя какая-то неуклюжая походка!
- Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!
- А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!
- Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!
- Вечно ты такой никчемный — что ни попросишь, все сделаешь кое-как!
- А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!
- Ну ты и бессовестный!
- Ну ты и бестолковая!
- Привет, сонная муха!

**Ведущий.** Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды — основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин: от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»); от того, насколько мы себя контролируем; от возможных последствий (чем это опасно для нас); от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому — нет).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Для практических действий в процессе эмоциональной саморегуляции удобна следующая классификация типов людей, позволяющая оценить собеседника.

Манипулятор— это довольно распространенная категория, которая стремится управлять окружающими с помощью их слабых и сильных сторон и специального воздействия на слабости людей с целью побуждения их делать то, что нужно манипулятору. Для манипулятора в конфликте с вами важно добиться от вас состояния психологического подавления. Главное оружие против манипулятора — это умение запретить себе эмоционально реагировать на его действия. Если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на его действия, он быстро оставит вас в покое.

Невротик — человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротика некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

Примитив — представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения. Нормальный культурный человек — общение с такой категорией людей — самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

**Рисунок «Обида»:** Попросите учеников нарисовать на листе картинку, которая будет отображать ваши обиды.

**Ролевой тренинг** (Выполняется под музыку.)

**Ведущий.** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе... Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом...

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово! Если не поняли — не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз...

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир...

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!..

### **Упражнение-активатор**

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии.

Каждый берет ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по-своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

**Ведущий.** Посмотрите на свой рисунок. Если вы видите, что обида исчезла, превратилась в то, что можно оставить при себе, то пусть эта картинка останется у вас. Если же обида не исчезла, то скомкайте этот рисунок, вложите в это действие все оставшиеся в вас отрицательные эмоции и выбросьте этот комок оставшихся обид в урну. Молодцы!

### **Завершение занятия**

#### **Упражнение «Живая анкета»**

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы: Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии? Что тебе понравилось? Что не понравилось? Как вы сейчас себя чувствуете?

## Час общения для учащихся 3 класса

### ПРИВЕТЛИВЫЕ СЛОВА

*Крошечное слово, произнесенное с добротой,  
движение души или слезинка часто исцеляли разбитое сердце  
и порождали искреннюю дружбу.*

*Дэниел Колсуорси*

**Игра «Кто самый приветливый»:** Педагог чертит на полу большой прямоугольник и делит его на маленькие квадраты по числу детей в классе. На каждом квадрате мелом пишутся цифры. Все дети тоже вытягивают какую-либо цифру. Один человек закрывает глаза и заходит внутрь прямоугольника. По команде педагога он останавливается, открывает глаза, называет цифру квадрата, на которой он стоит, и просит человека, вытянувшего эту цифру сказать кому-нибудь как можно больше приветливых слов.

Тот, чью цифру назвали, выполняет задание. Затем внутрь прямоугольника заходит тот, кто выполнял задание, и игра повторяется. Самый приветливый человек тот, кто сможет сказать больше всех приветливых слов.

Примечание: Можно предложить детям вытягивать цифры из мешочка.

**Беседа. Вопросы и задания для беседы:** Что вы испытываете, когда вас приветливо встречают в незнакомой компании? Считаете ли вы себя приветливым человеком? С какими людьми вам легче всего быть приветливым? Были ли в вашей жизни случаи, когда чье-то приветливое отношение помогло вам справиться с проблемой? Если вы встречаете не похожего на других человека, трудно ли вам быть приветливым по отношению к нему?

### Сказка «Кто собирал грибы» Н. Абрамцева

Жили-были три лесных лягушонка. Однажды сидели они на пеньке и смотрели в три разные стороны: высматривали что-нибудь забавное. Вдруг один лягушонок говорит: - Человек, кажется.

- Грибник, наверное, - сказал другой.

- Неинтересно, - не глядя, отозвался третий.

- Если это грибник, то довольно странный, - заинтересовался первый лягушонок.

И точно. Серьезный, пожилой мужчина. Строгий, элегантный костюм, галстук. Черные туфли. Белая сорочка. В одной руке - огромный зонт. Пасмурно - это так, но дождя не было, каждый лесной житель подтвердит. А тем не менее, мужчина шел под зонтом. Осторожно шел, стараясь ступать только по тропинке. В другой руке - крохотная корзиночка. Значит, правда, - грибник. Хотя, как сказал лягушонок, «довольно странный».

Ведь грибники - они какие: в спортивных костюмах, джинсах, старых плащах. Такого наглаженного, элегантного «грибника» лягушата видели впервые.

- Интересно, - хором сказали они. Спрыгнули с пенька, спрятались под лопух. Выглядывают.

Странный грибник подошел к пеньку Растерянно оглядывается. Будто случайно сюда, в лес, попал. А попал он сюда неслучайно - по назначению врача. Этот грибник был очень важным ученым. Он очень много работал. Даже о субботах, воскресеньях думать не хотел. Но однажды в его научный институт пришел врач. Осмотрел врач важного ученого и говорит: - Очень много вы работаете, отвлекаться надо. Советую на природу выезжать. Настоятельно рекомендую в лес по грибы.

Ученый с врачом спорить не стал: раз советует, значит надо. Вот почему он оказался в лесу но, конечно, в обычном своем костюме и, конечно, с зонтом, на всякий случай.

Ученый так долго был занят своими научными формулами, что совершенно забыл, как нужно собирать грибы. И вообще вести себя в лесу. Ему бы оставить зонт в машине, надеть что-нибудь посвободнее. Тогда и трава под ногами не путалась бы, и ветки деревьев не казались бы такими длинными и колючими. С трудом добрался он от своего автомобиля до пенька. Хотел, было присесть - не решился: дряхлым показался пенек. Стал профессор рассуждать, логически мыслить - это уж он умел: «Врач рекомендовал собирать грибы; чтобы их собирать, нужно их найти. Чтобы их найти, нужно их искать». Он решительно сжал ручку своего огромного зонта и покрепче взялся за крохотную корзиночку.

А лягушата под лопухом просто давились от смеху: очень нелепо выглядел грибник-профессор.

И вот он углубился в лес. Вернее, от пенька добрался до елки, от елки - до березы, от березы до другой елки, а потом наткнулся на крохотный островок розового клевера и засмотрелся на эти невиданные в городе цветы. Лягушата тихонько прыгали за профессором, прячась в траве, они отлично видели и сиреневую сыроежку, и рыжий грибок-лисичку, и боровичок в плотной замшевой шапочке. Лягушата видели, а профессор и не заметил. Насмотрелся ученый на цветы, шагнул в сторону и наткнулся на какой-то раскидистый, высокий кустарник. Еле выпутал свой зонт из его гибких ветвей. Пока боролся с ветками, лягушата, пошептались, решили помочь ему набрать грибов.

Ученый, освободив зонт, устал от схватки с задиристым кустарником, отряхнул костюм, поправил галстук и отправился к пеньку отдохнуть. Расстелил на пеньке свой белоснежный платок, присел. Корзиночку рядом поставил. Сидит под зонтом, Воздух леса вдыхает: хвойный, цветочный, травный. Глубоко, легко стало дышаться профессору. И успокоился он, и о чем-то хорошем вспомнил. Размечтался ученый... О грибах забыл совсем. А лягушата - нет. И когда ученый взял свою корзиночку, то глазам поверить не мог. Три настоящих крепких боровика лежали на дне. Не знал профессор, как выбирали лягушата эти самые лучшие в лесу боровики, не знал он, как тяжело было лягушатам тащить грибы, каждый из которых больше самого лягушонка. Рассмотрел грибы. Очень они ему понравились. Но откуда взялись? Непонятно!

Снова стал профессор рассуждать логически: «Корзина была пуста, теперь в ней грибы; грибы сами не приходят; кто-то их принес, зачем? Хочет мне помочь, кто?» И ученый запнулся. Он не знал, кто. Взял корзиночку, убедиться, что глаза его не обманули. И ахнул! От удивления даже зонт на траву положил. Оказывается, в каждой лапке каждый лягушонок принес по маленькой рыжей лисичке. Увидел профессор в своей корзиночке, кроме серьезных боровиков, шесть самых веселых грибов - лисичек.

Тут уже стало не до логических рассуждений. Снял профессор с пенька свой платок, вытер им лоб, сел на пенек и задумался просто по-человечески. Безо всякой логики. Пока он думал, лягушата притащили три удивительно красивые сыроежки. И спрятались под лопушок. Они бы еще грибов собрали, но корзиночка была слишком маленькая.

А профессор подумал-подумал и осторожно краешком глаза на корзину взглянул.

- Ну и ну, - обрадовался профессор, - вот это красота! Сыроежки и вправду на редкость нарядные: одна малиновая с оранжевым, другая сиреневая, а третья совсем разноцветная. Рассматривает ученый грибы и улыбается чему-то. А лягушата под лопухом тоже очень довольны, что их грибы понравились. Профессор аккуратно сложил грибы в корзиночку и вдруг влез на пенек, встал, да как закричит на весь лес:

- Э-ге-ге! Спасибо вам! В следующий выходной я приеду. Приходите, пожалуйста! Хорошо? Во весь голос кричит, а лягушата ведь рядом совсем.

- Хорошо, придем, - проквакали они едва слышно: они же маленькие. Профессор снова закричал:

- Я тоже хочу подарить вам что-нибудь. Если вы не против, - зонт!

Он осторожно слез с пенька, взял зонт и воткнул его в расщелину пенька. Потом взял корзиночку с грибами, помахал кому-то и направился к машине. И, кстати, без зонта ему было гораздо удобнее: ветки не цепляли, да и небо виднее. А лягушатам зонт очень понравился. Они сидели на пеньке под зонтом, а потом и на самом зонтике и спорили, придет или нет еще этот странный грибник.

**Вопросы и задания:** Как вы думаете, догадается ли когда-нибудь грибник, кто подарил ему грибы? Если бы вы были на месте лягушат, какие грибы вы подарили бы грибнику, и почему? Что в грибнике показалось лягушатам странным? Какие звери или птицы кажутся вам самыми приветливыми и почему?

**Рисунок «Подарок для лягушат»:** Представьте, что лягушата набрали для вас корзинку грибов. В свою очередь, вы решили подарить лягушатам какую-либо необходимую для них вещь. Нарисуйте свой подарок.

## Здравствуй, Привет

М. Скребцова

*- Уважаемый Привет, дайте по скорей совет,  
Как нам больше улыбаться и друг другом восхищаться?  
- Вот послушайте совет, отвечает нам Привет:  
- Всем вокруг меня дарите и как огоньки горите!*

**Вопросы и задания:** Какие советы вы бы дали людям на месте Привета? Что произойдет, если Привет исчезнет из жизни людей? Почему с приветливыми людьми легко общаться? О каком доме говорят, что он очень приветливый?

**Вопросы по теме занятия:** Что интересного, нового и неожиданного вы узнали? Какие выводы можно сделать по теме задания?

### Час общения для учащихся 4 класса

#### КАК НАЙТИ ДРУГА

*Дружба - это золотая нить, связывающая всех живущих в мире людей.*

*Джон Ивлин*

#### Творческое задание «Разговор о дружбе»

Покажите детям картину К. Чюрлениса «Дружба» или прочитайте ее описание, не называя автора картины и ее названия.

«В ладонях человека - шар света. На земле, где так много проблем и суеты, легко сбиться с пути и забыть, зачем ты родился. Но если солнце опустится к тебе в ладони, ты и в самой кромешной мгле найдешь правильную дорогу. Бережно и осторожно человек несет в своих ладонях солнце. Представьте на минуту, что и вы держите этот удивительный шар в своих ладонях».

Попросите детей внимательно посмотреть на картину и ответить на вопросы: Куда и откуда несет человек, сияющий солнечный шар? Почему солнце не сжигает и не ослепляет человека, а дает ему силу и спокойствие? От кого получил он в подарок солнце?

Затем дети должны придумать название картины. Когда все варианты названий запишутся на доске, скажите детям, что эта картина называется «Дружба». Обсудите с детьми, на что еще может быть похожа дружба (На свечу, зеркало, цветок, звезду, солнечный луч).

**Беседа. Вопросы и задания для беседы:** Что вы посоветуете человеку, который хочет иметь друзей, но не может их найти? Что нужно сделать, чтобы ваш друг детства остался вашим другом на всю жизнь? Много ли друзей у вас? Если бы вы встретили человека, у которого сто друзей, о чем бы вы его спросили?



## ЛУЧШАЯ ПОДРУГА

А. Лопатина

Сегодня у Насти был радостный день! Мама подарила ей новые заколки, и они сверкали разноцветными бусинками на ее голове. Мама одна воспитывала двух дочек, и подарки им доставались нечасто. К сожалению, в школе вся радость Настеньки потухла. Никто не обратил внимания на ее новые заколки, а лучшая подруга Светка пренебрежительно заметила: «Зачем ты нацепила на голову такую дешевку?»

Настя называла Светку своей лучшей подругой, но в глубине души она знала, что это неправда. Светка была самой модной девочкой в классе, и с ней все хотели дружить. Настя становилась лучшей подругой, когда Светке нужно было что-то списать.

День прошел скучно, на переменах девочки окружили Светку и шептались. Настя подошла к ним, но ей грубо заметили: «Тебя не звали».

После уроков компания девочек куда-то отправилась. Настя решила проследить, куда идут подружки. Девочки свернули в парк, и Настя, прячась за деревьями, пошла за ними. Постепенно парк становился все глуше, пока не превратился в настоящий лес. Наконец девочки остановились на небольшой полянке. Весеннее солнышко припекало, и девочки разделись. Настя за кустами не видела девочек, но слышала их голоса:

- Давайте загорать, весеннее солнышко самое полезное. - Есть хочется, у меня бутерброд от школы остался. - А у меня - яблоко. - А у меня - чипсы.

Девочки захрустели чипсами. У Насти тоже лежал в портфеле бутерброд, но она боялась выдать себя шумом. Вдруг мимо нее пронеслось что-то черное и лохматое.

- Собака! Волк! Чудище! - завизжали девочки и бросились врассыпную, схватив груды своей одежды и портфели.

Настя от страха закрыла глаза. Наконец визг и шум затихли, слышались только чьи-то всхлипывания и чавканье собаки. Настя выглянула из кустов. Черная лохматая собака подбирала в траве чипсы, а полуодетая Светка всхлипывала, сидя на корточках. Настя подбежала к ней.

- Спаси меня, - побелевшими губами прошептала Светка.

- Да эта собака не злая, просто голодная. Смотри. Настя достала из портфеля бутерброд и подозвала собаку.

- Иди сюда, на, возьми. Собака, виляя хвостом, подбежала, схватила бутерброд и скрылась в кустах.

- А ты откуда здесь взялась? - вдруг с подозрением спросила Светка, и Насте пришлось признаться, что она шла вслед за девочками.

- Это даже хорошо, а то бы я осталась одна, потому что эти трусихи разбежались.

Светка оглянул ась в поисках своей куртки и кофточки и ойкнула:

- Ой, я положила свою кофточку и куртку на Галкину. Не хотела, чтобы они испачкались, и эта дура вместе со своей одеждой унесла мою.

Еле-еле уговорила Настя подругу надеть свою куртку.

- Почему ты носишь такую старую куртку? - сморщилась Светка.

- Зато она мягкая и теплая, - спокойно сказала Настя. Ты же не пойдешь раздетая.

Вздыхнув, Светка согласилась. Девочки отправились домой. Солнышко спряталось за тучки, и потянул холодный ветерок. Настя продрогла в одной кофточке, но не подавала вида. Вдруг тропинка стала суживаться и совсем исчезла среди густых деревьев.

- Мы потерялись. Где же парк? - испугалась Светка

- Надо идти на юг. Дикая часть на севере парка. Надо определить по солнышку, где юг, и туда идти, - посиневшими от холода губами предложила Настя.

- Какой юг, какое солнышко, дождь собирается, и скоро стемнеет, - заплакала Светка.

В кустах что-то зашумело, и перед девочками появился оборванный старик с палкой.

- Скажите, пожалуйста, как нам найти выход из парка? вежливо спросила Настя.

- Хи-хи, что такие малышки здесь делают? – противно захихикал старик.

Девочки уставились на него круглыми от страха глазами. Вдруг из кустов с лаем выскочила лохматая черная собака.

- Эй, уберите собаку. Ходят тут с собаками, вон там выход, - старик махнул рукой и исчез.

- Умница собака, ты нас спасла, - обрадовалась Настя и скомандовала:

- Домой, песик, домой.

Собака, казалось, поняла. Она пробежала вперед и остановилась. Потом еще вперед. Вскоре девочки вышли на асфальтированную дорожку. От парка до дома Светки было рукой подать.

Перед своей дверью Светка сняла курку и сказала:

- Она действительно мягкая и теплая.

- Слушай, та собака за нами пришла, у тебя есть кусочек колбасы? - спросила Настя.

Светка кивнула головой и скрылась за дверью. Тут же из-за двери раздались шум и сердитые голоса. Настя поняла, что Светке сейчас не до колбасы, и отправилась домой.

Она вышла из подъезда, и тут из открытой форточки раздался голос Светки: «Настя - ты самая лучшая подруга на свете!» И сверху на асфальт шлепнулся целый круг колбасы.

**Вопросы и задания:** Были ли в вашей жизни случаи, когда сначала вы не обращали на кого-то внимание, потому что у него была обычная внешность, а потом открывали в этом человеке что-то необыкновенное? Как люди становятся вашими друзьями? Расскажите о человеке, которого вы можете назвать настоящим другом.

**Игра «Помощь друга»:** Попросите каждого написать на листочке свою мечту. Педагог собирает листочки, сворачивает их, складывает в общую коробку и предлагает детям по очереди вытащить один из листочков. Дети должны подумать, как настоящий друг может помочь чьей-то мечте исполниться, и написать об этом на обратной стороне листочка. Затем педагог снова собирает листочки и зачитывает их всем детям.

### Хорошо дружить с девчонкой

М. Скребцова

*Я с Наташей дружу, с ней за партою сижу.  
Мы с Наташкой вдвоем не разлей вода живем.  
Списывать всегда дает, никогда не подведет,  
Если выхожу к доске, личико ее в тоске.  
За меня она страдает, как спасти дружка не знает,  
Вся в тревоге, шепчет что-то видит, пропадает кто-то.  
Я в столовой для Наташи булку приношу и кашу,  
Уступаю ей дорогу, «Как дела?» - кричу с порога.  
После школы провожаю, тяжело Наташке, знаю,  
Сумку с книжками нести, нам к тому же по пути.  
- Тили-тили-тили - тесто, дразнят нас, - жених с невестой!  
Раньше я слегка краснел, но привык, перетерпел.  
В жизни туго без друзей, с ними лучше, веселей.  
Не мальчишка, ну и что же? дружат и с девчонкой тоже.*

**Вопросы и задания:** Почему иногда дразнят девочку с мальчиком, если они дружат? С кем тебе интереснее дружить: с девочками или с мальчиками? Как ты думаешь, чем девочка может помочь мальчику, а мальчик девочке?

## Сам пропадай, а товарища выручай

М. Скребцова

*Если друг в беду попал, если он тебя позвал,  
Все бросай, беги к нему плохо другу твоему!  
- Ой, а если попаду вместе с другом я в беду?  
Если пострадаю сам? Мысли эти - стыд и срам!*

**Вопросы и задания:** Если твой друг не помог тебе в беде, продолжаешь ли ты с ним дружить? Как ты поступишь, если твой друг нуждается в помощи, а у тебя нет времени? Как ты думаешь, друг познается только в беде или в радости тоже?

**Вопросы по теме занятия:** Что интересного, нового и неожиданного вы узнали? Какие выводы можно сделать по теме задания?

### Час общения для учащихся 5 класса

#### ТРУДНО ЛИ БЫТЬ ДОБРЫМ

*Сила вполнину не так могуществвенна, как доброта.*

*Федор Достоевский*

#### Творческое задание «Добрый поступок»

Поделите детей на группы и напишите на доске список ситуаций:

- . Человек все время опаздывает;
- . Человек часто болеет;
- . Человек не умеет готовить;
- . Человек не хочет учиться;
- . Человек обманывает близких;
- . Человек не может найти работу;
- . Человек мечтает иметь домашнее животное.

Каждая группа выбирает одну ситуацию и предлагает способ ее решения. Затем педагог вместе с детьми обсуждает, чье решение можно назвать по-настоящему добрым поступком.

**Беседа. Вопросы и задания для беседы:** Что произошло бы с миром, если бы в нем не стало доброты? Были ли в вашей жизни случаи, когда вас обижали, несмотря на то что вы старались относиться ко всем по-доброму и всем помогать? Расскажите о случаях, когда чья-то помощь принесла вам вред. Как вы думаете, трудно ли быть добрым? Может ли доброта исцелить человека?

#### Сказка «Про сову» Н. Абрамцева

*В одном городке, конечно, волшебном, в том самом городке, что далеко-далеко за лесом и речкой, жили-были... кто только не жил! В домике с красной крышей жила мама зайчиха со своим зайчиком. В доме с крышей зеленой жила тетушка коза с козленком. В самом маленьком домике с ярко-желтой крышей жил дедушка еж с ежатами. Еще было много разных домиков с разными жильцами.*

*И вот в одном доме жила-была сова. Это была очень серьезная птица. И красивая. Ее мягкие серые перышки отливали коричневым блеском. А большие-ребольшие желтые-прежелтые круглые глаза были добрыми и очень внимательными.*

*Вокруг совиного домика-пирамидки росли красивые красные цветы. Сова заботливо ухаживала за своим маленьким садиком. Рано утром, пока лучи солнца были нежаркими, сова брала лейку и поливала каждый цветок. Сова любила свои цветы, но охотно дарила их соседям, знакомым. Если ей нужно было с кем-то повидаться, кому-то что-то сказать, она обязательно срывала самый красивый цветок, сначала преподносила его, а уже потом сообщала новость. Вот такая жила-была сова. И красивая, и умная, и нежадная. А вот, представьте себе, не любили ее. И мама зайчиха, и тетушка коза, и дедушка еж, да и остальные жители волшебного городка.*

*И не то чтобы не любили сову: ничего плохого она никому не сделала. А просто никто никогда ей не радовался. Даже наоборот: вот видит кто-то, летит сова, в клюве прекрасный цветок держит, и думает: «Только бы не ко мне! Только бы не ко мне!»*

*Почему же так? Почему же боялись сову? А потому, что сова раньше всех о плохом узнавала, раньше всех плохие новости сообщала. И откуда узнавала она все?! Дело в том, что добрые ярко-желтые глаза совы были очень внимательны. «Добрые?! - скажешь ты. - Какие же они добрые, если все плохое замечают?!» А ты послушай сказку дальше и реши - добрые глаза у совы или нет. Да и сама сова добрая? Нет ли?*

*...Рано утром полетит сова свои красивые красные цветы, и нет у нее больше дел. Взлетает она на мягких сильных крыльях на самый верхний, кстати, фиолетовый этаж, своего домика пирамидки и садится у окна. То дремлет, то по сторонам поглядывает. А глаза большие, зоркие. Как тут не увидеть! Что?*

*Например, вот что. Выбегают из своего маленького домика ежата. Дедушка еж провожает колючих внучат на прогулку и следит за тем, чтобы каждый ежонок был обут в сапожки. Ведь только что прошел дождь, и на улице видимо-невидимо лужиц. Но только дедушка еж скрылся в домике, как непослушные ежата сбросили свои крохотные сапожки со всех лапок и босиком зашлепали по маленьким лужицам. Ежатам было очень весело оттого, что лужицы так смешно разбрызгивались. Весело-то весело, но что будет, если по лужам бегать босиком? Простуда! Или даже ангина! Все взрослые, конечно же, об этом знали. Знала и сова. Только все были заняты делами - кто по дому, кто в огороде, - никто ничего не видел. А сова сидела у своего окошка и все видела. Вот она и узнавала раньше всех, когда непослушные ежата наверняка схватят простуду. Ну, скажи, могла ли сова, серьезная птица, не предупредить дедушку ежа? Предупредить, чтобы дедушка заранее купил лекарство для своих ежат. Права сова?*

*А бывало так. Уйдут по делам мама зайчиха и тетушка коза, а зайчонок и козленок заберутся в огород. Огород у зайчихи и козы общий: обе выращивают морковь, репу, капусту. Если бы зайчонок и козленок без разрешения лакомились только капустой и морковью, еще бы ладно. Но вот видит сова – съели маленькие разбойники по половинке репы. Разве можно! Ведь репа еще не созрела, еще зеленая! У козленка и зайчонка животы заболят. Сова очень разволновалась. Она решила, что необходимо срочно рассказать обо всем маме зайчихе и тетушке козе, чтобы они побыстрее записали своих малышей к врачу. Права сова?*

*Права не права, как увидит что-нибудь тревожное, так спешит предупредить. А чтобы как-то смягчить неприятную новость, сова сначала дарит один из своих замечательных красных цветов, а уже потом вежливо-превежливо огорчает. А что ей остается?*

*Вот и сейчас сорвала сова три цветка и полетела предупредить дедушку ежа, маму зайчиху и тетушку козу.*

*- Ух, ух, ух! Уважаемый дедушка еж! Почтительно прошу вас любезно принять мой цветок, а также предупреждение: ваши ежата должны заболеть ангиной, потому что бежали босиком по лужам. Ух, ух, ух! Прошу простить, но вам нужно быстрее бежать за лекарством. Ух, ух, ух!*

*Огорчился дедушка еж, очень огорчился, но уже знал, точно знал, что ежатам нужно принять таблетки от ангины. А сова летит дальше.*

*- Ух, ух, ух! Много уважаемые мама зайчиха и тетушка коза! Будьте добры, примите мои скромные цветы и тревожное предупреждение! Ух! Ух! Ух!*

*Что сказала сова дальше, ты, конечно, знаешь. Встревожились мама зайчиха и тетушка коза. Очень встревожились, но немедленно отвели своих малышей к врачу. Он тут же дал им таблетки от живота, и зайчонок с козленком даже не успели заболеть.*

*Вот такую историю о сове рассказал мне волшебник. О сове, что жила-была в волшебном городке. Все видела, все знала. Так добрая она? или нет? Скажешь: «Нет. Ведь она огорчала всех».*

*Или скажешь: «Да. Ведь она о неприятностях предупреждала, значит, помогала с ними справляться». Подумай, тогда разберешься. Может быть, зря не любят сову жители волшебного городка?»*

**Вопросы и задания:** Как сова должна была поступать, чтобы ее можно было назвать по-настоящему доброй? Представьте, что сова изменилась и стала приносить жителям городка добрые вести. О чем были эти вести? Были ли в вашей жизни случаи, когда вы хотели сделать как лучше, но люди не радовались вашей помощи?

**Игра «Кто добрее»:** Дети делятся на группы. Каждая группа - семья, каких либо зверей из лесного города, например: двое родителей и их детеныши. Один ребенок - добрая сова; он раздает группам карточки с названиями разных животных. Затем сова на одну минуту выходит из класса, и за это время дети из звериных семей «теряются», т.е. перебегают в другие группы. Задача совы как можно быстрее вернуть зверят к их родителям. Затем игра повторяется. Самая добрая та сова, которая быстрее всех вернет детей в семьи и ни разу не ошибется.

**Письменная работа «Школа доброты»:** Представьте, что вас попросили организовать школу доброты. Напишите: как будет устроена эта школа, и какие предметы будут изучать в этой школе.

### **Древняя китайская история «Добро без ума»**

*Когда-то жил император, который любил птиц. Он узнал, что мальчишки стреляют в голубей из рогаток, и объявил:*

*- Кто принесет во дворец живую птицу, тот получит горсть риса.*

*Услышав об этом, мальчишки перестали стрелять голубей. Они наставили в лесу множество силков, и вскоре дворцовые комнаты наполнились голубями.*

*Случилось, что императора навестил мудрец из соседнего княжества. Он увидел во дворце голубей и спросил: - Зачем столько птиц?*

*Император ответил: - У меня доброе сердце, и я спасаю их от мальчишек. Больше они не бьют голубей, а приносят их мне живыми.*

*- Кто же кормит птенцов? - спросил мудрец.*

*- Каких птенцов? - удивился император.*

*- У птиц, которые живут теперь во дворце, остались в лесу беспомощные птенцы. Кто их кормит?*

*- Об этом я не думал, - признался император.*

*Тогда мудрец сказал:*

*- У вас доброе сердце, вы любите птиц, но никто им не принес столько зла, сколько вы. Все гнезда в лесах наполнены сейчас мертвыми птенцами. Вы спасли пятьсот голубей, но погубили в пять раз больше!*

- *Ах, как трудно быть добрым!* - воскликнул огорченный император.

*На это мудрец заметил:*

- *И добро надо делать с умом. Ум без добра - плохо. Но и добро без ума - не лучше.*

**Вопросы и задания:** Были ли в вашей жизни случаи, когда вы совершали какое-либо доброе дело, а оно приносило кому-то вред? Если бы вы были на месте императора, как бы вы спасли птиц, не причинив им вреда? Например, можно ввести в государстве должность охранника птиц, принимать на эту должность мальчишек и платить им по горсти риса за каждую птичью семью, которую они охраняют.

***Как научиться доброте?***

*Ответ простой - она везде:*

*В улыбке доброй и в рассвете,*

*В мечте и в ласковом привете.*

*По всей земле добра частицы,*

*их надо замечать учиться*

*И в сердце собирать своем,*

*Тогда не будет злобы в нем.*

***М. Скребцова***

**Вопросы и задания:** Перечисли все места на земле, где прячется доброта. Почему доброте нужно учиться? Хотели бы вы, чтобы в школе были уроки доброты?

**Вопросы по теме занятия:** Что интересного, нового и неожиданного вы узнали? Какие выводы можно сделать по теме задания?

### **Час общения для учащихся 6 класса**

#### **СИЛА ЕДИНСТВА**

***Мы научились летать в небе, как птицы,***

***и плавать в море, как рыбы,***

***но так и не научились одной простой вещи - идти по земле как братья.***

***Мартин Лютер Кинг***

**Игра «Цепочка помощи»:** Дети делятся на две команды. Педагог зачитывает детям какую-либо ситуацию, например: в доме пожар; человек тонет; в городе потерялась девочка; у мальчика плохая память, и он плохо учится; человек поскользнулся и сломал ногу.

Дети в течение одной минуты должны вспомнить названия разных предметов или действий, которые необходимы в данной ситуации. После этого члены каждой команды выстраиваются в цепочку помощи, состоящей из такого количества детей, сколько слов они вспомнили, и по очереди называют свои слова. Например, в случае пожара: один ребенок называет слово «пожарник», второй - слово «пожарная машина», третий - слово «шланг» и т.д. Побеждает команда, чья цепочка помощи длиннее.

**Беседа. Вопросы и задания для беседы:** Знаете ли вы людей, которые живут со всеми в мире и никогда не ссорятся? Какие качества необходимо для этого иметь? В какие моменты жизни

вам бывает очень трудно не ссориться? Как вы больше любите работать: в команде или в одиночку?

### **Индийская сказка «О ссоре птиц»**

*Один птицелов расстелил в лесу сеть, и в нее попались разные птицы: вороны, скворцы, голуби. И стали они говорить друг другу:*

*- Соблазнила нас приманка. Давайте все враз взмахнем крыльями и взлетим. Может, нам и удастся поднять сеть.*

*И правда, удалось, - взмахнули крыльями, подняли сеть и полетели.*

*Увидел птицелов: сеть с птицами летит, и побежал вдогонку. Наверху птицы в сети по воздуху летят, а внизу птицелов вдогонку бежит. Бежит и думает: «А ведь в сеть-то разные птицы попались! Глядишь и перессорятся. А перессорятся, быстро лететь не смогут - сеть их к земле потянет!»*

*Так оно и случилось. Сначала птицы тащили сеть дружно, но потом заспорили. Вороны закаркали:*

*- Никто так не старается, как мы, вороны! А если бы мы ленились, подобно вам, прочим птицам, сеть давно уже упала бы на землю вместе со всеми вами.*

*Выслушали их голуби и рассердились:*

*- Будет вам, вороны! - сказали они. - Перестаньте бахвалиться! Мы больше вас стараемся.*

*Тут в спор вступили все остальные птицы, и началась у них перебранка. Заспорили птицы, перестали стараться - еле-еле крыльями машут - вот сеть и начала спускаться на землю. Птицелов подбежал, схватил веревку от сети и притянул к себе сеть вместе с птицами. Унес их и всех в клетки пересажал.*

**Вопросы и задания:** Как вы думаете, почему птицы не смогли спастись? К чему может привести ссора: в семье, на работе, в классе? Расскажите о какой-либо ситуации, когда люди вели себя как птицы из сказки. Расскажите о какой-либо ситуации, когда люди все вместе и дружно сделали какое-либо дело.

**Игра «Быстро в стаю собирайся»:** Педагог раздает каждому карточку с названием одной из четырех птиц, например: ворона, воробей, дятел, утка. Дети не показывают друг другу свои карточки. Затем все разбегаются по классу, весело порхают и изображают криками своих птиц. Например, вороны кричат - «кар-кар», воробьи - «чик-чирик», дятлы - «тук-тук», утки - «кря-кря». Предупредите детей, что они должны внимательно наблюдать друг за другом, чтобы запомнить, кто какую птицу изображает. По сигналу педагога дети замолкают и быстро собираются в свои стаи. Побеждает стая, которая соберется вся и быстрее всего.

**Рисунок «Птица мира»:** Нарисуйте открытку с птицей мира, которая летает над землей и учит людей жить в мире и единстве.

### **Разногласия в семье**

М. Скребцова

*У нас с сестрой согласия нет, вот, например, идет обед:*

*Сестренка есть не хочет суп, а у меня разнылся зуб.*

*Я ложкой кашу ковыряю и над тарелкою зеваю.*

*«Опять испорчен весь обед», ворчит на нас угрюмо дед.*

*Я посмотреть хочу кино, сестре Анютке все равно*

*Она подружку позвала, и петь с ней хором начала.*

*Иду я с другом на хоккей, сестра кричит:*

*«Цветы полей! Ты это маме обещал...» И начинается скандал.*

*Нас мама каждый день ругает, она, вздыхая, повторяет:*

*«Вам надо срочно измениться и жить в единстве научиться».*

**Вопросы и задания:** Как вы думаете, почему в некоторых семьях братья и сестры живут дружно, а в некоторых - нет? Чему необходимо научиться, чтобы в семье не было ссор? Ссорись ли ты со своими братьями и сестрами и почему? Расскажи о каком-либо деле, которое ты сделал вместе с братом или сестрой.

**Вопросы по теме занятия:** Что интересного, нового и неожиданного вы узнали? Какие выводы можно сделать по теме задания?

### **Час общения для учащихся 6 класса**

#### **МИР СПРАВЕДЛИВОСТИ**

*Служение справедливости приносит труженику*

*больше настоящего счастья,*

*чем любые другие дела в человеческой жизни;*

*Кэтт Кэрри Чэпмен*

**Творческое задание «Справедливое решение»:** Поделите детей на группы. Каждая группа должна подумать и написать, справедливо ли поступили родители в следующих ситуациях:

- *Мама не разрешила сыну идти на тренировку, потому что он не выучил уроки;*
- *Мама отругала детей за обман, а папа пожалел их и угостил конфетами;*
- *Старший ребенок в семье подрался с младшим, и родители наказали старшего;*
- *Дети хотели идти в кино с друзьями, но родители не знали об этом и купили им билеты на концерт;*
- *Ребенок увлекается спортом, но родители считают, что он должен учиться музыке;*
- *Внук разбил вазу, а бабушка взяла вину на себя, так как не хотела, чтобы его наказали;*
- *Взрослые ссорятся при детях, но наказывают детей, если они ссорятся друг с другом.*
- *Взрослые отдали домашних животных детей знакомым, так как дети забывали их кормить, хотя очень любили с ними играть.*

Затем дети вместе с педагогом обсуждают, как с точки зрения справедливости решить ту или иную проблему.

**Беседа. Вопросы и задания для беседы:** Что значит поступать «по справедливости»? Когда вы смотрите на других людей, что в первую очередь бросается вам в глаза: их хорошие или плохие качества? Знаете ли вы людей, которые посвятили свою жизнь борьбе за



справедливость? Стоит ли бороться за справедливость? Были ли в вашей жизни случаи, когда вы боролись за справедливость? В какой профессии справедливость самое необходимое качество?

### Сказка «Очки судьи»

*Жил-был когда-то мудрый судья, наводивший страх на всех воров и преступников. Дело в том, что судья обладал такими очками, при помощи которых он мог видеть насквозь всех людей. Как бы искусно ни врал обвиняемый, как бы ни старался он извернуться - стоило только судье взглянуть на него сквозь свои очки, чтобы узнать: стоит ли перед ним виновный или невинный. И когда он после того своим властным голосом говорил обвиняемому: «Полно притворяться, я знаю, что ты сделал, вижу, как терзает тебя совесть», преступник тотчас же падал духом и признавался в своей вине. Судья отправлял его после этого в тюрьму, чтоб он мог на досуге подумать о своих делах.*

*Откуда взялись такие удивительные очки - оставалось для всех тайной. Известно было только то, что очки принадлежали еще отцу, дедушке и прадеду судьи, которые также были судьями в том же городе. Рассказывали, что лет двести тому назад очки были подарены тогдашнему судье добрыми карликами, чтобы помочь ему открыть вора, выкравшего лучшие драгоценности из их сокровищницы в недрах земли.*

*Для воров не было ничего страшнее очков судьи, с их большими круглыми стеклами в черной роговой оправе. И вот однажды они собрались и стали совещаться о том, как им отделаться от очков. Маленький рыжий вор выступил вперед и сказал: «По-моему, есть только одно средство - надо украсть эти очки». Совет понравился всем. Решено было, что тот, кому удастся овладеть очками, получит в награду от каждого по одному талеру. «Мы должны кинуть жребий и выбрать двух людей, посоветовал еще рыжий. - Не удастся одному, удастся другому». Таким образом, опасное поручение было возложено на двух воров: на одного старого, поседевшего вора, не раз уже сидевшего в тюрьме и носившего кличку Сыча, и на другого помоложе, за свои русые волосы прозванного Русаком. Последний раньше честно зарабатывал свой хлеб портняжесством, имел жену и шестерых ребят. Но, попав в дурную компанию, он пристрастился к пьянству и картам, перестал работать и скоро опустился до того, что предпочитал воровской промысел честному труду.*

*Первым попытал счастья старый вор. Ночью он пролез через окно в дом судьи, тихонько подкрался к его постели, так как выведал, что очки лежат всегда на ночном столике подле кровати. Утро чуть занималось, и вор рассчитывал, что судья еще спит. Но оказалось, что тот уже проснулся; услышав шорох, он вскочил с постели, надел очки и грозно осадил вора: «Я знаю все: ты хотел выкрасть мои очки - марш в тюрьму!»*

*Видя, что старик не возвращается, воры отрядили Русака. Тот принял за дело совсем по-иному. Он пошел к незнакомому мастеру и заказал себе пару очков в роговой оправе, точь-в-точь такие же, как у самого судьи, только вместо полированных стекол он велел вставить простые. Мастер, правда, изумился такому заказу, но Русак был малый находчивый и объяснил, что его дети хотели разыграть пьесу, в которой участвует старый докторов очках, и поэтому для них достаточно простых стекол. Все это было очень правдоподобно, и поэтому мастер уступил ему очки очень дешево. После этого Русак разodelся в свой праздничный костюм, спрятал купленные очки в рукав и отправился к судье.*

*Последний сидел в своем рабочем кабинете и перед ним на столе лежали его чудесные очки.*

*- Господин судья, - заговорил Русак с самым почтительным видом, - на краю города, в гостинице «Под липой» сидит какой-то важный барин. Он говорит, что был когда-то вашим хорошим другом и очень хотел бы повидаться с вами, но так как ему надо уехать с ближайшим поездом, то не решается пойти к вам, чтобы не опоздать.*

*- Я сам сейчас пойду к нему, - отвечал судья. - Спасибо за то, что известил меня.*

*С этими словами судья пошел в соседнюю комнату, чтобы взять шляпу и палку. Этой минутой воспользовался хитрый вор и проворно заменил судейские очки своими. Судья,*

вернувшись, запер очки в письменный стол, сунул вору серебряную монету в награду за выполненное поручение и поспешил в указанную гостиницу. Понятно, никакого товарища там не оказалось. В ответ на расспросы судьи хозяин гостиницы мог только ответить:

- Было здесь несколько проезжих, но они полчаса тому назад отправились на вокзал, теперь, наверное, они уже уехали.

Судья посмотрел на часы. «Поезд сейчас уходит, я опоздал, - сказал он. - Очень возможно, что посланный не торопился исполнить свое поручение». И он с досадой вернулся домой.

Только на другое утро судье снова понадобились очки. Каково же было его удивление, когда, надев их, он почувствовал, что обычная проницательность на этот раз ему изменяет. «Странно, - думал он про себя, - я ведь вчера сам запер очки в ящик письменного стола. По-видимому, они внезапно потеряли свою чудесную силу».

Между тем Русак, в восторге от удавшейся хитрости, поспешил в тот кабак, где его ждали приятели. Вот была радость, когда он выложил на стол свою добычу! До глубокой ночи пировали вору. А всех больше ликовал последний, получивший еще вдобавок от десяти воров десять талеров, как было условлено.

Вдруг ему пришла в голову мысль самому надеть чудесные очки, и в ту же минуту всю его веселость как рукой сняло. С помощью очков он увидел насквозь всех своих приятелей. Он увидел, что все они ему завидуют, что один даже задумал похитить у него десять талеров; он прочел в их сердцах, что все они лжецы и негодяи, что на совести у некоторых немало пролитой крови. И его охватил ужас перед прежними друзьями.

Чтобы не дать обокрасть себя, он поспешил встал и отправился домой. Он резко постучал в дверь. Последнее время он привык приветствовать жену одними ругательствами, теперь же, когда ему пришлось постучаться несколько раз, прежде чем ему открыли, он готовился поднять целую бурю! Жена вышла к нему, как всегда бледная и дрожащая, но без тени укоризны в лице. «Прости голубчик, - кротко сказала она. - Я не могла сейчас открыть тебе: наш маленький тяжело заболел, и я как раз делала ему компресс».

Русак уже было открыл рот, чтоб разразиться бранью, но в эту минуту благодаря очкам, которые он второпях забыл снять, он невольно заглянул в душу жены, и брань так и застряла у него в горле. Впервые он ясно увидел, как сильно она его любила, как горячо она только что молилась Богу, чтобы он простил заблудшему и вернул его на путь истины; он увидел также, как она заботилась о нем, как она отказывалась сама от ужина, чтоб сохранить для него кусок хлеба и сыра, оставшийся в доме; как она трудилась целый день, заботясь о детях и ухаживая за больным. И, не отдавая себе отчета в охватившем его чувстве, он схватил руку жены и пожал ее так ласково и нежно, как уже давно не случалось ему делать. Бедная женщина даже оторопела от такой неожиданной ласки.

- Что с тобой? Зачем ты надел очки?.. Ты заболел, у тебя испортились глаза? - спросила она с тревогой.

Русак ласково погладил ее по волосам и сказал взволнованным голосом:

- Ступай, отдохни, завтра ты все узнаешь. А я тем временем присмотрю за нашим ребенком.

Жена совершенно не могла объяснить себе этой внезапной перемены в обращении мужа. Тем не менее, она от усталости скоро заснула и спала таким спокойным сном, какого она уже давно не знала.

Наступило утро, дети должны были отправиться в школу. Обычно, боясь отцовских колотушек, они старались, как можно меньше попадаться ему на глаза. Но сегодня он сам позвал их к себе, поцеловал каждого в лоб и сказал: «Будьте послушны и учитесь хорошенько, дети, чтобы из вас впоследствии вышли честные люди». Потом он сел за стол и занялся шитьем. Он ничего не говорил, но работа так и спорилась в его руках. Жена же только смотрела и радовалась; и ей казалось, что это самый прекрасный день в ее жизни.

*Наконец наступил вечер, детей уложили спать, а Русак собрался с духом и рассказал жене обо всем. Он выложил на стол очки и нажитые на них десять талеров и закончил свой рассказ словами: «Отныне мы с тобой заживем по-старому».*

*У доброй женщины слезы полились из глаз. «Слава Богу, что все кончилось так благополучно! - воскликнула она. Но завтра, чуть свет, ты должен отнести вора, твоим прежним приятелям, полученные от них деньги. Это добро нажито нечестным путем и не пойдет нам впрок. А потом ступай к судье и верни ему обратно его очки. Если тебе придется понести наказание, то прими его со смирением. Лучше искупить свою вину, чем ходить безнаказанно, но с нечистой совестью. Я, впрочем, надеюсь, что судья отнесется к тебе не очень строго».*

*- Да, ты права! - воскликнул муж. - Я даже не стану дожидаться завтрашнего дня. Еще сегодня разыщу своих приятелей и верну им деньги. А завтра утром я пойду к судье и, как это ни тяжело, но повинюсь во всем.*

*Сказано - сделано. Еще в тот же вечер он пошел в обычное место собраний воров, швырнул им деньги на стол. А когда на другое утро он явился к судье, тот так обрадовался возвращенным очкам, что отпустил раскаявшегося вора без всякого наказания.*

*С тех пор Русак всегда оставался честным и трудолюбивым и счастливо прожил с женой еще многие годы. И дети его также выросли честными людьми.*

**Вопросы и задания:** Какой была жена Русака? Встречали ли людей, подобных ей? Почему жена Русака продолжала любить своего мужа? Что помогало ей верить в своего мужа и преодолевать трудности? Волшебные очки помогли Русаку посмотреть на себя другими глазами. Были ли в вашей жизни случаи, когда что-либо помогло вам посмотреть на себя по-другому? Как вы думаете, с волшебными очками справедливости жить легче или труднее? Почему некоторые люди совершают преступления даже под страхом наказания? Какими качествами должен обладать хороший судья? Как вы думаете, что может быстрее изменить человека: наказание или прощение? Как вы думаете, смог бы судья работать без своих волшебных очков?

**Игра «Очки справедливости»:** Принесите детям любые очки без диоптрий и попросите их представить, что это волшебные очки, надев которые, человек становится справедливым. Дети встают в круг. Один из них надевает очки и рассказывает о каком-либо справедливом поступке своего соседа по кругу. Затем очки надевает следующий по кругу, и игра продолжается. Перед началом игры попросите детей вспомнить все хорошее о своих одноклассниках. Если ребенок не может рассказать о справедливом поступке своего товарища, педагог и другие дети помогают ему. В конце игры очки справедливости может надеть педагог и, в свою очередь, сказать о каждом ребенке что-то хорошее и справедливое.

### **Справедливая война**

М. Скребцова

*У меня есть друг Антон, справедливый парень он.  
Как-то раз он объявил: «Я войну начать решил  
С хулиганами двора, наказать их всех пора,  
Кто со мною – собирайтесь и скорей вооружайтесь!»  
Я Антона поддержал, под его знамена встал,*

*Толстую схватил я палку мне врага ничуть не жалко.  
- Что за дикая игра? Вас отшлепать всех пора!  
Ишь, устроили войну, Нарушают тишину,  
Дед мой крикнул из окна, и закончилась война.  
- Честь двора я защищал, дома деду я сказал.  
- Смысла в вашей нет войне, дедушка ответил мне.  
**Тот, кто драку выбирает - справедливым не бывает!***

**Вопросы и задания:** Как вы думаете, может ли драка быть справедливой? Как можно отстоять справедливость без драки? Были ли в вашей жизни случаи, когда вас кто-то обижал, и вы отвечали ему тем же? Как вы считаете, это справедливо или нет? Считаете ли вы себя справедливым человеком, и почему? Кто самый справедливый из ваших друзей, и почему?

**Вопросы по теме занятия:** Что интересного, нового и неожиданного вы узнали? Какие выводы можно сделать по теме задания?

## 8.4. Психологические мероприятия для родителей и педагогов

### Собрание для родителей учащихся 1-2 классов

#### «Что делать если...»

**Цель:** исследовать причины агрессивности детей; помочь родителям в поиске путей преодоления агрессивного поведения ребёнка; вызвать у родителей желание по-новому строить взаимоотношения в своих семьях.

**План:**

- Анкетирование учащихся и родителей.
- Обсуждение результатов анкетирования.
- Памятка для родителей по вопросам воспитания.

**Вопросы для обсуждения:**

- Причины проявления жестокости и агрессивности детей.
- Роль семьи в проявлении детской агрессивности.
- Пути преодоления агрессивности ребенка.
- Поощрение и наказание.

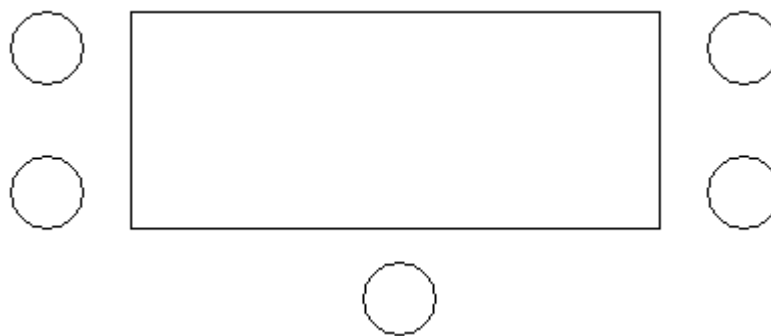
**Ход собрания**

Уважаемые родители, приглашаем вас к разговору на тему проявления детьми жестокости и агрессивности. Тема эта серьёзна и трудна и, поверьте, она не случайна. Поведение детей особенно ярко проявляется во внеучебной деятельности, когда ребенок в первом классе во что бы то ни стало стремится отобрать игрушку, выставить на первое место своё “Я”, не считаясь с другими, а с 3-4 класса уже проявляет враждебную агрессию, стремится причинить другому боль, унижить его, осмеять и т.п.

Детская агрессия – явление, к сожалению, часто возникающее. Взрослые реагируют по-разному: либо усиливая строгость в отношениях с ребёнком, либо, в противовес, обрушивая на малыша лавину любви и ласки. С агрессивностью бороться бесполезно, но надо понять её причины, чтобы направить эмоции ребёнка в нужное русло.

Современная школа провозгласила родителей субъектами образовательного процесса и возложила на них ответственности за качество воспитания и образования.

Однако, встречаясь с вами практически ежедневно, мы видим, что многие из вас осуществляют воспитание интуитивно, испытывают трудности в установлении контактов с детьми из-за нехватки времени, из-за незнания возрастных и индивидуальных особенностей ваших детей. Задумайтесь над вопросом: как ваши дети относятся к вам? В народе не даром говорят, что человека нужно оценивать по отношению к матери. Предлагаем вам дома провести мини- эксперимент: куда сядет ваш ребёнок. Посмотрите на доску, там изображен рисунок:



Если ваш ребёнок выбирает стул рядом с мамой, папе следует призадуматься о своем отношении с ребенком и наоборот, если он выбирает стул рядом с папой, пусть задумается мама. Если ребенок захотел сесть между родителями и просит пересесть кого-либо из вас, - радуйтесь, он относится к вам практически одинаково. Но если ребенок садиться отдельно куда-то в угол, вашему ребенку в семье тоскливо и одиноко. Уделите ему значительно больше внимания и любви.

Недостаток внимания и любви со стороны взрослых рождает у ребёнка агрессивность.

Что же такое агрессия? **Это поведение, которое причиняет вред предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (драка, ударил и т.п.) и вербально (нарушение прав человека посредством оскорбления, унижения и т.п.)**

Психологи утверждают, что существуют два вида агрессии: инструментальная, которая проявляется человеком для достижения определённой цели, что очень часто выражается у младших детей (помните пример с первоклассником?), и враждебная, направленная на то, чтобы причинить боль, она чаще свойственна старшим детям. Однако, уважаемые родители, не путайте агрессию с настойчивостью. Настойчивость не допускает оскорблений, издевательства и т.д. уровень агрессивности детей в зависимости от ситуации часто меняется, но иногда принимает устойчивые формы. Причин для этого очень много: положение в коллективе, отношение к ребенку сверстников, взаимоотношение с учителем, воспитателем и т.д.

В ходе подготовки к встрече с вами мы совместно с учителями исследовали отношение детей к передачам по телевизору путем анкетирования по следующим вопросам:

1. Какие телепередачи ты любишь смотреть?
2. Что тебе в них нравится?
3. Советуют ли тебе твои родные, какие телепередачи следует смотреть?
4. Какие телепередачи любят твои папа и мама, бабушка и дедушка?
5. Какие передачи вы смотрите вместе?

Проанализировав результаты, мы поместили их в таблицы.

Причины агрессивного поведения могут быть разнообразны, иногда являясь врожденным качеством, следствием особенностей темперамента и нервной системы. Но гораздо чаще – отражением неправильного воспитания или внутреннего дискомфорта у ребёнка, которого не научили адекватно реагировать на происходящее вокруг события.

Очень часто причиной агрессивности детей являются семейные отношения.

1. Психологи считают, что ребенок проявляет агрессию во много раз чаще, если видит её в своей семье, унижение друг друга, взаимные оскорбления и упреки в повседневной жизни накладывают отпечаток на поведение ребёнка, порождают его жестокость и агрессивность по отношению к другим.

2. Если родители сегодня говорят детям одно, завтра им удобно говорить другое, негативно отзываются об учителях, воспитателях, классе целом, навязывают свои противоречивые высказывания ребёнку, то это, безусловно, способствует растерянности, раздражительности, озлоблению, и против родителей, и против педагогов, сверстников и других людей.

3. Если семья помогает ребенку преодолевать трудности, умеет слушать ребёнка, включает в общение доброту, ласку, то тем самым вызывает у него расположение, способствует преодолению агрессивности.

Исследования показали что, родители подавляющие эмоциональные выбросы у своих детей, вопреки ожиданиям не устраняют, а напротив, развивают чрезмерную агрессивность, которая в зрелые годы становится частью характера. Ребёнок, вынужденный постоянно подавлять свой гнев, более подвержен риску психосоматических расстройств, таких как крапивница, псориаз, язва желудка, мигрень, гипертония. Если же вовсе не обращать внимания на агрессивные реакции ребёнка, то очень скоро он начнёт считать, что такое поведение вполне дозволено. Тогда поначалу редкие и одиночные вспышки гнева постепенно и незаметно перерастут в постоянную и стойкую привычку подавлять окружающих.

Негативное настроение должно иметь выход, но в социально приемлемой форме. Кто-то из взрослых в спокойной обстановке, и желательно в игровой форме, должен продемонстрировать ребёнку адекватные способы выражения протеста, тем самым, указав ему путь поиска самовыражения.

Попробуйте в момент накала страстей, осознав, что ребёнок кипит от испытываемого им протеста, помочь ему выразить чувства, постепенно навязав и правила игры. Пусть он просто громко покричит. Глубокое дыхание и громкий звук способны снимать даже очень сильный стресс, если ребёнку хочется чего-нибудь стукнуть, то дайте ему в руки выбивалку для ковров и отправьте выколачивать подушки. Или предложите, например, поиграть в обзывалки. Единственное условие – слова не должны быть обидными и иметь ругательный смысл в реальной жизни. А дальше по очереди обзывайте друг друга, сколько душе угодно: “А ты – “морковка!”, “А ты - мухомор!”. В процессе таких игр острота негативных эмоций, как правило, уходит, и все вообще заканчивается смехом. В конце игры обязательно скажите друг-другу приятное. Такая игра полезна не только для агрессивных, но и для не в меру обидчивых детей.

Еще один способ побороть гнев – с помощью бумаги. Заведите листок “гнева”. Это обычный лист бумаги, достаточно большой, на котором изображено какое-то чудовище. Хозяин листа может выместить на нем свои негативные эмоции, скомкав лист или разорвав его. Зачастую эмоциональный мир агрессивных детей очень скуден. Нетрудно догадаться, что в этом случае они просто не понимают ни своих, ни чужих эмоций. Для тренировки можно нарисовать характерные рожицы с разными эмоциями, например выражающие радость, гнев, зло, обиду, скуку, жалость, сострадание и др. Вместе с ребёнком подпишите эти эмоции под каждой рожицей и потом просите время от времени, чтобы, глядя на листок, он показывал, какое у него в тот или иной момент состояние.

Поговорим о поощрении и наказании. Поощрять своего ребёнка вы можете взглядом, жестом, действием, ласковыми словами и т.д. Наказание же допустимо, если оно:

- следует немедленно за поступком;
- объяснено ребёнку;
- не жестокое, хотя может быть суровое;
- оценивает действия ребёнка, а не его человеческие качества;
- не унижает ребёнка, а способствует пониманию негативности его поступка.

Позвольте предложить вам памятку с рекомендациями по вопросам воспитания, связанным с темой нашего собрания:

1. Будьте внимательны к своему ребёнку, почувствуйте его эмоциональное напряжение.
2. Учитесь слушать и слышать своего ребёнка.
3. Не запрещайте ребёнку выражать свои отрицательные эмоции, а вникайте в их суть.
4. Умейте принять и любить своего ребёнка таким, каков он есть.
5. Предъявляйте разумные требования к ребёнку, и будете иметь послушание, повиновение и исполнительность.
6. Не критикуйте действия учителей, воспитателей в присутствии ребёнка, а предъявите своё неудовольствие при личной встрече с ними.
7. Агрессивность в семье приводит к агрессивности ребёнка.

Мы надеемся, что наш разговор вызвал у вас желание проанализировать и попытаться по-новому построить взаимоотношения в семье.

### **Собрание для родителей учеников 3-4 классов**

## **ДОМАШНИЕ КОНФЛИКТЫ: МЕХАНИЗМ И ПРОФИЛАКТИКА. ВОЗДЕЙСТВИЕ ИХ НА РЕБЕНКА**

**Цель:** дать возможность родителям задуматься о неадекватном поведении ребёнка в семье, где есть конфликты.

**Подготовка:** на столах разложены бланки с вопросами следующей анкеты:

### **АНКЕТА «РЕБЕНОК И ЕГО СЕМЬЯ»**

Согласен ли ты с этими утверждениями? Ответь «да» или «нет»

1. Меня почти всегда во всем поддерживают родители.
2. У нас бывают разногласия, даже ссоры.



3. Мне бывает трудно дома.
4. Родители часто ссорятся.
5. Ко мне предъявляют слишком высокие требования в учебе.
6. Меня во всем ограничивают.
7. Дома считаются с тем, что бы мне хотелось иметь из одежды и с другими нуждами.
8. Мне дают карманные деньги.
9. У нас дома бывают мои одноклассники, друзья.
10. Мне хотелось бы иметь больше самостоятельности.
11. Родители заняты только собой.
12. В семье часто ссорятся по поводу моего воспитания.

Накануне родительского собрания дети отвечали на эти вопросы.

### **Ход собрания**

**Слово ведущего:** Сегодня мы поговорим об атмосфере в семье. Что мешает нашим детям учиться? Что является причиной неуспеха ребенка? Может быть, конфликты в семье? И можно ли это предотвратить?

Прошу вас ответить на мои вопросы: С каким лицом вы чаще всего встречаете ребенка из школы? Влияет ли на это ваша семейная ссора? Каким ваш ребенок приходит из школы? Что делаете вы для того, чтобы поднять его настроение?

Очень часто мы поражаемся удивительной картине: жизнь в семье превращается в череду непрерывных ссор, ссоры становятся практически основным содержанием семейной жизни. Хотя люди изматывают себя этими ссорами, хотя они страдают и болеют от них (проблемы с сердцем, бессонницы, потеря аппетита, язва желудка и т. п.), ссоры все же повторяются, и иногда буквально по пустякам. А главным страдающим лицом в этих семьях являются дети. Сонные, голодные, под впечатлением ссоры родителей, дети перестают учиться, совершают поступки, которые не совершили бы, будь у них в семье покой. А родители обрушиваются на ребенка с бранью за плохие отметки, за неадекватное поведение.

Складывается впечатление, что ссоры становятся чуть ли не желательным явлением для их участников, что в скандалах и примирениях они находят своеобразное удовольствие, что это единственная форма существования эгоцентрических личностей в семье...

Для большинства нормальных людей, которые заняты профессиональным трудом, заботами о детях, о доме, ссоры очень тягостны и вовсе не желательны ни на сознательном, ни на бессознательном уровнях. Нормальному человеку бессмысленность ссоры кажется особенно очевидной, когда очередная ссора затихает, когда в очередной раз страсти остывают и становится ясно, что люди все равно остаются жить вместе, что будущее - это то же прошлое плюс еще одна ссора в памяти.

Ведь осадок ссор не исчезает. От накипи страстей все сильнее мутнеет стекло невидимых призм, сквозь которые люди смотрят друг на друга. Груз взаимных обид копится. Каждый невольно ищет, что можно противопоставить услышанным обвинениям, невольно

приближает момент, когда эти аргументы можно будет использовать, то есть приближает очередную ссору. Ссоры растут из мелких стычек, превращаются в крупные, затяжные конфликты. Близкие люди выискивают оплошности друг у друга, чтобы доказать, кто в действительности является нерадивым, безответственным, невнимательным, эгоистичным, черствым и т. п. Вместо того, чтобы видеть в поступках другого хорошее и возвышать друг друга в своем восприятии и в своих оценках, близкие, как это ни парадоксально, ищут, ожидают и даже хотят найти в поведении другого худшее, с одной лишь целью: доказать свою правоту, свое моральное, умственное или житейское превосходство. И каждый новый день рождает новые поводы для ссор и претензий, для взаимных укоров и обид, возникающих сплошь и рядом на пустом месте.

Получается, что объективных причин для развода у супругов нет (или для разъезда у родителей и взрослых детей), но и вместе оставаться нельзя. Появляется формулировка «не сошлись характерами». Кто в этом случае страдает больше всего? Праздный вопрос. Конечно, ребенок. Он больше, чем родители, переживает, будучи свидетелем всех этих ссор. В маленькой душесмятении: с кем же он, на чьей же он стороне? Ни папа, ни мама не хотят уступать ребенка. И начинается новый конфликт, но это уже конфликт, в который втянут ребенок.

Родители не задумались в ссорах, кто же больше всего пострадает от их «увядшей любви». А скорее всего, ребенок не нужен ни тому, ни другому. Создаются новые семьи, а дети как бы и не нужны! Это беда нашего времени.

А ведь эти же родители могли бы включиться в «работу понимания». Но мешает отсутствие навыков и способностей к такой работе, требующей особенных умственных усилий - рефлексивности, умения взглянуть со стороны на самого себя, что не компенсируется знанием, например, математики, техники или делопроизводства. «Работа пониманию» предполагает умение и желание понимать себя и другого человека, умение увидеть общее и различное в обстоятельствах и в прошлом опыте – как своем собственном, так и другого человека, умение взглянуть на ситуацию глазами другого и благодаря этому найти ему оправдание, понять логику и необходимость именно тех поступков, которые другой совершил.

Часто, особенно, когда родители в школу, видишь такую картину. Родители окружили учителя и задают риторический вопрос: «Ну, как там мой?!». И это «как» слышит учитель каждый день. В это время первоклассник, делая «веселые» круги вокруг родителей, то одного стукнул, то другого дернул, смотришь, этот другой бежит жаловаться... Картины весьма неприглядные. Мама, поворачиваясь к сыну, громко кричит, чтобы чадо на расстоянии мог услышать: «Куда же ты залез, бестолочь! Брось немедленно, тебе говорят!» или «Отойди от него, ты же видишь, какой это плохой мальчик!». Легко себе представить дальнейшее

развитие событий: шумное разбирательство с участием пап и мам, бабушек и дедушек; обилие реплик и эпитетов - «дурак», «садист», «невоспитанный ребенок»... Со стороны все это выглядит, в общем, смешно: и недаром подобного рода сцены - благодатный материал для сатириков. Но внешний комизм таких сцен не должен заслонять от нас довольно-таки суровые последствия их для психики детей, растущих в окружении несдержанных взрослых, то есть в обстановке словесной и эмоциональной распущенности.

Или говоришь маме: ваш ребенок на уроке не слушает учителя, крутится. Вы не замечали у него привычку лизать ручки, карандаши, сосать пальцы? Мама тут же, не дослушав учителя, поворачивается к своему чаду и начинает его учить - громко, переходя на крик. Это тоже говорит о распущенности. Мама не сдерживает нисколько своего гнева, раздраженности. И вместо того чтобы наедине с ребенком провести беседу, взять на заметку эту привычку, искоренить ее, советуясь с психологом, выливает на голову ребенка все свое недовольство, хотя учитель старался говорить это одной маме, чтобы она предпринимала действия совершенно в другом русле.

Что же такое распущенность? Почему, выделяя ее, мы отличаем ее от раздражительности? Мы говорим, что раздражение накапливается почти с неизбежностью, и возникает вопрос о том, как его разрядить, снять, как управлять этим физиологическим состоянием - состоянием раздраженности. Когда человек осознает несдержанность как недостаток, мы квалифицируем ее как раздраженность. Если человек упорно считает свою несдержанность нормой поведения для себя, то мы имеем дело с распущенностью. Распущенность это не физиологическое состояние, это психологическая ориентация, это личностный принцип. Для борьбы с распущенностью необходима критика предрассудков, которые до сих пор способствуют тому, чтобы человек мог оправдать в себе распущенность.

Безудержное выражение эмоций имеет определенный полезный смысл для того, кто так себя ведет. Право на игру страстей - это одновременно и претензия на безраздельную власть в семье. Это демонстрация силы: «Если вы не будете делать так, как я хочу, то на вас обрушится мой гнев, а если вы что-то имеете против моего гнева, тем хуже для вас - разрыв не в вашу пользу». Смысл открытой демонстрации раздражения в том и состоит: «демонстратор» убежден, что от разрыва проиграет не он, а другой - тот, который находится в зависимости от него и, следовательно, должен уступать и помалкивать.

Иногда бывает, несдержан человек, психика которого истощена бесконечным домашним трудом, действительно монотонным и унижительным в такой обстановке, когда он не находит у других должной поддержки. Сейчас многие семьи решили завести второго и третьего ребенка, и, если в семье нет поддержки, нет помощи по дому от мужа, то женщине одной очень трудно справиться с массой дел, да тем более, если в семье первоклассник, которому

надо уделять больше внимания, чем тогда, когда он ходил в садик. И вырабатывается у мамы привычка к бесконтрольному выражению эмоций.

Во многих семьях, особенно молодых, недооценивают опасность временного создания для кого-то потворствующего режима. Вот муж выполняет дома срочную работу (мастерит, чертит, составляет про грамму и т. п.). Чтобы работа удалась, для него создается соответствующий режим тишины и покоя: он получает право резко одернуть расшумевшегося ребенка (ведь шум отвлекает). И в семье может возникнуть привычка: все занятия папы, даже ежевечернее чтение газет и сидение перед телевизором, получают ореол почти государственной важности.

Потворствующий режим закрепляется и приучает человека к эгоцентризму. Он заботится только о себе. А то, что страдает семья, ему неважно. Неважно, что сейчас надо поиграть с малышом, почитать, уделить ему внимание. От резкости и взрыва раздражения прежде всего страдают дети.

Распушенности должна противостоять способность предвидеть: что будет, если я скажу то-то и то-то и сделаю так-то? Как на это отзовется муж (или жена, сын, дочь)? А что будет, если сделать по-другому? Что бы ни случилось, в семье мы никогда не имеем права расслабиться настолько, чтобы только безотчетно выражать свои эмоции. Как правило, расслабление связано с нарастанием безотчетного эгоцентризма. Если бы это не было так, то, конечно, всякое непосредственное выражение чувств доставляло бы людям только взаимную радость. В общении родителей с ребенком слишком часто так называемое естественное выражение чувств оборачивается тем, что мы создаем ребенку тяжелый режим эмоциональных испытаний: то обдаем ребенка «жаром» любви, балуем, превозносим его, потакаем его прихотям, то ставим его перед стеной нашего «холода», осуждаем его за незначительные проступки. Изливая на ребенка раздражение, мы навешиваем ему «оценочные» ярлыки: лентяй, потребитель, хулиган...

Осознаем ли мы при этом, что подобное поведение слишком часто приводит к тем последствиям, которых нам как раз хотелось бы избежать? Незрелая, легко ранимая психика ребенка, истощенная неровностью эмоционального отношения со стороны взрослых, подвержена внушающим воздействиям. То, что в сознании родителей представлено как опасение, в голове ребенка уже выглядит как совершающийся факт.

### **НЕ ДЕЛАЙТЕ!**

- Не устраивайте семейные ссоры в присутствии ребенка.
- Не делайте внушений сыну (дочери) на повышенных тонах.
- Не ставьте ему в пример его товарища (подругу).
- Не говорите о недостатках своего ребенка в присутствии посторонних лиц.
- Не ставьте свои личные дела выше дел ребенка.

- Выслушайте доводы ребенка внимательно, проанализируйте их, прежде чем обвинять его.
- Не делайте скоропалительных выводов.
- Не говорите с ребенком на повышенных тонах, не допускайте оскорбительных кличек.
- Помните, что бесконтрольность и привычка к несдержанному выражению эмоций приводит к распушенности.

### **Глазами детей.**

- Мама, что я тебе сегодня принесла! - дочка-первоклассница стаскивает с себя ранец.

- Ну, что там у тебя в тетрадях? - не отрывая глаз и не поворачиваясь от плиты.

- Это не в тетрадях, я принесла тебе булочку, которую нам давали на завтрак. Ты попробуй, какая она вкусная!

- Ты опять плохо ела, опять капризничала. Надо было в школе есть, а не тащить ее домой! Лучше бы в школе писать старалась, не выводила бы «колеса» вместо овалов!

Настроение у дочки испорчено. Хотела маме доставить радость, показать заботу о ней. А что получилось! Ведь булочка-то была вкусная, она бы и сама ее съела, но она хотела маме принести то, что ей нравится.

- Бывают ли ваши дети в такой ситуации?

## **Семинар-практикум для педагогов**

### **«Научим детей не ломать, а строить»**

Психологи, педагоги, классные руководители и администрация школ не могут решить вопрос, каким образом, возможно, снизить агрессивное поведение воспитанников? Подобрать психолого-педагогические и организационные мероприятия, которые помогут продуктивно решить спорные вопросы, Конфликтные ситуации?

Агрессивное поведение-явление сложное. Причин обуславливающих его, множество, выделяют социальные, психологические и биологические. В обществе бытует мнение, что в первую очередь дети попадают под отрицательное влияние сверстников, но практика доказала, что самое большое влияние оказывают именно взрослые, которые окружают детей. Следовательно, профилактическую работу необходимо начинать с взрослых людей.

**Поэтому цель сегодняшнего семинара** – изучение агрессии, психолого-педагогическая поддержка учащихся и вас педагогов.

### **Задачи:**

- изучить характеристику агрессии, её видов и форм, специфику проявлений;
- ознакомиться с особенностями и причинами детской агрессивности;
- выявить характерологические особенности агрессивных детей;
- определить взаимосвязь психологической защиты и агрессии;

- обучить педагогов конструктивным поведенческим реакциям.

## **План семинара- практикума:**

### **I блок теоретический**

- понятие агрессии;
- причины возникновения агрессии;
- виды и формы агрессии;
- диагностические метод выявления предрасположенности к различным типам негативного поведения;
- специфика проявления агрессии;
- особенности семей агрессивных детей;
- критерии агрессивности и характерологические особенности;
- взаимосвязь психологической защиты и агрессии.

### **II блок практический**

- анализ и разбор педагогических ситуаций;
- упражнения, направленные на обучение педагогов способам разрядки негативных эмоций;
- средства для преодоления беспокоящих переживаний;
- приемы эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми.

### **I блок теоретический**

**Понятие «Агрессия».** *Агрессия* – это мотивированное, деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический вред объектам нападения (одушевлённым и неодушевлённым), а также моральный ущерб живым существам (негативные переживания, состояния напряжённости, подавленности, страха и т.п.).

Тема агрессии всегда вызывала интерес исследователей. Но, несмотря на высокий интерес, недостаточно психологической литературы, содержащей практические рекомендации по коррекции агрессии, а также закреплению навыков конструктивного поведения.

Проблема агрессивного поведения детей весьма актуальна. Мы, как никто другой, видим, что агрессивных детей становится с каждым годом всё больше и больше, с ними трудно работать, и, зачастую мы просто не знаем, как справиться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает – это наказание или выговор, после чего дети на какое-то время становятся сдержаннее, их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых. Но такое педагогическое воздействие не способствует их перевоспитанию или стойкому изменению поведения к лучшему. В последнее время детей, которые обнаруживают в своём поведении элементы агрессии, выставляют за дверь класса.

Мы, взрослые не любим агрессивного поведения детей. Подобные дети нас раздражают. А между тем, специалисты, изучавшие агрессивных детей, пришли к выводу: *“Ребёнок с деструктивным поведением, человек которым движет чувство гнева, отверженности, тревоги, незащищённости, обиды.... У него часто низкая самооценка. Он не способен, или не хочет, или боится выразить то, что он чувствует, иным способом. Он думает, что это единственный путь, способствующий выживанию”* Семенюк Л.М.

### **Дети черпают знания о моделях поведения из 3-х источников.**

*Первый* – это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать его закрепление.

*Второй* – агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (“я самый сильный – и мне всё можно”). Доказано, что дети посещающие детский сад, оцениваются как более агрессивные по сравнению с детьми, которые посещали детский сад нерегулярно либо вовсе в него не ходили. (Р. Бэрон)

*Третий*, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя.

**Большинство исследователей агрессии вычлениют её различные формы и типы.** Так Э. Фром считает, что существует два вида агрессии – *“доброкачественная”* и *“злокачественная”*. Первая проявляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. *“Злокачественная”* агрессия представляет собой деструктивность, жестокость; бывает спонтанной и связана со структурой личности.

Басс ввёл деление агрессии на *вербальную и физическую*. Что указывает на использованную в каждом случае систему органов: *вербальная* - речевые средства, *физическая* – произвольная мускулатура, основное звено которой приходится на группу мышц кисти и руки.

К вербальной агрессии относятся: многочисленные отпоры; отрицательные отзывы и критические замечания; выражения отрицательных эмоций (недовольство другими в форме брани, затаённой обиды, недоверия, ярости, ненависти, когда эти описания не служат для простого описания эмоционального состояния); высказывание мыслей и желаний агрессивного содержания (“Я больше всего хотел бы убить его”) или в форме проклятия; оскорбления; угрозы, принуждения, вымогательства; упрёки и обвинения.

Другим сечением категорий агрессивного поведения служит деление на *прямые и косвенные* агрессии (Басс). *Прямая* непосредственно направлена против жертвы. При

косвенной агрессии жертва не присутствует, а против неё, например, распространяется клевета или агрессия направлена не против самой жертвы, а объектов-заменителей, представителей её круга. При косвенных агрессиях можно, например, отрицательно отзываться о работах жертвы.

Одна из форм агрессивных реакций – *негативизм*. Это оппозиционная мера поведения, обычно направлена против авторитета или руководства; это поведение может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установленных правил и обычаев, норм и требований.

Состояние агрессии может быть внешне *ярко выражено*, например, в драчливости, грубости, задиристости. А может быть “*затаённым*”, имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности.

Типичное состояние агрессии характеризуется острым, аффективным переживанием гнева, импульсивной беспорядочной активностью, в некоторых случаях желанием на ком-то или чём-то “сорвать зло”. Довольно распространённым проявлением агрессии служит грубость (в разных формах).

Для выявления предрасположенности к различным типам негативного поведения, психологи используют диагностический тест Басса А. и Д. Арки.

### **(Психолог знакомит педагогов с результатами диагностики подростков)**

#### **Специфика проявления агрессивности детей на разных стадиях возрастного развития.**

Современный ребёнок живёт в мире, сложном по своему содержанию и тенденциям. Это связано с темпом и ритмом технико-технологических преобразований. С насыщенным характером информации, с экологическими кризисами, с резким расслоением общества.

Проявлению агрессивности способствует безответственная деятельность некоторых средств массовой информации, а также поток кино- и теле- фильмов, заполненных сценами насилия, обмана.

Каждый ребёнок – это неповторимый мир. И мы знаем, что гормональное развитие девочек начинается раньше, чем у мальчиков. Например: процесс психосексуального развития девочек начинается приблизительно на 2 года раньше, чем у мальчиков, и длится 3-4 года, а не 4-5 лет. Но мальчики, несмотря на то, что они физически сильнее девочек, обладают гораздо большей чувствительностью к воздействию как физических, так и психологических факторов. Неслучайно у мальчиков чаще, чем у девочек, встречаются психические нарушения.

Данные психологов разных стран свидетельствуют о том, что агрессивное поведение гораздо чаще встречается у мальчиков, чем у девочек, а случаи антиобщественных поступков находятся в отношении 10:1. Что обусловлено общими особенностями и закономерностями



развития и спецификой проявления характерных типов мужественности и женственности, на которые влияют социальный фактор и уровень развития общества.

В целом в нашем обществе имеется дефицит позитивного воздействия на растущих детей. Микроклимат семьи зачастую не выполняет таких важнейших функций, как формирование у детей чувства психологического комфорта, защищённости. В семьях имеет место жестокое обращение с детьми. Некоторые родители принуждают детей к послушанию; другие не интересуются потребностями ребёнка; третьи – переоценивают ребёнка и недостаточно его контролируют.

### **Особенности семей агрессивных детей.**

1. Разрушены эмоциональные привязанности между родителями и детьми.
2. Отцы демонстрируют модели агрессивного поведения.
3. Матери не требовательны. Дети не имеют чётких обязанностей.
4. Модели воспитания в семье часто противоречат друг другу.
5. Основные воспитательные средства: физическое наказание, угрозы, лишение привилегий, введение ограничений, отсутствие поощрений, частые изоляции детей, сознательное лишение любви в случае проступка.
6. Родители агрессивных детей не пытаются разобраться в причинах деструктивного поведения детей.

Диагностические критерии агрессивности детей младшего школьного возраста, среднего школьного возраста и подростков перед вами.

#### ***Диагностические критерии агрессивности для детей младшего школьного возраста.***

1. Часто (чаще по сравнению с поведением других детей, окружающих ребёнка) теряют контроль над собой.
2. Часто спорят, ругаются с детьми и взрослыми.
3. Намеренно раздражают взрослых, отказываются выполнять просьбы взрослых.
4. Часто винят других в своём «неправильном» поведении и ошибках.
5. Завистливы и мнительны.
6. Часто сердятся и прибегают к дракам.

О ребёнке, у которого в течение 6-и и более месяцев одновременно устойчиво проявлялись 4 критерия, можно говорить как о ребёнке, обладающем агрессивностью как качеством личности. Таких детей можно назвать агрессивными.

#### ***Диагностические критерии агрессивности для детей среднего школьного возраста и подростков.***

1. Угрожают другим людям (вербально, взглядом, жестом).
2. Иницируют физические драки.
3. Использует в драке предметы, которые могут ранить.

4. Физически жестоки по отношению к людям и животным (намеренно делают больно).
5. Воровство по отношению к человеку, который не нравится.
6. Намеренная порча имущества.
7. Шантаж, вымогательство.
8. Отсутствие дома ночью без разрешения родителей.
9. Побег из дома.
10. Не посещает школу, либо выгоняют с уроков.

О ребёнке, у которого в течение 6-и и более месяцев одновременно проявляются 3 и более критерия.

### **Характерологические особенности агрессивных детей.**

*Можно выделить следующие характерологические особенности агрессивных детей:*

- часто воспринимает ситуации как угрожающие;
- настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих;
- не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение;
- всегда винят окружающих в своём деструктивном поведении;
- в случае намеренной агрессии (нападение, порча имущества...) отсутствует чувство вины, либо вина проявляется очень слабо;
- склонны не брать на себя ответственность;
- в отношениях проявляют низкий уровень эмпатии;
- слабо контролируют свои эмоции;
- имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание;
- не умеют прогнозировать последствия своих действий;
- положительно относятся к агрессии, т. к. через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

**Взаимосвязь психологической защиты и агрессии.** В ответ на чувство страха, тревоги, вспышек агрессии ребёнок уже с 6 лет выучивается пользоваться защитными реакциями, чтобы скрывать или маскировать свои чувства продолжают поступать так и в подростковом возрасте. Такие механизмы помогают справиться нервной системе с возникшим эмоциональным напряжением, но не дают решение проблемы. К защитным реакциям (внешне наблюдаемые в поведении) можно отнести:

*Отказ (пассивный протест)* – проявляется в отстранении от близких людей, отказе от пищи, в уходах из дома. Его наиболее яркие черты – заторможенность, неподвижность, неконтактность. У подростков пассивный протест обнаруживается в немотивированном отказе от выполнения требуемых действий. В редких случаях, в качестве реакции на тяжелую,

непереносимую обстановку, подростки совершают попытки самоубийства (агрессия направленная на себя).

*Оппозиция* – активный протест ребёнка против норм и требований взрослых – наблюдается при утрате или снижения внимания со стороны близких. Обычно оппозиция провоцируется обидой, неудовлетворением капризов, просьб. Дети постарше на высоте вспышки способны разрушить всё, что попадает под руку, нападают на тех, кого считают виновниками своих переживаний. Иногда реакция активного протеста выражается отдельными враждебными поступками: повреждением вещей “обидчика”, нанесение телесных повреждений или оскорблениями, наговорами, мучительством животных. Если эта защитная реакция сохраняется у подростков, то она может появиться в непонятных кражах, интересе к алкоголю, наркотиках, суицидных демонстрациях.

*Имитация* – подражание определённому лицу, любимому герою. Чаще всего школьники имитируют поведение родителей, старших членов семьи, взрослых или подростков из ближайшего окружения.

*Компенсация* – это отвлечение от основной проблемы с помощью переключения на другие успехи. Например, плохой ученик успокаивает себя тем, что он “зато” побеждает в драках, “дура душой, но “зато” красивая. Ребёнок может стать враждебным, желая расплатиться с теми, кто его отвергал или же стать сверхпослушным.

*Эмансипация* – это борьба детей за самоутверждение, самостоятельность и свобод. Такая защита появляется когда взрослые предъявляют ребёнку необоснованные претензии, чрезмерные требования, которые не соответствуют его возрасту или уровню развития.

## **II блок практический. Анализ и разбор педагогических ситуаций.**

*Ситуация №1:* Что я буду делать, если во время уроков один из учеников, начинает без повода хамить и огрызаться в разговоре со мной...

Использует ли ребёнок в этой ситуации защитную реакцию, если “Да”, то какую?

*Ситуация №2:* Ученик во время урока занимается посторонними делами. Я пытаюсь спокойно объяснить, что этот материал труден для самостоятельного обучения, но ребёнок не слышит меня. И тогда я.....

Использует ли ребёнок в этой ситуации защитную реакцию, если “Да”, то какую?

*Ситуация №3:* Что я буду делать, если во время перемены двое из учащихся начали бить друг друга. Тогда я....

Использует ли ребёнок в этой ситуации защитную реакцию, если “Да”, то какую?

## Упражнения, направленные на обучение педагогов способам разрядки негативных эмоций

### *Упражнения в помощь:*

**«Крик»** Выполнение этого упражнения не затребует никаких затрат с Вашей стороны, кроме одной: высвободить то, что Вы подавили в себе.

Наберите в грудь воздух, прикройте лицо подушкой и закричать. Повторить крик несколько раз, пока не наступит ощущение опустошения.

**«Стряхни»** Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе – слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь всё бодрее, будто заново родились.

**«Прощай, напряжение»** Возьмите газетный лист бумаги: скомкайте его и вложите всё свое напряжение и закиньте подальше; слепите из газеты свое настроение; скомкать как можно меньше; разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

**«Я хвалю себя за то, что...»** Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за что хотите. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что...»

**«Очищающее дыхание»** Сядьте, выпрямившись на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... Когда вы выдыхаете представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

**«Рисуем чувства»** Когда на душе тревожно или вас что-то сильно беспокоит, возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или целую картинку (можете даже «покалякать», как маленькие дети), в общем, все, что вам хочется.

***Упражнения, направленные на обучение ребёнка способам разрядки гнева, агрессии.***

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).

**Реагирование на гнев через движение.** Попросить детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Обсудите с детьми: легко ли было выполнять упражнения; в чём они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения упражнений; изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.

**Письма гнева.** Попросите ребёнка подумать о том человеке, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребёнок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, выбросить,, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребёнком это упражнение.

**Рецепт: как сделать ребёнка агрессивным.** Разбирается, что такое агрессия. Простят ребят представить агрессивного человека. Возьмут ручку и составят рецепт следуя которому можно создать агрессивного человека. Можно и нарисовать портрет. Затем зачитывают свои рецепты.

ПРИМЕР: Взять 500 кг. дубинок, 5000 бомб, много денег, 100 кг. матных мальчиков, 200 кг. кулаков, дразнилку...

2-ой вариант: Попросить их подумать о том, как они проявляют агрессию. Взять лист бумаги разделить его на 2 половины. На левой стороне записывать, как проявляли агрессию по отношению к ним, на правой - как они проявляли агрессию. Обсудить это упражнение.

### ***Средства для преодоления неприятный и беспокоящих переживаний.***

- Хорошим приёмом является занятость, переключение от ничегонеделания к активному целенаправленному занятию, например, спортивным играм – волейболу, футболу, баскетболу и т.д.
- Отвлечь от переживаний может прочтение интересной книги, сопереживание её героям, книги могут не только отвлечь от переживаний, но и дать возможность по-иному взглянуть на существующие проблемы, узнать о новых способах её решения, попытаться перенять у героев их взгляд на жизнь, их качества, обеспечивающие успешность.
- На фоне неприятностей человек особенно остро ощущает своё одиночество. Это ощущение усугубляет плохое настроение, усугубляет отрицательные переживания. Восстановить состояние психического равновесия помогает общение с родными, близкими людьми. Они поделятся жизненным опытом, посоветуют, как решить возникшие проблемы, помогут найти выход из создавшейся ситуации.
- Улучшает настроение общение с природой, домашними животными.
- Отвлекает от своих переживаний и помогает с ними справиться оказание помощи другим людям, которые в ней остро нуждаются. Важно напомнить себе, что всегда есть кто-то, кому гораздо хуже, чем тебе.
- Наличие какого-либо увлечения (хобби) поможет сохранять (поддерживать) состояние психического комфорта.
- Удовлетворение доставляет изготовление поделок своими руками, занятие рукоделием, реализация своих способностей, потребности в созидании.
- Хорошим средством достижения психологического комфорта является прослушивание музыкальных произведений.
- С помощью психотерапевтических приёмов (медитации, аутогенной тренировки, различных вариантов релаксации) можно привести себя в оптимальное состояние, справиться с негативными переживаниями и с новыми силами браться за решение проблем.

### **Приёмы эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми.**

1. **«Я – сообщение».** С помощью него взрослый сообщает ребёнку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нём и не о его поведении. «Я – высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «мне», «меня», «я».
2. **Развитие навыков «активного слушания».** «Активное слушание» - это способ сообщить ребёнку, его внутреннему «Я», что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребёнком и сказать ему: «Я понимаю тебя и я принимаю то, что ты переживаешь».

ПРИМЕР: Ребёнок на уроке пытается сделать задание, у него не получается. «Я не буду это делать!», - говорит он учителю. В этот момент чувства ребёнка: неуверенность, страх. *Ваш правильный ответ:* «Ты боишься делать это задание, ты не уверен, что оно у тебя получится...» (поддержать ребёнка).

3. *Позитивные намерения ребёнка в фокусе внимания взрослых.* Агрессивные дети нуждаются в положительном к себе отношении. Это важно не только потому, что их представление о себе формулируется в отрицательных терминах («Я – плохой»), что разрушает их внутреннее «Я». Но и потому, что принятая вами установка помогает выбрать линию поведения и влияет на установку и действия ребёнка.

ПРИМЕР: ребёнок вызвался к доске решать задание, но потратил кучу времени, а задание не смог сделать. *Ваш правильный ответ:* «Какой ты молодец, что хотел помочь мне в выполнении задания. Ничего, что не получилось. Сейчас я объясню, что не получилось, а в следующий раз всё получится».

## 8.5. Информация для оформления стендового ряда

*Друзья – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Покажи своим друзьям, как они тебе дороги.*

*«Мы находим в жизни только то, что сами вкладываем в нее»*

*Р.У. Эмерсон*

*«Человек лишь там чего-то добивается, где он сам верит в свои силы»*

*Людвиг Фейербах*

*«Человек может оставаться собой лишь в том случае, если он неустанно стремится над собой возвыситься»*

*Жюль Лашелье*

*«Виток дороги — еще не итог дороги, но виток дороги важнее, чем ее итог»*

*Ю. Левитанский*

*«Солнце светит всем»*

*Петроний*

*«Даруй свет, и тьма исчезнет сама собой»*

*Эразм Роттердамский*

*«Если ты шипы посеешь, винограда не соберешь!»*

*Ас-Самарканди*

*«Посейте поступок — пожнете привычку, посейте привычку — пожнете характер, посейте характер — и вы пожнете судьбу».*

*Теккерей У.*

*«Понимание — начало согласия»*

*Спиноза Б.*

*«Без истинной дружбы жизнь — ничто»*

*Цицерон*

*И с другом и с врагом ты должен быть хорош!*

*Кто по натуре добр, в том злобы не найдешь.*

*Обидишь друга — наживешь врага ты,*

*Врага обнимешь — друга обретешь.*

*Омар Хайям*

*«Нет ничего драгоценнее друзей;  
не теряйте случая приобретать их, когда только можете»*

*Гвиччардини Ф.*

*«Доверие — первое условие дружбы»*

*Лабрюйер Ж.*

*«Мир держит все в своих объятиях».*

*Цицерон*

*«Если желаешь, чтобы мир изменился, — сам стань этим изменением»*

*Ганди М.*



### **Притча о дружбе...**

*Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: «Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо». В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: «Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения».*

*Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам:*

*«Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах! Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая».*

### **Притча «Тот, кого ты кормишь»**

*Когда-то давно старый индеец рассказал своему внуку одну жизненную истину: - Внутри каждого человека идет борьба очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, любезность, истину, доброту, верность.*

*Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:*

*- А какой волк в конце побеждает?*

*Лицо старого индейца тронула едва заметная улыбка и он ответил:*

*- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.*

### **Памятка «Учимся жить без конфликтов»**

- Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком.
- Если вам предстоит сказать что-то неприятное, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
- Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, «встать на его место».
- Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение, не скупитесь на похвалу
- Умейте заставить себя молчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

### **10 наставлений авт. Р.В. Овчарова.**

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.
2. Не бойся! Трус обречен на поражение.
3. Трудись! Другого пути к успеху нет.
4. Думай! Думай до поступка, думай, совершив поступок, и научись не совершать ошибок.
5. Не лги! И ты будешь иметь друзей. Не обманывай себя и помни о психологической защите.
6. Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других, и ты многое поймешь.
7. Оставайся всегда и во всем самим собой, иди своим путем. В этом случае ты состоишься как личность и достигнешь желаемого результата. В противном случае ты всегда будешь попутчиком и придешь к тому, чего хотят другие, а не ты сам.
8. Избегай злых людей, ибо зло заразительно.
9. Будь благодарен родителям, бабушкам, дедушкам, людям, сделавшим тебе добро. Неблагодарность — тяжкий грех. Слушай старших, и ты избежишь многих бед.
10. Запиши эти наставления. Перечитывай их. В них мудрость народов и веков.

### **ОБ УМЕНИИ РАСПОЛАГАТЬ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ**

*Американский психолог, Дейл Карнеги, предлагает несколько советов об умении располагать к себе людей:*

1. Проявляйте искренний интерес и внимание к другим людям. Вникайте во все.
2. Будьте приветливы, доброжелательны, создавайте благоприятную атмосферу.
3. Запоминайте имя человека и все, что можно о нем знать (его семейное положение, слабости, хобби и т.д.).
4. Умейте терпеливо слушать других. Проявляйте внимание и сочувствие при слушании.
5. Никогда не унижайте человека, даже если он не прав и оказался побежденным в споре.
6. Дайте человеку почувствовать его значимость, подчеркните его компетентность, поощряйте, применяйте похвалу.

7. Начинайте с искреннего признания достоинства человека.
8. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.
9. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
10. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.
11. Дайте возможность человеку спасти свое лицо.
12. Хвалите человека за каждый, даже скромный, успех и будьте при этом искренни.
13. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостатки, которые вы хотите в человеке исправить, выглядели легко исправимыми, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
14. Делайте так, чтобы людям было приятно исполнять то, что вы хотите.

### **Как по-философски относиться к жизни**

#### ***13 фраз о жизни: Габриель Гарсиа Маркес***

1. Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой.
2. Ни один человек не заслуживает твоих слез, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать.
3. Только потому, что кто-то не любит тебя так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой.
4. Настоящий друг – это тот, кто будет держать тебя за руку и чувствовать твоё сердце.
5. Худший способ скучать по человеку – это быть с ним и понимать, что он никогда не будет твоим.
6. Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, кто-то может влюбиться в твою улыбку.
7. Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты – весь мир.
8. Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой.
9. Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретили того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.
10. Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.
11. Всегда найдутся люди, которые причинят боль. Нужно продолжать верить людям, просто быть чуть осторожнее.
12. Стань лучше и сам пойми, кто ты, прежде чем встретишь нового человека и будешь надеяться, что он тебя поймет.
13. Не прилагай столько усилий, все самое лучшее случается неожиданно.

## **Кодекс дружбы (правила дружбы).**

### ***Кодекс дружбы, разработанный отечественными социологами и психологами***

8. Всё проверяется временем, годами! Если с Вами рядом есть человек, с которым Вы общаетесь регулярно в течении 3 – 5 лет и более, с которым у Вас есть общие интересы, взаимопонимание, общие взгляды, общие воспоминания, если Вы всегда можете обратиться к нему со своими вопросами и проблемами и точно знаете, что отказа не будет – это значит, что у Вас есть друг!
9. Дружбой надо дорожить, беречь и оберегать её! Знайте, что поссориться всегда просто, а помириться и простить – очень тяжело. Лучше обсудить, чем поругаться.
10. Никогда не сравнивайте своего нового друга с другими или прежними друзьями! Если Вы делаете это – то значит, что Вы чем-то недовольны. А недовольство ведёт за собой недоверие. Недоверие – коней дружбы.
11. Помните, что все люди разные! У каждого свои достоинства и недостатки. Не старайтесь переделать своего друга – это нечестно по отношению к нему.
12. Дружба – это взаимный процесс! Значит и от Вас требуется понимание, внимательность по отношению к Вашему другу.
13. Не поступайте с другом так, как не хотели бы, чтобы поступали с Вами.
14. Дружба предполагает доверие и искренность. Поэтому будьте искренними с друзьями! Помните поговорку: “Как аукнется, так и откликнется”. Человек всегда за подозрительность получает подозрительность, за ложь – ложь, за открытость – открытость.

### **Кодекс дружбы, разработанный европейскими психологами и социологами**

14. Делитесь новостями о своих успехах.
15. Высказывайте эмоциональную поддержку.
16. Добровольно помогайте в случае нужды.
17. Старайтесь, чтобы другу было приятно в Вашем обществе.
18. Возвращайте долги и оказанные услуги.
19. Необходимо быть уверенным в друге, доверять ему.
20. Защищать друга в его отсутствие.
21. Быть терпимым к остальным его друзьям.
22. Не критиковать друга публично.
23. Сохранять доверенные тайны.
24. Не ревновать и не критиковать прочие личные отношения друга
25. Не быть назойливым, не поучать.
26. Уважать внутренний мир и автономию друга.

### **Полезные советы:**

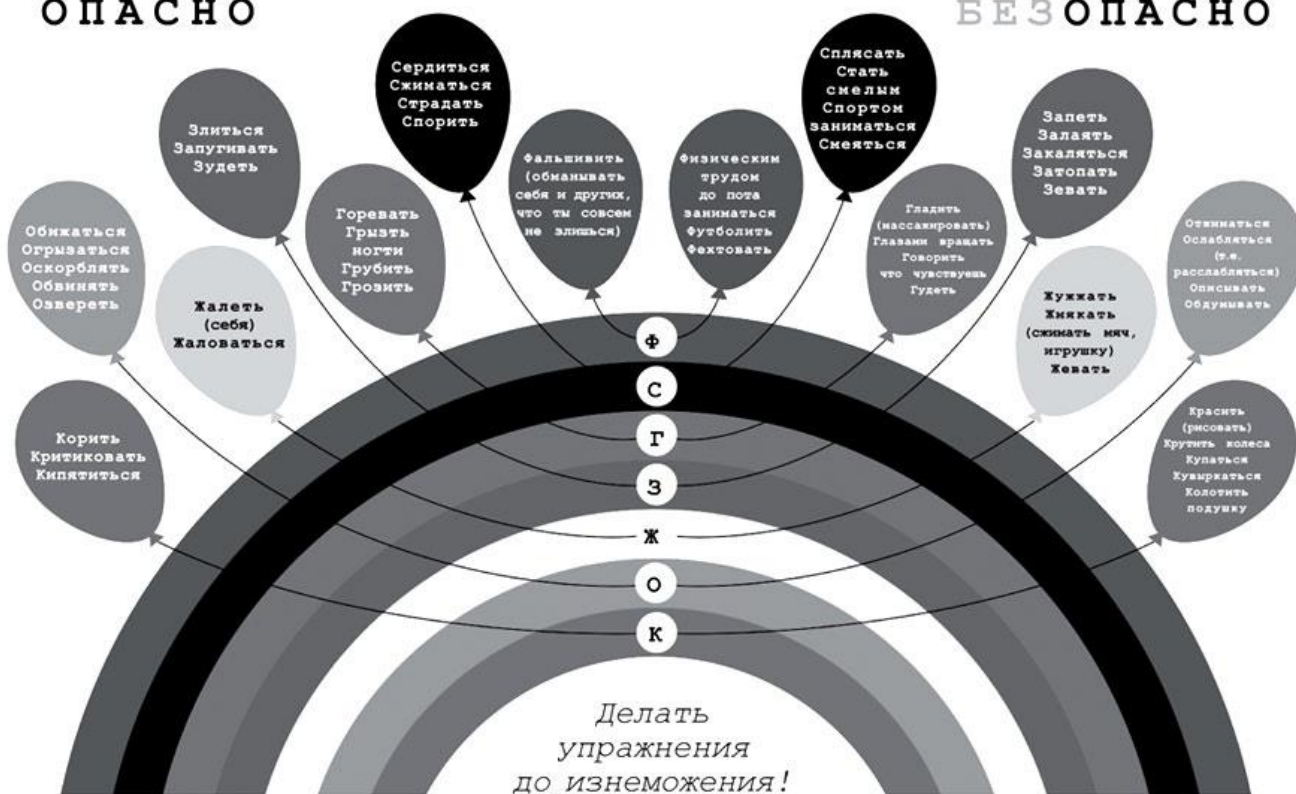
- Не будьте слишком критичны по отношению к окружающим Вас людям. Для установления отношений очень важно, какое Вы сами производите впечатление на окружающих людей. Люди всегда видят Вас такими, какими Вы себя преподнесите.
- Чтобы у вас появились друзья нужно уметь общаться. Общение – это целое искусство! Общаться надо учиться. В этой связи, не будьте критичны, мнительны, угрюмы и подозрительны. Если вы всегда энергичны, в меру открыты, спокойны – вы привлекательны для окружающих.
- Держите себя так, ведите себя так, чтобы люди имели основание относиться к Вам с уважением, видели в Вас сильного и привлекательного человека. Старайтесь ни о ком не думать дурно. Устройте себе экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить и сплетничать ни вслух, ни про себя. Это довольно сложно! Но получается, что если мы сами ни о ком не думаем плохо, то и нам кажется, что о нас так же все думают только хорошее.
- Стройте своё отношение и общение с другими “на равных”, не задевайте того, что человеку дорого: его стиль одежды, его увлечения, его близких, его идеалы и ценности.
- Будьте осторожны с юмором. Самый опасный юмор тот, который направлен на другого человека. Если Вам дорого хорошее настроение своё и окружающих, то прежде чем пошутить, подумайте о последствиях.
- Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, хотелось бы сказать, что их нужно давать только тогда, когда вас об этом просят и только такие, за которые Вам будут благодарны.
- Будьте внимательны к окружающим, не забывайте здороваться, не забывайте поздравлять людей с праздниками, помните дни рождения окружающих вас людей.

***И тогда вас тоже обязательно заметят, обязательно запомнят, будут дорожить Вашим общением, будут ценить и уважать. И у каждого из Вас будут настоящие друзья, постоянные друзья, которые помогут Вам в самых сложных жизненных ситуациях.***

# СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ АГРЕССИИ

**ОПАСНО**

**БЕЗОПАСНО**



## Литература:

1. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков в школе. М., 2000.
2. Баева И.А. Психология в понятиях, образах, переживаниях (возможности психологического словаря). Учебное пособие для учителя-психолога и ученика. М., 1996.
3. Баева И.А. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении: практическое руководство.-СПб., 2006
4. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – С-П., 2007
5. Подросток на перекрестке эпох. Проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков. Под ред. Кривцовой С.В. М., 1997.
6. Лопатина А. Ступени мудрости. 50 уроков о добрых качествах.-м.2008
7. Селевко Г. К. , Тихомирова Н. И. , Левина О. Г. Сделай себя сам, Народное образование.- М., 2001
8. Слободяник Н.П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы. – М., 2004
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. 1 -4 часть. – М., 2001
10. [www.psylist.net](http://www.psylist.net)