Профилактическая программа
«У здорового всѐ здорово. Развивайка.»

Автор: Селезнева А.А.

2021 год

Содержание:

1	Пояснительная записка	2 - 9
2	Методическое обеспечение программы	10 - 11
3	Тематический план	12 - 29
4	Содержание изучаемого курса	30- 253
5	Список литературы	254 - 255

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вот сидит перед нами, взгляните,
Сжался пружиной, отчаялся он.
С миром оборваны тонкие нити,
Словно стена без дверей и окон.
Вот они главные истины эти:
«Поздно заметили …», «Поздно учли…».
Нет, не рождаются трудными дети!
Просто им вовремя не помогли.

С. Давидович.

Направленность программы

К необходимым компонентам личности гражданина демократического общества относится психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом. Но современному миру присущи быстрая динамика развития, нестабильность, высокий уровень озлобленности. Быстро развивающаяся социальная реальность, заставляет человека быть энергичным, мобильным, целеустремленным и напористым. Эти качества, в конечном итоге, могут сделать его жестоким и агрессивным. Средства массовой информации все чаще рассказывают нам о случаях жестокости людей по отношению друг к другу. Статьи и сюжеты о проблеме агрессивности и жестокости, носят устрашающий характер, свидетельствуя о безнравственности, озлобленности многих представителей современного общества. Проблема агрессивности и жестокости носит глобальный характер и, что особенно опасно, начинает касаться детей. Участились случаи детской жестокости не только по отношению к животным, но и к сверстникам. Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее частых проблем в детском коллективе. Она волнует педагогов и родителей. Те или иные формы агрессии характерны для большинства дошкольников и младших школьников.

Практически все дети ссорятся, дерутся, обзываются и пр. У определѐнной категории детей агрессия как устойчивая форма поведения не только сохраняется, но и развивается, трансформируясь в устойчивое качество личности. В итоге сужаются возможности полноценного общения, деформируется его личностное развитие. Агрессивный ребѐнок приносит массу проблем не только окружающим, но и самому себе, проявляя суицидальное поведение. Проблема детского суицида актуальна для современной школы, а значит, взрослые должны знать не только особенности и причины суицидального поведения детей, но и обладать достаточным уровнем профессиональной компетентности в вопросах педагогической профилактики детских суицидов. Особенно это актуально в начальной школе, где проблемы только зарождаются, достигая своего апогея в подростковом и юношеском возрасте. Рост агрессивных тенденций, распространение насилия и жестокости на экране и в средствах массовой информации вызывают озабоченность родителей и педагогов. Свою роль играет также увлечѐнность детей видео и компьютерными играми агрессивного содержания. В итоге число проявлений детской агрессии стремительно растѐт. Поэтому тема профилактики детского суицидального поведения, агрессивности и сквернословия, как еѐ оружия, несомненно, актуальна и требует особого внимания.

Правовая основа программы.

Правовую основу программы профилактики детской агрессии, сквернословия и суицида составляют:

- Международная Конвенция ООН о правах ребѐнка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон РФ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указы Президента РФ;
- Кодекс РФ «Об административных правонарушениях»;
- Принимаемые в соответствии с Указами Президента нормативные правовые акты государственных органов и органов местного самоуправления субъектов РФ;
- Устав школы.

Новизна данной программы

Главной ценностью программы является формирование у обучающихся способности к познанию себя и окружающих. Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание и понимание самого себя и других. Свободная атмосфера творческого поиска ответов на вечные вопросы о смысле человеческого бытия, понимания себя и своего места среди других людей отвечает возрастным особенностям и актуальным потребностям школьников. Их реализации способствуют занятия по профилактической программе «У здорового всѐ здорово! Развивайка».

В данной программе:

- теоретически обоснована множественность причин проявления агрессивности у детей младшего школьного возраста;
- рассмотрены и проанализированы наиболее часто встречающиеся в настоящее время формы проявления агрессивности в поведении детей младшего школьного возраста;
- рассмотрена проблема детского суицида, как формы агрессивного поведения ребѐнка, направленного против самого себя;
- обоснована необходимость использования значимой для детей игровой деятельности, в частности соревновательной игры, с целью повышения эффективности диагностики, коррекции, профилактики агрессивности у детей младшего школьного возраста;
- разработана программа коррекции и профилактики агрессивного поведения детей младшего школьного возраста.

Цель программы:

Создание для обучающихся условий для развития способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей для преодоления агрессивности, проявляющейся, в том числе, и в форме сквернословия и суицидального поведения**.**

Задачи реализации программы:

- формировать стремление к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем;
- расширять знания школьников о чувствах и эмоциях, развитие способности их принятия;
- формировать умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формировать навыки общения, умение слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей;
- способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения;
- активизировать силы самого ребенка, настроить его на преодоление жизненных трудностей;
- обучить младших школьников приемам саморегуляции;
- формировать у детей умение анализировать свое поведение;
- расширять словарный запас обучающихся;
- формировать культуру речи;
- повышать самооценку обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы составляет от 7 до 11 лет.

Сроки реализации программы: 4 года

Этапы реализации программы

№	Этап	Деятельность
1.	Этап сбора и анализа информации	информационно-аналитическая деятельность
2.	Этап планирования, организации, координации	организационно-исполнительская деятельность
3.	Этап диагностики коррекционно-развивающей образовательной среды	контрольно-диагностическая деятельность
4.	Этап регуляции и корректировки	регулятивно-корректировочная

		деятельность

Механизм реализации программы

Форма работы на занятиях групповая. Занятия являются тематическими и определены структурой проведения, частота проведения 1 час в неделю в объеме 34 часа в год.

План занятий:

- ориентировка и подготовка учащихся;
- разминка;
- структурированные упражнения;
- резюме занятия.

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

- рассказ;
- беседа;
- иллюстрации;
- психологические игры;
- тренинги;
- информационно-коммуникативные технологии;
- групповая работа;
- практическая работа;
- индивидуальный подход к ребенку;
- тесты;
- опросники.

В результате реализации данной программы дети:

- овладеют определенными психологическими знаниями;
- овладеют приемами конструктивного взаимодействия;
- научатся правильно управлять своими эмоциональными реакциями;
- совершенствуют навыки общения.

Способы проверки результатов реализации программы:

- наблюдение;
- тестирование;

- индивидуальная беседа;
- опрос;

Формы подведения итогов реализации программы:

- наблюдение;
- тестирование;
- индивидуальная беседа;
- опрос;
- мониторинг;
- круглый стол.

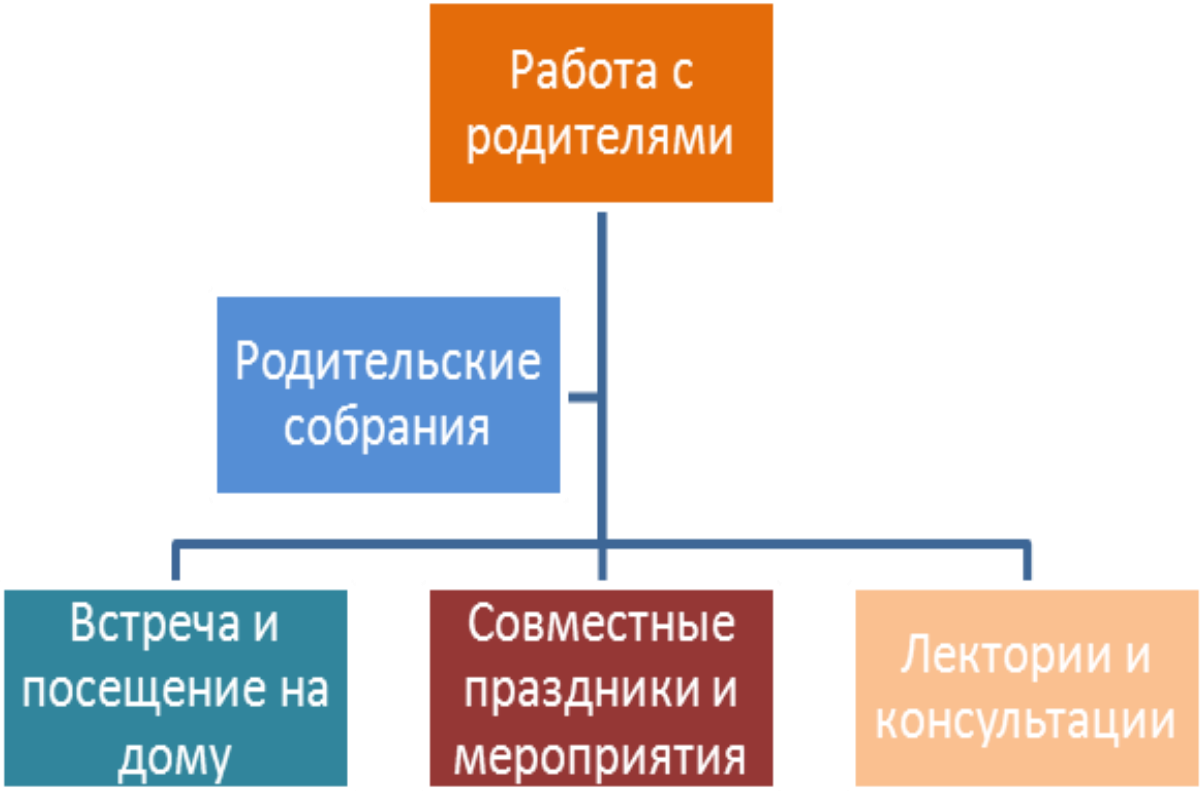
Теоретическое обоснование программы. (см. Приложение 1)

В реализации программы принимают участие:

Работа с родителями

Формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения, здорового образа жизни, который формируется у детей, должен находить ежедневную поддержку в семье, то

есть закрепляться. Поэтому необходимо продуктивное сотрудничество школы и родителей на этой основе.



План

работы родительского лектория «Лад»

№	Тема занятия	Класс	Форма
1	Психологические особенности детей младшего школьного возраста.	1	лекция
2	«Ребѐнок учится тому, что видит у себя в дому».	1	лекция
3	Культура речи, культура общения.	1-4	круглый стол
4	Причины возникновения детской агрессии.	1	лекция
	Профилактика агрессивного поведения детей в 1- 4 классов.	2	лекция
6	Влияние внутрисемейных отношений на развитие агрессивности у детей.	1 - 4	презентация
7	Типы негативного отношения к ребѐнку.	2	разговор
	Детская агрессия и ее профилактика в 1- 4 классах	3	лекция
9	Снижение уровня агрессивности у детей.	3	тренинг

10	Профилактика детского суицидального поведения.	1-4	лекция
11	Организация досуга младшего школьника.	1-4	круглый стол
12	Правильное питание ребѐнка.	1-4	беседа врача
14	Правила безопасного поведения детей в Интернете.	1-4	презентация
15	Профилактика агрессивности у подростков 10-11 лет.	4	лекция

(см. Приложение 2)

Методическое обеспечение

Формы занятий: практическое занятие, тренинг, игра (ролевая), и др.

Приѐмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- *словесный* (беседа и т.д.)
- *наглядный* (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение и др.)
- *практический* (тренинг, упражнения, и др.)

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- *частично-поисковый* - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- *коллективный* - организация проблемно-поискового взаимодействия между всеми детьми
- *групповой* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
- *в парах* - организация работы по парам
- *индивидуальный* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Приѐмы:

- игры;
- решение проблемных ситуаций;
- диалог;
- беседа;
- показ видеоматериалов;
- иллюстраций;
- тренинг.

Дидактический материал: плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, раздаточный материал, видеозаписи, аудиозаписи, компьютерные программные средства и др.

Техническое оснащение занятий:

- ноутбуки;
- интерактивная доска Q Board;
- цифровой микроскоп Kena.

Формы подведения итогов:

- наблюдение;
- тестирование;
- индивидуальная беседа;
- опрос;
- мониторинг;
- круглый стол

Кадровое обеспечение реализации программы:

- педагог;
- психолог;
- социальный педагог.

Учебно-тематический план профилактической программы

«У ЗДОРОВОГО - ВСЁ ЗДОРОВО! РАЗВИВАЙКА»

1 класс						
№ п/п	**Тема занятия**	**Часы**				**Требования к уровню подготовки обучающихся**
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Зачѐтное занятие**	
Тема 1		**7**	**3**	**3**	**1**	**Знать:** правила этикета, положительные качества характера; **Уметь:** применять навыки культурного поведения в общественных местах, при общении по телефону; употреблять в речи вежливые слова; придерживаться нравственных правил общения.
1	Все мы разные!		**1**			
2	Я и мои поступки.		**1**			
3	Тест: «Воспитание себя».			**1**		
4	Правила этикета. Как вести себя в театре, кинотеатре?		**1**			
5	Как беседовать по телефону?			**1**		
6	Правила поведения в классе, школе (занятие			**1**		

	– тренинг).					
7	Инсценировка « Хочу быть добрым».				**1**	
Тема 2		**6**		**5**	**1**	
1	Игры на развитие внимания			**1**		**Знать:** правила игр на развитие внимания, памяти, воображения и мышления;
2	Игры на развитие внимания			**1**		
3	Игры для развития памяти			**1**		
4	Игры для развития внимания			**1**		
5	Игра для развития воображения и мышления			**1**		
6	Скажи «нет» вредным привычкам (ролевая игра).				**1**	
Тема 3		**6**	**3**	**2**	**1**	
1	Что такое «насилие в семье».		**1**			**Знать:** правила игр на развитие внимания, памяти, воображения и мышления;

2	Насильственное и ненасильственное решение проблем.			**1**		**Уметь:** применять правила игр быстро и качественно, соблюдать правила, выполняя задания учителя. **Знать:** знать, что такое «насилие», опасные ситуации; **Уметь:** анализировать сложившиеся опасные ситуации и применять ТБ.
3	Анализ опасных ситуаций.		**1**			
4	Опасные ситуации взаимоотношений с незнакомыми людьми (тренинг).			**1**		
5	Мое поведение в общественных местах.		**1**			
6	Поведение в школе (Игра – путешествие).				**1**	
Тема 4		**4**	**1**	**2**	**1**	
1	Дружная семья.		**1**			**Знать:** историю своего рода, своей семьи, своего народа; **Уметь:** общаться со старшими членами семьи, уважать ветеранов войны и труда, оказывать им посильную помощь.
2	Как быть папой? Как быть мамой? (Особенности ролевых взаимоотношений в семье).			**1**		
3	Мои дедушки. Мои			**1**		

	бабушки. (Беседа).					
4	Уважение старших. (Спектакль).				**1**	
Тема 5		**3**	**1**	**2**	**1**	
1	Воспитание в моей семье.		**1**			**Знать:** историю родного села; **Уметь:** устраивать праздники и принимать в них участие.
2	Наши семейные праздники.			**1**		
3	Праздник «Семейные посиделки».				**1**	
Тема 6		**7**	**1**	**6**		
1	Знакомство с правилами проведения подвижных и настольных игр.		**1**	**2**		**Знать:** занятия физкультурой залог здоровья, правила подвижных игр; **Уметь:** играть в подвижные игры и настольные игры, соблюдая правила проведения этих игр; воспитывать волю к победе, уважение к сопернику
2	Подвижные игры.			**4**		
2 класс						
Тема 1		**4**	**1**	**2**	**1**	

1	Красота окружающего мира.		**1**			**Знать:** общие условия, необходимые для жизни живых организмов, разнообразие животного мира и растений. **Уметь**: находить взаимосвязи живой и неживой природы. **Уметь:** видеть, понимать, оценивать красоту окружающего мира. **Знать**: о значении природы для жизни человека. **Уметь:** формировать выводы на основе своих наблюдений, приводить примеры разнообразия живой и неживой природы. **Знать:** произведения детских писателей. **Уметь**: читать стихи, петь песни, играть в подвижные игры, отгадывать загадки и шарады.
2	Мир вокруг нас. Тесты.			**1**		
3	Как? Что? Почему?			**1**		
4	Итоговое занятие. Праздник «Мы вместе».				**1**	
Тема 2		**5**	**1**	**3**	**1**	
1	Развитие познавательной деятельности.		**1**			**Знать**: понятия «память», «внимание», «эмоциональная память»; **Уметь**: выполнять упражнения, помогающие развивать память и внимание. **Знать** понятие: «эмоции», положительные и отрицательные эмоции;
2	Развитие эмоциональной деятельности.			**1**		

3	Развитие навыков общения.			**1**		**Уметь**: решать тесты – выбирать правильный ответ.
4	Вредные привычки. О вреде сквернословия.			**1**		**Знать**: правила общения с людьми, правила культурного поведения;
5	Что такое «хорошо» и что такое «плохо». Составляем свой журнал.				**1**	**Уметь**: выполнять упражнения, помогающие развивать навыки общения. **Знать:** понятие «привычка»; **Уметь**: отличать полезные привычки от вредных, составлять правила развития полезных привычек. **Знать**: понятие «привычка»; **Уметь**: отличать полезные привычки от вредных, составлять правила развития полезных привычек.
Тема 3		**4**	**1**	**2**	**1**	
1	Правила поведения в обществе.		**1**			**Знать:** правила поведения человека с окружающими его предметами живой и неживой природы; **Уметь**: соблюдать правила безопасного поведения и формулировать их при обсуждении жизненных
2	Правила поведения и здоровья.			**1**		
3	Опасные ситуации. Ситуативные задачи.			**1**		

4	Итоговое занятие. « Я среди людей».				**1**	ситуаций. **Знать:** правила укрепления своего здоровья; **Уметь:** конструировать ростомер в семье, составлять паспорт здоровья. **Знать**: правила ТБ на улице, дома; **Уметь:** тренировать поведенческие навыки по проблеме. **Знать**: правила здорового образа жизни; **Уметь**: играть в игру «Доскажи словечко», «Вежливые прятки», отгадывать загадки – шутки.
Тема 4		**5**	**2**	**2**	**1**	
1	Чистота в доме и в школе.		**1**			**Знать**: понятия «порядок» и «чистота»; **Уметь**: составлять памятку для ученика. **Уметь**: выполнять простейшие задания для девочек и мальчиков. **Знать**: правила культурного поведения при общении с людьми; **Уметь:** играть в игру «Совет наоборот».
2	Как я делаю уборку в доме и в школе.		**1**			
3	«Мужские» и «женские» обязанности.			**1**		
4	Школа вежливости. Беседа – игра.			**1**		

5	Итоговое занятие КВН «Все работы хороши ».				**1**	
Тема 5		**4**	**2**	**2**	**1**	
1	Народные методы лечения		**1**			**Знать**: понятия «народное лечение», «лекарственные травы». **Уметь**: составлять рецепты народного лечения. **Знать**: происхождение и местонахождение села; **Уметь**: работать с дополнительными источниками знаний. **Знать:** историю жизни своих наблюдений. **Уметь**: формировать выводы на основе своих наблюдений. **Знать**: быт и народное творчество своих предков; **Уметь**: исполнять песни и танцы своих предков.
2	В гости по деревням и селам.			**1**		
3	Мои предки – кто они?			**1**		
4	Праздник, итоговое занятие. «В моей семье».				**1**	
Тема 6		**9**	**1**	**7**	**1**	
1	ТБ в совместной спортивной игре.		**1**			**Знать**: правила ТБ в спорте; **Уметь**: соблюдать правила ТБ в спорте. З**нать** правила ТБ в спорте и правила поведения в подвижных играх; **Уметь**: выполнять упражнения с мячом,
2	Веселые старты.			**1**		
3	Итоговое занятие «В гостях у олимпийских			**1**		

	чемпионов».					скакалкой, обручем.
4	Подвижные игры.		**6**			**Знать**: понятия «Олимпийские игры», «состязание», «олимпийские рекорды», имена олимпийцев России; **Уметь**: выполнять физические упражнения в беге, прыжках, ходьбе и т.д.
3 класс						
Тема 1		**5**	**1**	**3**	**1**	
1	Что такое забота, ответственность?		**1**			**Знать:** понятия «забота» и «ответственность»; **Уметь:** проявлять заботу о пожилых людях, оказывать помощь младшим, нести ответственность за порученное дело. **Знать:** правила проявления заботы об окружающих; **Уметь:** общаться с окружающими, проявлять заботу и оказывать помощь. **Знать:** понятия « равнодушие» и «добро»; **Уметь**: воспитывать в себе доброту и отзывчивость. **Знать:** нравственное понятие «достоинство»; **Уметь:** жить с достоинством.
2	Проявление заботы в окружающем мире.			**1**		
3	Равнодушие и добро.			**1**		
4	Призываем к добру.			**1**		
5	Жить с достоинством – что это значит?				**1**	

Тема 2		**6**	**2**	**3**	**1**	
1	Развитие познавательной деятельности		**1**			**Знать:** понятие «познавательная сфера»; **Уметь:** познавать мир и приобретать знания. **Знать:** понятие «эмоциональная сфера»; **Уметь:** раскрывать потенциал души. **Знать:** понятия «красота», «душевность», «любовь»; **Уметь:** развивать природные чувства красоты. **Знать:** понятия «наблюдательность» и «внимательность»; **Уметь:** развивать в себе наблюдательность и внимательность. **Знать:** понятия «мысли», «желания», «чувства»; **Уметь:** понимать, что каждый человек видит мир по-своему **Знать:** понятия «любознательность», «круг знаний»; **Уметь:** воспитывать в себе трудолюбие, стремление к новым знаниям.
2	Развитие эмоциональной деятельности.		**1**			
3	Что такое красивое начало в человеке?			**1**		
4	О наблюдательности и внимательности ученика.			**1**		
5	Каждый видит мир по-своему.			**1**		
6	Любознательность-путь к знаниям. (Занятие – игра).				**1**	
Тема 3		**6**	**2**	**3**	**1**	

1	Правила безопасного поведения в природе.		**1**			**Знать:** правила безопасного поведения; **Уметь:** быстро ориентироваться в ситуациях и принимать рациональное решение. **Знать:** понятие «ответственность»; **Уметь:** формировать в себе положительные черты характера, ответственность за свои поступки. **Знать:** правила поведения в школе и дома; **Уметь:** правильно вести себя в школе, дома, в общественных местах. **Знать:** символику государства; **Уметь:** воспитывать в себе гражданские чувства. **Знать:** понятия «дисциплина», «дисциплинированность»; **Уметь:** быть дисциплинированным.
2	Ответственность за безопасное поведение.			**1**		
3	Правила поведения на улице.			**1**		
4	Права ребѐнка в новом веке.		**1**			
5	Я - гражданин своей страны.			**1**		
6	Что значит быть дисциплинированным? (тренинг).				**1**	
Тема 4		**5**	**1**	**3**	**1**	
1	Труд членов моей семьи.			**1**		**Знать:** понятия «труд», «трудолюбие»; **Уметь:** понимать важность и ценность их труда в семье. **Знать:** понятия «прилежный», «старательный»;
2	Мои поручения по дому.		**1**			

3	Мой труд каждый день дома.			**1**		**Уметь:** давать положительную оценку данным качествам.
4	Терпение и труд всѐ перетрут (беседа).			**1**		**Знать:** о виде правил обязанностей по дому; **Уметь:** вырабатывать в себе привычку трудиться;
5	Хвала рукам, что пахнут хлебом! (занятие – праздник).				**1**	**Знать:** понятие «терпение»; **Уметь:** выполнять правила удачного распределения времени. **Знать:** понятие «хлебороб»; **Уметь:** бережно относиться к хлебу.
Тема 5		**5**	**1**	**3**	**1**	
1	Вредные привычки.		**1**			**Знать:** понятие «привычка»; **Уметь:** отличать полезные привычки от вредных.
2	Сквернословие и здоровье.			**1**		
3	Как можно создать здоровую среду вокруг себя?			**1**		**Уметь:** тренировать поведенческие навыки по проблеме. **Знать:** о значении здоровой среды для здоровья человека;
4	Полезные привычки, как их создать?			**1**		**Уметь:** вырабатывать полезные привычки для сохранения своего здоровья.
5	Конкурс рисунков «Я				**1**	**Знать:** о правилах закаливания, о пользе

	хочу быть здоровым».					занятия спортом; **Уметь:** воспитывать в себе осознанное отношение к здоровому образу жизни.
Тема 6		**7**	**1**	**5**	**1**	
1	Подвижные игры с правилами.					**Знать**: правила ТБ в спорте; **Уметь**: соблюдать правила ТБ в спорте.
4 класс						
Тема 1		**3**	**3**			
1	Профилактическое занятие «Жизнь!		**1**			**Знать:** о различных формах жизни, для чего и зачем живет человек, без смысла жизни человеку трудно жить; **Уметь:** определять свой смысл жизни, уметь познать себя, свои потребности, уметь понять свою «нужность». **Знать:** о разнообразии и неповторимости всех форм жизни; **Уметь:** видеть это разнообразие и уметь уважать любую форму жизни как свою собственную. **Знать:** что такое эмоции;
2	Познай себя!			**1**		
3	Мир эмоций		**1**			

						Уметь: контролировать проявление чувств.
Тема 2		**7**	**2**	**5**	**1**	
1	Учимся понимать себя и других.		**1**			**Знать:** правила общения и вежливости, добра; **Уметь:** быть внимательными, вежливыми в общении с людьми; **Знать:** различные ситуации, способы общения; **Уметь**: находить выход из различных представленных ситуаций; **Знать:** типы характеров людей, их отличительные особенности; **Уметь:** пользоваться методом распознавания и определения типа характера, соотносить поступки с типами характера; **Знать:** основные правила общения в человеческом обществе; **Уметь:** применять на практике правила общения, видеть отрицательное и положительное в различных формах поведения; **Знать:** уровень развития личных качеств личности; **Уметь**: пользоваться различными методами
2	Знаки внимания при общении (1 часть).			**1**		
3	Знаки внимания при общении (2 часть).			**1**		
4	Способы понимания и восприятия людьми друг друга.			**1**		
5	Качества, важные для межличностного общения.			**1**		
6	Научились ли мы лучше общаться?				**1**	
7	Твой характер.			**1**		

						исследования, принимать и исправлять свои недостатки;
Тема 3		**6**				
1	Память – кладовая знания.			**1**		**Знать**: понятия «память», «внимание», «эмоциональная память»; **Уметь**: выполнять упражнения, помогающие развивать память и внимание. **Знать**: правила общения с людьми, правила культурного поведения; **Уметь**: выполнять упражнения, помогающие развивать навыки общения. **Знать**: понятие «мышление»; **Уметь**: анализировать, сравнивать, обобщать. **Знать:** уровень развития личных качеств личности; **Уметь**: пользоваться различными методами исследования, принимать и исправлять свои недостатки;
2	Что такое внимание. Развитие внимания.			**1**		
3	Сказка о профессоре Мышления.			**1**		
4	Наблюдательность. Развитие наблюдательности.			**1**		
5	Наше правое и левое полушарие. За что они отвечают.		**1**			
6	Способности.				**1**	
Тема 4		**4**	**1**			
1	Конфликт (1 часть).		**1**			**Знать**: понятие «конфликт», его происхождение,

	Понятие о конфликте, его происхождения, развития.					развитие; **Уметь**: найти адекватные формы разрешения конфликта.
2	Конфликт (2 часть). Пути разрешения конфликта.				**1**	**Знать**: правила общения с людьми, правила культурного поведения; **Уметь**: выполнять упражнения, помогающие развивать навыки общения.
3	Пещера злости. Прогоняем злость.			**1**		
4	Обиженная деревня.			**1**		
Тема 5		**3**				**Знать**: **Знать**: **Уметь**:
1	Остров страха и его обитатели (1часть).		**1**			
2	Остров страха и его обитатели (2 часть).			**1**		
3	Гора стыда.			**1**		
Тема 6		**5**	**1**			**Знать:** приѐмы расслабления; **Уметь:** находить выход из трудной ситуации. **Знать:** понятие «отрицательные» и «положительные» качества личности»; **Уметь:** уметь договариваться, выслушивать собеседника.
1	Меняем отношение к тому, что нас огорчает.		**1**			
2	Мешок хороших качеств.			**1**		
3	Я отвечаю за свои			**1**		

	поступки.					**Знать:** понятие «привычка»;
4	Плохие привычки. «Вирус сквернословия».			**1**		**Уметь:** отличать полезные привычки от вредных.
5	Посеешь привычку – пожнѐшь характер.				**1**	**Знать:** о значении здоровой среды для здоровья человека; **Уметь:** вырабатывать полезные привычки для сохранения своего здоровья.

Тема 7		**7**	**1**			**Знать:** понятие «личность», о сильной личности;
1	Уверенное и неуверенное поведение.					**Уметь:** пользоваться советами психологов, педагогов, бороться с собственными комплексами.
2	Вырабатываем уверенность в своих силах.			**1**		**Знать:** уровень развития личных качеств личности;
3	Мальчики и девочки.			**1**		**Уметь**: пользоваться различными методами исследования, принимать и исправлять свои недостатки;
4	Я – уникальная и неповторимая личность.			**1**		
5	Гармония.			**1**		**Знать**: особенности поведения мальчиков и девочек;
6	Энергия и сила.			**1**		
7	Как добиться удачи.				**1**	**Знать:** понятие «толерантность»;

						Уметь: позитивно относиться к другим людям. **Знать:** понятие «гармония»; **Уметь:** управлять собой, общаться с другими людьми и природой. **Знать:** понятие «успех»;

Содержание изучаемого курса.

Разработки занятий на тему: « Сквернословие».

1.Вредные привычки. О вреде сквернословия. (2класс, тема 2, 4 занятие)

Цель: профилактика сквернословия.

Задачи:

- Показать пагубное влияние сквернословия на внутренний мир человека;
- Развивать желание сохранять и очищать родную речь от непристойных выражений;
- Учить выражать свои чувства социально приемлемым способом.

Ход занятия

1.Орг. момент.

Сообщение темы и целей занятия. Слайд 1

Сквернословие – это речь, наполненная непристойными словами, бранью. Вдумайтесь в факты! Слайд 2

За 20 последних лет число детей с отставанием в умственном и физическом развитии выросло в 10 раз, более 80% новорожденных больны, здоров лишь каждый 10 выпускник школы, увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания, а это будущие матери, носители генофонда нации; ежедневная смертность населения России более 2500 человек в день. Слайд 3

По показателю общей продолжительности жизни Россия стоит на 133 месте в мире среди мужчин и на 100 месте – среди женщин, 54% молодѐжи, родившейся в 80-е годы, не способны окончить среднюю школу. Слайд 4

На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет и наша словесная распущенность. Сегодня –матом‖ разговаривают школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины. –Мат‖ доносится с экранов телевизоров. Так ли уж безобидна эта вредная привычка? Мы сегодня с вами об этом поговорим. Слайд 5-6

1. **Вступительная беседа.**

Понаблюдайте за собой, есть ли у вас такая нехорошая привычка, ругаетесь ли вы дома, как на это реагируют ваши семья, друзья, чувствуете ли вы при этом себя комфортно, или же все-таки понимаете, что это дурная привычка, но вы не можете от этой зависимости освободиться. Обратите на себя внимание, посмотрите на себя со стороны, как вы смотритесь, когда из вас выливается тирада грязных, не свойственных человеческой природе слов? Никому не нравится, что окружающие слышат скверные слова, запоминают их, а затем и сами сквернословят, вводят эти слова в свой разговорный лексикон, привыкают к ним, и уже эти пагубные слова становятся их привычкой.

Стоит только один раз произнести эти слова, как они просто прилипают к вашей оболочке, входят в ваш круг жизни, который окружает ваше тело как коконом. Самое страшное оружие человеческого рода - это слова человека, слетающие с его языка. Мы можем возродить человека словами и можем проклясть человека, тем же самым орудием. А ведь речь человека и отличает нас от всего животного мира, возвышает нас над всей живой и неживой природой. Слова имеют свою энергию, которая не пропадает, а соединяется в определенной сфере, наполняет эту сферу и затем этой же энергией давит на человека. Слайд 7

Представьте себя в комнате, где кроме вас находятся и другие члены семьи, и кто-то курит, наполняет комнату дымом и все дышат этим удушающим газом. Вы и не замечаете, как ваш организм отравляется, клетки ваши съеживаются, закрываются от газов. Слайд 8 Но вы можете и выйти из комнаты, так как дым вы ощущаете и чувствуете, вам неприятен дым. Но подобным образом и энергия сквернословия

скапливается над вашей семьей, над вашим будущим родом, внедряется в ваш генетический код рода, изменяет клетки ДНК, внедряясь в них. Изменяется судьба ваша и ваших детей, потому что слова сквернословия становятся проклятием вас самих и ваших детей, и вашего будущего поколения. Слайд 9

Немного истории. Матерные слова были внесены в нашу речь не монголо-татарами, как утверждают многие, они, к сожалению, имеют исконно русские корни.

В древней Руси мат являлся не чем иным, как заклинанием, формулой для вступления в связь с нечистой силы. Через матерную брань люди вступали в общение с ней, как бы настраиваясь на их волну, призывая их в свою жизнь.

Но все знали, что бранить матом нельзя детей, они будут мучимы бесами. Материться в доме нельзя: бесы будут жить в этом жилище. Также нельзя было ругаться в лесу: леший может, обидится, на берегу реки или озера – оскорбится водяной. Где же человеку можно было выругаться, выплеснуть из себя всю злость? Оставалось одно место – поле. Отсюда и выражение ‒поле брани‖.

Самым важным и научно подтверждѐнным является то, что ‒мат‖ опасен для здоровья, он способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет.

Он, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

2. **Практическая работа**

Итак, сквернословие - это инфекция, которая поражает вашу психику, внедряется в ваше сознание и разрушает все, что вокруг вас происходит. Человек начинает пить, курить, лгать, потому что проторил дорогу темным силам. А как же быть в таких случаях, что делать тем, кто рядом находится с таким человеком, как избавиться от этой пагубной привычки? Слайд 10

В книге С.С. Орбелиани ‒Мудрость вымысла‖ в одной притче говорится, что охотник пригласил друга–медведя. Хозяйке не понравился дух медведя, и она об этом сказала вслух, медведь обиделся, ушѐл. Прошло время, он встречает охотника и говорит: ‒Ударь топором по голове, чтоб рана была‖. Как не отнекивался охотник, его друг настоял на своѐм, и охотник нанѐс удар медведю, сделалась рана. Прошло время, встречает медведь охотника в лесу и говорит: ‒Посмотри – рана, которую нанѐс ты мне, зажила, а рана от слов твоей хозяйки – до сих пор саднит мне сердце‖. Слайд 11

Изготовление плакатов против вируса сквернословия. Организация выставки. Слайд 12

Итоги занятия.

Слайд 13. Подытоживая сказанное, выведем своеобразное кредо: я - исключение, моя речь - это мое зеркало.

2. Сквернословие и здоровье. (3 класс, тема 5, занятие 2)

Цель: профилактика сквернословия.

Задачи:

Показать пагубное влияние сквернословия на внутренний мир человека;

- Развивать желание сохранять и очищать родную речь от непристойных выражений;
- Учить выражать свои чувства социально приемлемым способом.

Содержание:

1. Организационный момент. Игра ‒Необычные приветствия‖.
2. Сообщение темы занятия.
3. Информационный материал. Сценка.
4. Анализ анкеты.
5. Конкурс стихов.
6. Игра ‒Волшебный микрофон‖.
7. Конкурс слайд-шоу «Пожелания от души».
8. Изготовление плакатов против вируса сквернословия. Организация выставки.

1.Игра "Необычные приветствия" СЛАЙД 1

Спросите ребят, как люди обычно приветствуют друг друга. Какие движения они при этом делают? Спектр достаточно широк: от кивков до поцелуев. Остановимся на среднем варианте - рукопожатии. Почему люди жмут друг другу именно руку? Просто это традиция. А значит, все могло бы быть совсем иначе. Например, эскимосы трутся носами вместо поцелуев. Так что и мы сейчас будем приветствовать друг друга новыми, необычными способами.

Итак, попробуйте поприветствовать друг друга и присутствующих гостей любыми известными вам способами. Вот видите, сколько разных способов у нас получилось. СЛАЙД 2

2) Перед проведением классного часа, я предложила ответить на вопрос: «***Считаете ли Вы, что в нашем обществе остро стоит проблема культуры речи?»***

Сегодня у нас очень важная, трудная и в тоже время интересная тема. Наше занятие называется –Сквернословие и здоровье». СЛАЙД 3

СЛАЙД 4 Скверна (определение из словаря Даля).

СЛАЙД 5

3) Переведите такие фразы, которых не знал русский человек еще сто лет назад:

1.Я торчу от этой песни (она мне нравится). Ловлю кайф (получаю удовольствие).

2.Понтуется (воображает).

3. Выделываться (вести себя вызывающе).

4.Прикол (шутка).

5. Отпад (замечательно).

6.Тащиться (быть в восторге).

Кл. рук: Несложным оказалось задание. Видно, все так привыкли к этим словам, что они незаметно вошел в нашу речь, стали нормой общения подростков и перевести его на литературный язык нам проще простого. Надеюсь, что подобный «словесный мусор», тем более непристойная брань, уже на слишком засорят ваше общение. Потому что— это все-таки болезнь детская, а значит должна проходить быстро, если, конечно, человек стремиться стать не только взрослым, но и культурным…

Сегодня мы поговорим с вами о вреде сквернословия, которая стала проблемой не только в нашей школе, но и всего общества. Вдумайтесь в факты! СЛАЙД 6,7,8

Читает учащийся: За 20 последних лет число детей с отставанием в умственном и физическом развитии выросло в 10 раз, более 80% новорожденных больны, здоров лишь каждый 10 выпускник школы, увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания, а это будущие матери, носители генофонда нации; смертность населения России колеблется около 2 миллионов человек в год. По

показателю общей продолжительности жизни Россия стоит на 111 месте в мире среди мужчин и на 100 месте – среди женщин, 54% молодѐжи, родившейся в 90-е годы, не способны окончить среднюю школу.

Кл. рук. На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет и наша словесная распущенность. Сегодня ‒матом‖ разговаривают школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины. ‒Мат‖ доносится с экранов телевизоров. РОЛИК

Так ли уж безобидна эта вредная привычка? Мы сегодня с вами об этом поговорим.

СЛАЙД 9 **– читает кл. рук.**

СЛАЙД 10 **читает:** Человек, как часть Космоса, живѐт такой же жизнью, как и космос. Например, он является источником энергии. И слово человека – тоже энергия. И эта энергия распространяется в пространстве, Космосе. Если слово хорошее – добрыми энергиями насыщается пространство, и оно кому-то помогает. Если слово нецензурное, грязное, оно засоряет пространство. Человек может заболеть, соприкоснувшись с этой энергией.

СЛАЙД 11, 12, 13 – **читает:** Сквернословие на Руси примерно до середины XIX века не только не было распространено даже в деревне, но и являлось уголовно наказуемым. Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному закону за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание — вплоть до смертной казни. Потом пришли иные времена. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов. В XIX веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых.

Кл. рук: Группа «Семья» подготовила нам кукольное преставление одной очень интересной притчи. СЛАЙД 14

Притча Сулхана-Саба Орбелиани (1658—1725) — выдающегося грузинского писателя, ученого и политического деятеля «Раненный языком».

Побратались человек и медведь.

Человек зазвал медведя в гости и задал ему пир.

Медведь, уходя, простился с хозяином. Человек поцеловал медведя и приказал жене поцеловать его.

Однако, когда жена почувствовала зловонный медвежий дух, она плюнула и сказала:

— Не терплю вонючих гостей!

Медведь ушел. Некоторое время спустя человек отправился его проведать и взял с собою топор:

— Нарублю дров да притащу домой, — сказал он.

Медведь вышел его встречать, и они ласково приветствовали друг друга — каждый, как ему было свойственно. Затем медведь стал настойчиво просить человека:

— Ударь меня топором по голове, порань меня.

Человек отнекивался, медведь не отставал.

Тогда человек хватил медведя топором и поранил ему голову. Медведь ушел в лес, а человек возвратился домой.

Месяц спустя они снова встретились. Голова у медведя успела уже зажить, и он сказал человеку:

— Братец, рана, которую ты нанес мне топором, зажила, но не зажило сердце, раненное языком твоей жены.

4) Ребята, в каких целях используется сквернословие в современном мире?

(Дети высказывают свои мнения).

СЛАЙД 15 **Кл. рук:** Анализируя ваши анкеты, я поняла, что у вас случаются ситуации, при которых вы бываете, несдержанны по отношению друг к другу. Итак, на вопрос: «Почему вы произносите бранные слова» многие ответили, что это круто, привычка или не хватает слов для общения.

СЛАЙД 16 А теперь послушайте **психолога**

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие — это проявление независимости,

способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам.

Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, старшеклассники стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них. Но на самом деле сквернословие отражает скудость лексического запаса говорящего, неумение ориентироваться в ситуации наивысшего эмоционального подъема (радости или гнева). Матерная брань — это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово — не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: «Каков человек, такова его и речь».

Кл. рук: Мат изучается различными отраслями научного знания. Так давайте посмотрим, к какому выводу пришли ученые - историки.

СЛАЙД 17, 18 – **читает*: Немного истории.***

Говорит: В древней Руси мат являлся не чем иным, как заклинанием, формулой для вступления в связь с нечистой силы. Через брань люди вступали в общение с ней, как бы настраиваясь на их волну, призывая их в свою жизнь.

Но все знали, что бранить матом нельзя детей, они будут мучимы бесами. Материться в доме нельзя: бесы будут жить в этом жилище. Также нельзя было ругаться в лесу: леший может, обидеться, на берегу реки или озера – оскорбится водяной.

СЛАЙД 19 - **читает.** Матерные и бранные слова были внесены в нашу речь не монголо-татарами, как утверждают многие, они, к сожалению, имеют исконно русские корни.

СЛАЙД 20 - **читает.** Где же человеку можно было выругаться, выплеснуть из себя всю злость? Оставалось одно место – поле. Отсюда и выражение ‒поле брани‖. Раньше считалось, что это поле битвы.

СЛАЙД 21 **Кл. рук:** Сквернословие существенно влияет на здоровье человека – этому даѐтся научное обоснование. Наталья Юрьевна поможет нам в этом разобраться.

СЛАЙД 22-32. **Н.Ю.:** Самым важным и научно подтверждѐнным является то, что сквернословие опасно для здоровья, оно способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет. Оно, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.

По мнению ученых, под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) начинают выстраиваться в сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

В XX веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые Российской академии наук пришли к ошеломляющему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает свой наследственный аппарат.

Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков. Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матершинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит, потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

О том, что сквернословие — далеко не безобидная привычка, говорят нам и другие научные исследования. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения

влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе и бранных, ученые установили, что почти все «обруганные» матом семена арабидопсиса погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни. Во второй части эксперимента исследователи «обласкали» самыми нежными словами убитые

радиоактивным облучением семена пшеницы. Результат превзошел все ожидания: в «благословленных» семенах процесс мутации был остановлен, перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК стали на свои места и восстановились!

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мертвых, исцеляли больных.

Научные исследования доказали вредоносное воздействие сквернословия на самого говорящего и окружающих. Как вид информации, бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.

Кл. рук: Сегодня мы с вами узнали, что в скверном слове таится огромная разрушительная сила. Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его. Давайте будем задумываться о словах, которые мы произносим! (прочитаем выражения на доске)

Кл.рук: СЛАЙД 33 Согласно заключению экспертов ВОЗ состояние здоровья населения на 10% определяется уровнем развития медицины, как науки и состояния медицинской помощи, на 20% наследственным фактором, на 20% состоянием окружающей среды и на 50% образом жизни.

Единственный путь, ведущий к здоровью каждого человека – это изменение отношения человека к самому себе. **Все читают** СЛАЙД 34

У того, кто сквернословит, есть 2 пути: первый – зная, что это плохо, продолжать нецензурно выражаться, тем самым включить программу самоуничтожения. И, второй путь – путь духовного роста, самосовершенствования, путь красоты. Закон свободной воли даѐт право выбора, по какому пути идти.

СЛАЙД 35 **читает:** Л.Н.Толстой писал: «Слово – дело великое. Великое, потому, что словом можно соединить людей, словом можно и разъединить их. Словом можно служить любви, словом же можно служить вражде и ненависти. Берегись от такого слова, которое разъединяет людей».

Ребята подготовили стихи, которые очень хорошо выражают обиду и горечь нанесѐнную сквернословием:

М. Матусовский

Есть слова пострашнее, чем порох,
Чем снаряд над окопными рвами
Я советую людям при ссорах
Осторожнее быть со словами.

Мир устроен на этой основе,
И достаточно, в общем, серьѐзно:
О любом опрометчивом слове.
Пожалеете рано иль поздно.

Вы к словам проявляйте терпение,
Не берите в расчѐт кривотолков.
Ведь от них остаются раненья,
Как от мелких, но острых осколков.

Шивкина Стихотворение одной Московской школьницы:

Как богат и свободен наш Великий язык.

Как красив и чудесен его благостный лик…

Ведь же всѐ говорят: ‒Век живи – век учись‖.

Ну а жизнь без него, это просто не жизнь.

Его многие любят, и он нравится многим

И мой мир без него не богат, а убогий.

И для каждого он частица себя

Возлюби его так же, как ты любишь себя.

Но что значит, для нас современным казаться?

Одеваться по моде и вслепую влюбляться?

Или взрослым хамить и детей обижать?

Или мат полюбить, или пьяницей стать?

Нет и нет! Это только лишь казаться…

Современным быть —

Это уметь говорить,

Это красиво уметь выражаться.

6) Игра «Волшебный микрофон» Я хочу, чтобы каждый, кто держит ‒волшебный микрофон‖ в руках, подарил комплимент своему соседу. СЛАЙД 36

От **кл. рук.** пожелание «Я от всей души желаю вам стать по-настоящему прекрасными людьми. Пусть все в вас будет прекрасно: и мысли, и слова, и поступки!» ***Дети передают микрофон и желают друг другу, делают комплименты.***

микрофон получает СЛАЙД 37

Ах, как нам добрые слова нужны!
Не раз мы в этом убеждались с вами,
А может, не слова – дела важны?
Дела делами, а слова – словами.

Они живут у каждого из нас.
На дне души до времени хранимы,
Чтоб их произнести в тот самый час,
Когда они другим необходимы!

7) СЛАЙД 38-55

Предлагаем вашему вниманию **слайд-шоу**, подготовленное ребятами: «Пожелания от души».

Кл. рук: Тренируйте себя, избавляйтесь от слов паразитов. Хорошим тренажером будет памятка «Как избавиться от сквернословия», которую я вам приготовила.

Памятка «Как избавиться от сквернословия»

1. Сам не говори плохих слов.

2. Сознавай и цени меру своего авторитета, свой рейтинг.

3. Сквернословие не есть способ расслабления, а расслабление не означает вседозволенности.

4. Как быть с теми, кто сквернословит? Мы не можем исправить общество в целом, но пресечь сквернословие внутри семьи, класса, группы можно.

5. В речевом поведении следует восстановить приоритет «сегодня».

6. Научись просить прощения, если что-то с языка вдруг сорвалось.

7. Моѐ кредо: Я – исключение! Моя речь – это моѐ зеркало, моѐ достоинство. Настоящий контроль - это изнутри.

СЛАЙД 56 **Вывод:** Но попытайтесь хотя бы месяц обойтись без бранных слов и внимательно проследите за изменениями в вашей жизни. Вы скоро поймѐте, что, отказавшись от уродливого матерного языка, вы обретѐте здоровье, счастье, везение, ясность мыслей, поступков и любовь ваших близких. –Без зла смотри на мирозданье, а взглядом разума, добра, жизнь – это море из благих деяний, построй корабль и по волнам плыви‖.

Заключение

Рефлексия (раздать листы с предложениями, которые нужно закончить).

- Я сегодня задумался о…
- Мне сегодня понравилось…
- Я остался при своем мнении…
- Я изменил мнение о…

На этом разрешите закончить.

Приложения.

Приложение 1.

Теоретическое обоснование программы.

Агрессивное поведение – это взаимодействие, в ходе которого одним человеком (агрессором) умышленно наносится вред другому (жертве).

Агрессор – это тот, кто умышленно наносит вред другому: насмехается, дерѐтся, портит вещи.

Жертва – человек, которому умышленно наносит вред агрессор.

Агрессия – это любая форма поведения, нацеленная на оскорбление, причинение вреда другому живому существу; явно злонамеренное поведение, предполагающее действия, посредствам которых агрессор намеренно причиняет вред своей жертве.

Агрессивность – это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Основные виды агрессии.

Физическая – прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

Вербальная – выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления.

Экспрессивная – проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса.

Прямая – направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение.

Косвенная – обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии.

Причины возникновения детской агрессивности.

1. Заболевание центральной нервной системы.
2. Агрессивность как средство психической защиты.
3. Агрессивность как следствие семейного воспитания:
    - непринятие родителями детей;
    - безразличие со стороны родителей;
    - разрушение эмоциональных связей в семье;
    - чрезмерный контроль или полное его отсутствие;
    - избыток или недостаток внимания со стороны родителей;

- запрет на физическую активность;
- отказ в праве на личную свободу.

Особенности проявления детской агрессивности.

1. Склонность к проявлению физической агрессии наблюдается у активных, целеустремлѐнных детей, которых отличает решительность, склонность к риску. Они обладают хорошими лидерскими качествами, умением сплотить сверстников, в то же время любят демонстрировать свою силу и власть, проявлять садистские наклонности.
2. Склонность к проявлению вербальной агрессии наблюдается у детей, склонных к психической неуравновешенности, постоянной тревожности, неуверенности в себе. Они активны и работоспособны. Малейшие неприятности выбивают таких детей из колеи. Они не скрывают свои чувства и выражают их в агрессивных вербальных формах.
3. Дети, склонные к косвенной агрессии. Таких детей отличает чрезмерная импульсивность, слабый самоконтроль. Они редко задумываются о причинах своих поступков, не предвидят их последствий. Эти дети плохо переносят замечания в свой адрес, поэтому критикующие их вызывают чувство раздражения, обиды, подозрительности.
4. Дети, склонные к проявлению негативизма. Детей этой группы отличает повышенная ранимость впечатлительность. Основные черты характера: эгоизм, самодовольство. Всѐ, что задевает их, вызывает чувство протеста.

Возрастные различия в проявлении детской агрессивности.

<u>Младший (дошкольный) возраст.</u>

Ребѐнок, находясь в группе сверстников, старается стать в этой среде популярным. Коммуникативные навыки в этом возрасте недостаточно развиты, поэтому он пытается занять лидерские позиции с помощью агрессивных методов. Малыши легко вовлекают в свои конфликты взрослых.

<u>Младший школьный возраст.</u>

В этом возрасте инициаторами агрессии являются уже не отдельные личности, а группировки ребят. Дети всѐ время стараются решать проблемы в своѐм кругу, реже прибегают к помощи взрослых.

Различия в проявлении агрессивности у мальчиков и девочек.

Мальчишеская агрессия проявляется открыто, грубо, она менее управляема. Обычно мальчики проявляют физическую агрессию.

Девочки рано заменяют физическую агрессию вербальной. Некоторые с раннего детства приучаются камуфлировать агрессивность иронией и сарказмом. Это выглядит мягче, зато бьѐт больнее.

Направления коррекционной работы с агрессивными детьми.

1. Если агрессия является осознанным, контролируемым актом со стороны ребѐнка, то для взрослого важно не поддаться на эту манипуляцию, при этом можно достаточно жѐстко пресечь агрессивные действия.
2. Если агрессия является выражением гнева, возможно применение разнообразных стратегий воздействия:

- Обучение детей контролю над своими эмоциями. Нужно учить ребѐнка выплѐскивать своѐ внутреннее напряжение через активные действия, занятие спортом, подвижными играми.
- Развитие у ребѐнка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (прослушивание спокойной музыки, медленные танцы, дыхательные упражнения).
- Обучение умению проявлять свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству.
- Формирование таких качеств, как эмпатия, доверие к людям.

Задачи по профилактике агрессивного поведения:

- Создание гуманистической воспитательной системы, обеспечивающей детям интеллектуальную, социальную, нравственную подготовку, необходимую для жизненной адаптации;
- Своевременное выявление неблагополучных семей;
- Формирование у педагогов навыков конструктивного взаимодействия с детьми «группы риска»;
- Создание форм просвещения родителей по профилактике и коррекции агрессивности;
- Совершенствование психолого – педагогической помощи детям;

- Развитие сети дополнительного образования, представляющей возможности для воспитания, развития творческого потенциала, самоопределения и самореализации обучающихся;
- Развитие системы учебных курсов по вопросам правоведения;
- Организация досуговой деятельности воспитанников, нравственного воспитания;
- Пропаганда среди детей здорового образа жизни.

Приложение 2.

1. Разработки родительских собраний в 1-4 классах по теме: «Профилактика агрессивного поведения детей».

Родительское собрание во 2 классе

«Профилактика агрессивного поведения детей 1-4 классов»

На доске плакат со словами:

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли…

Эрих Фромм

Уважаемые родители! Тема нашей сегодняшней встречи серьѐзна и трудна. Это тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть еѐ.

Что такое агрессия? *Агрессия* – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства).

Парадокс: с одной стороны, принято считать, что дети — цветы жизни, с другой — иные представители подрастающего поколения в своей жестокости во многом превосходят любого взрослого.

В чем же истоки детской агрессии? И можно ли ее как-то усмирить, а еще лучше — предотвратить?

Чтобы определить актуальность темы сегодняшнего собрания лично для вас и вашего ребенка предлагаю ответить на вопросы экспресс – анкеты.

Ребенок за последний год:

- Часто теряет контроль над собой.
- Часто спорит, ругается с взрослыми.
- Часто отказывается выполнять правила.
- Часто специально раздражает людей.
- Часто винит других в своих ошибках.
- Часто сердится, отказывается сделать что-либо.
- Часто завистлив, мстителен.
- Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих, которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно в том случае, если в течение не менее 6 месяцев в его поведении проявились хотя бы 4 из перечисленных признаков.

Думаю, что в той или иной степени это касается каждого ребенка.

- Как Вы считаете, что же это за явление и стоит ли нам о нѐм говорить? (ответы родителей)

- Вы правы, стоит. А раз так, давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть еѐ.

Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или предметам, человеку или группе людей. Агрессия может проявляться вербально (нарушение прав другого человека без физического вмешательства) и физически (ударили).

Почти в каждом коллективе детей, подростков встречается хотя бы один с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных, обзывает их, намерено употребляет грубые выражения, т. е. становится «грозой » всего коллектива. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому, что его агрессия – это, прежде всего, отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события. Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным. «Как стать любимым и нужным» - неразрешимая проблема, стоящая перед ребенком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. Вот Агрессивные дети часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность, они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Давайте попробуем разобраться, чем может быть спровоцировано такое поведение младших школьников? (ответы родителей)

Причины детской агрессии (слайд 6)

Почему ребенок становится агрессивным? Ведь эмоции злости и гнева запускают агрессию, но не обязательно приводят к ее проявлению.

Исследования в области изучения детской агрессии, что на формирование данной особенности влияют:

1. *негативизм матери (ее отчужденность, равнодушие, постоянная критика);*
2. *безразличное отношение, игнорирование агрессивных проявлений ребенка по отношению к другим детям и взрослым (фактически поощрение агрессивного поведения);*
3. *суровость дисциплинарных воздействий (физическое наказание, психологическое давление, унижение).*

На формирование детской агрессии может воздействовать предрасположенность к возбудимости нервной системы. Но речь идет только о предрасположенности! Практика показывает, что на агрессивность ребенка больше воздействуют социальная среда и его окружение. Агрессивный ребенок скорее вырастет в семье с агрессивными родителями, но не потому, что это передается

генетически, а потому, что родители не умеют справляться со своей агрессивностью. Поэтому и не смогли научить этому своего ребенка.

Можно выделить еще несколько причин детской агрессии:

- *Борьба за внимание*

Если ребенок не ощущает со стороны родителей нежности, любви, ласки, то он мечтает хоть каким-то способом привлечь к себе внимание. Кроме того, агрессивным поведением ребенок может проверять искренность родительской любви. Он хочет, чтобы его любили со всеми его недостатками. А нередко родительская любовь носит оценочный характер: «Ты хорошо себя вел, таким я тебя люблю» или «Ты сегодня подрался с Петей, я не люблю тебя».

- *Обида на родителей*

Будучи не в силах высказать свою обиду на родителей, дети начинают вести себя агрессивно. Причины детской агрессии могут быть разными: появление младшего ребенка в семье, развод родителей, появление отчима, отлучение ребенка от семьи (положили в больницу, отправили к бабушке), невыполненное обещание, несправедливое наказание…

- *Неуверенность в себе*

Часто бывает, что ребенок, чувствуя себя ненужным, бестолковым, начинает вести себя агрессивно. В этом случае детская агрессия выступает как защитная реакция. Однократные попытки агрессивного поведения, пожалуй, встречаются у каждого ребенка. И только от родителей зависит, превратится ли эта попытка в закономерное поведение или исчезнет, не оставив и следа.

Такое поведение можно расценить как импульсивность. Например, один толкнул другого, тот ему ответил мгновенно, не успев сообразить, что можно сделать еще. Завязалась драка.

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация. И в развитии драчливости детей огромную роль играет пример родителей.

Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, унижение друг друга, взаимные упрѐки и оскорбления. Психологи считают, что ребѐнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз

чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно, и она стала нормой его жизни.

Дети — наши зеркала, они ведут себя точно так же, как мы. Ребѐнок копирует своих родителей с самого детства на очень глубоком уровне, до моторики — манеры, походка, некоторые привычки… Что говорить о системе ценностей и поступках? Если Вы зачастую наказываете ребенка физически, то у него происходит перенос подобного поведения на своих сверстников. Он просто копирует Ваше поведение. Физическое насилие, как правило, дает временный результат, но зато вызывает у ребенка агрессивность.

Развитию драчливости способствуют телевидение и компьютерные игры. Естественно, изолировать детей от телевизора практически невозможно, но ограничить количество просматриваемых программ, а особенно фильмов, насыщенных сценами драк, физического насилия, просто необходимо. Содержание компьютерных игр также нужно контролировать.

В психологии различают два вида агрессии:

- инструментальную
- враждебную.

Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определѐнной цели. Она очень часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.п.). У старших детей, т. е. учащихся младших классов, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию, еѐ проявление, путают с настойчивостью, напористостью. Как вы считаете, это качества равнозначные? Настойчивость в сравнении с агрессивностью не допускает оскорбления, издевательства и т.д.

Уровень агрессивности детей меняется в зависимости от ситуации в большей или меньшей степени, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Стойкая агрессивность некоторых детей проявляется в том, что они иначе, чем другие, понимают иногда поведение окружающих, интерпретируя его как враждебное. К агрессии больше склонны мальчики. Она входит в мужской

стереотип, культивируется в семье и средствах массовой информации. (Вспомните, какие телепрограммы смотрит ваш ребѐнок и ваша семья.)

Очень частой причиной детской агрессии является семейная ситуация.

Непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения.

Сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

В воспитании можно выделить две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: расположение и неприятие.

Чем характеризуется и как влияет на преодоление агрессивности расположение?

Семья помогает ребѐнку:

- преодолеть трудности;
- использует в своѐм арсенале умение слушать ребѐнка;
- включает в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд.

Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность.

Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебностью к факту существования ребѐнка.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение: словом, взглядом, жестом, действием. Очень значимо для человека и наказание, если:

- оно следует немедленно за проступком;
- объяснено ребѐнку;
- оно суровое, но не жестокое;
- оно оценивает действия ребѐнка, а не его человеческие качества.

Наказывая ребѐнка, отец и мать проявляют терпение, спокойствие и выдержку.

2. Памятка для родителей: «Золотые» правила воспитания.

Подходит к концу наша встреча. Хочется, чтобы она оказалась для вас полезной, вызвала раздумья, желание построить взаимоотношения в своей семье по-новому. И по традиции каждый из вас получает «золотые» правила воспитания, связанные с данной темой собрания.

«ЗОЛОТЫЕ» ПРАВИЛА ВОСПИТАНИЯ (См. приложение)

Учитесь слушать и слышать своего ребѐнка. Постарайтесь сделать так, чтобы только вы снимали его эмоциональное напряжение. Не запрещайте детям выражать отрицательные эмоции. Умейте принять и любить его таким, каков он есть. Повиновение, послушание и исполнительность будут там, где они предъявляются разумно. К агрессивным проявлениям в поведении ребѐнка приводит агрессивность семьи.

Уважаемые родители помните, что

Общение с детьми должно быть не меньше 3 – 4 часов в сутки.

Уважаемые родители не кричите на детей, и Вы убедитесь, что ребенок научился Вас слышать.

Помните, что если Вы - человек добрый, Вас будут окружать добрые люди, если Вы злой – злые.

Воспитание - это передача детям Вашего жизненного опыта. Будьте милосердны!

Рекомендации, которые способствуют <u>созданию благоприятной семейной атмосферы.</u>

- Помните от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.
- Время для ночного отдыха каждому требуется сугубо индивидуально. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

- Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе».
- Радуйтесь успехам ребенка, не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Рекомендации, способствующие <u>воспитанию трудолюбия</u>:

- Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество, выполненной работы. Если не все у него получилось, не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.
- Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте его доводить начатую работу до конца.
- Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи. Не наказывайте ребенка трудом.

Рекомендации, способствующие <u>преодолению страхов у ребенка</u>:

- Укрепление здоровья ребенка.
- Яркие впечатления в жизни.
- Интересная деятельность.
- Посильные задания по дому.
- Коллективные игры, дружба, вовлечение в игры со сменой ролей.
- Оздоровительные массажи и поглаживания.
- Рисунок страха.

Родительское собрание в 3 классе по теме:

«Детская агрессия и ее профилактика» в 1- 4 классах»

Цель: указать причины агрессивного и жестокого поведения учащихся; факторы, влияющие на детскую агрессию и жестокость; привести примеры профилактики детской агрессии и жестокости.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое агрессия? Виды проявления агрессии.
2. Особенности жестокого поведения учащихся.
3. Причины детской агрессии и жестокости.
4. Профилактика детской агрессии.

Немецкий социолог, философ Эрих Фромм писал: «Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли…» Тема проявления детьми жестокости и агрессивности серьѐзна и трудна. Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для врачей, педагогов, психологов, но и общества в целом, поскольку число учеников с таким поведением стремительно растѐт и оказывает большое влияние на отношение ребѐнка к учебному процессу. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Что же это за явление и стоит ли нам о нѐм говорить. Вы правы, стоит. А раз, так, давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть еѐ. Что такое агрессия? Агрессия – это поведение, которое причиняет вред предмету или людям. Агрессия может проявляться физически (ударили) и вербально (нарушение прав человека без физического вмешательства). Возраст проявления агрессии помолодел. Статистика свидетельствует о росте агрессивного поведения не только среди подростков, но и среди младших школьников и даже дошкольников. С чем связана такая статистика? Откуда берутся маленькие агрессоры? Как бороться с проявлениями детской агрессии? На эти вопросы мы попытаемся ответить. Бурно проявляется агрессия у детей в возрасте 6-7 лет. К такому поведению больше склонны мальчики. Если вы заметили, что у ребѐнка проявляется агрессия, нужно срочно вмешаться. - Вы никогда не задумывались, почему одни дети, посещающие одну и ту же школу, обучающиеся в одном классе, становятся агрессивными, а другие - нет?

Исследования в области детской агрессии показали, что на формирование агрессии влияют многие факторы. Какие же факторы в большей степени влияют на формирование детской агрессии? Влияние телевидения. В связи с предложением о том, что современное телевидение играет существенную роль в формировании агрессивного поведения, было проведено небольшое исследование с целью выявления зависимости жестокого поведения от воздействия телевидения. Для выявления этой зависимости использовалась анкета, предназначенная для определения телевизионных предпочтений и диагностику жестокости.

Вопрос 1. Какие телепередачи ты любишь смотреть? Группы: Боевики. Фильмы ужасов. Шоу. Сказки. Исторические фильмы. Другие.

Мальчики %, %, %, -, - ,%

Девочки %, %, %, %, %,%

Вопрос 2. Что тебе в них нравится? Группы: Желание победить. Желание испугаться. Красивые люди, наряды. Сказочная, добрая атмосфера. Желание узнать что-то новое. Желание быть таким же.

Мальчики %, %, %, -, - , %

Девочки %, - , %, %, %, %

Исследования показали, что после просмотра фильмов, содержащих сцены насилия, учащиеся ведут себя более агрессивно, подражая экранным героям. Сцены насилия способствуют усвоению и закреплению моделей агрессивного поведения. Влияние Интернета. В последнее время не только американские педиатры, но и российские, выявили взаимосвязь между пропагандой насилия в СМИ и жестоким поведением среди подростков. Школьники, увлекающиеся жестокими видеоиграми в большей степени склонны к агрессии. Причѐм наиболее серьѐзное влияние на психику ребѐнка оказывают жестокие видеоролики, распространѐнные в Интернете. Естественно предположить что, чем больше различных СМИ пропагандирующих жестокость доступны ребѐнку, тем более он агрессивен. Тем не менее, влияние ТВ-шоу, фильмов, музыки, Интернет мультфильмов и компьютерных игр оказало гораздо слабее влияние Интернет роликов, изображающих насилие со стороны реальных людей. Семейное воспитание. Очень часто причиной детской агрессии является семейная ситуация: - агрессивное поведение членов семьи в обыденных

жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упрѐки и оскорбления. Психологи считают, что ребѐнок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видит ежедневно, и она стала нормой его жизни. - непоследовательность родителей в обучении детей правилам и нормам поведения. Эта методика воспитания детей отвратительна тем, что у детей не формируется нравственный стержень поведения: сегодня родителям удобно говорить одно, и они навязывают эту линию поведения детям, завтра им удобно говорить другое, и это вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей. В воспитании выделяют две пары важных признаков, которые позитивно или негативно влияют на формирование детской агрессивности: расположение и неприятие. Расположение предусматривает умение родителей вместе с ребѐнком преодолевать трудности, использование в родительском арсенале умение слушать ребѐнка, родители включают в общение тепло, доброе слово, ласковый взгляд. Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью, враждебностью со стороны родителей. Взрослым необходимо самим являться примером доброты и гуманности в человеческих отношениях, прежде всего в отношении к детям. Достоверно установлено, что жестокое обращение с ребенком в семье не только повышает жестокость его поведения в отношении со сверстниками, но и способствует развитию склонности к насилию в более зрелом возрасте, превращая физическую жестокость в жизненный стиль личности. Но таких людей в дальнейшем практически невозможно исправить. Агрессивный ребѐнок вырастает в семье, где родители не могут справиться со своей агрессией.

Советы родителям:

1. Если ребенка постоянно критикуют, то он учится ненавидеть.
2. Если ребенок живет во вражде, то он учится агрессивности.
3. Если ребенка высмеивают, то он становится замкнутым.
4. Если ребенок растет в упреках, то он учится жить с чувством вины.
5. Если ребенок растет в терпимости, то он учится понимать других.
6. Если ребенка подбадривать, то он учится верить в себя.

7. Если ребенка хвалят, то он учится быть благодарным.

8. Если ребенок растет в честности, то он учится быть справедливым.

9. Если ребенок живет в безопасности, то он учится верить в людей.

(Родители обсуждают данные им советы.)

Анкета для родителей (Приложение№1) «Какой вы родитель?» Внимательно прочитайте вопросы (см. таблицу). Постарайтесь ответить на вопросы откровенно. Тест дополнит Ваше представление о себе как о родителях и поможет сделать определѐнные выводы относительно проблем воспитания Ваших детей. Влияние сверстников Подростки получают сведения о жестокости также из общения со сверстниками. Они учатся вести себя жестоко и вульгарно, наблюдая за поведением других детей (например, одноклассников). Жестокие дети могут найти друзей среди других таких же, как они сверстников. Среди факторов, провоцирующих жестокое поведение детей, можно выделить:

- недостаточное развитие интеллекта и коммуникативных навыков; - сниженный уровень саморегуляции;
- неразвитость игровой деятельности; - сниженную самооценку;
- стремление привлечь к себе внимание сверстников;
- стремление получить желанный результат;
- стремление быть главным;
- страх несостоятельности;
- потребность самоутверждения;
- защита и месть;
- желание ущемить достоинство другого с целью, подчеркнуть свое превосходство;
- получить самоудовлетворение от жестокого обращения.

Чтобы не провоцировать агрессию и жестокость среди детей они должны слышать что-то хорошее от своих одноклассников и чувствовать, что их ценят и уважают в коллективе. Сверстники должны уметь выслушать друг друга, заинтересовать в полезных делах, быть терпимее по отношению друг к другу.

Важно:

- активно приобщать к труду для личных и общественных целей;

- формировать чувство коллективизма и предупреждать эгоистичность, вырабатывать адекватную самооценку;
- заинтересовывать ребят (учитывая их возможности) в классных и школьных мероприятиях.

В мероприятий, где каждый ребенок может проявить себя. Это конкурсы, викторины, тематические праздники. Если вы заметили частые проявления агрессии, то желательно, чтобы вы последовали следующим советам.

Памятка для родителей.

- Будьте внимательны к своему ребенку, почувствуйте его эмоциональное напряжение.
- Учитесь слушать и слышать своего ребенка.
- Умейте принять и любить своего ребѐнка таким, каков он есть.
- Предъявляйте разумные требования к ребѐнку, и будете иметь послушание, повиновение и исполнительность.
- Не критикуйте действия учителей, воспитателей, классе целом в присутствии ребѐнка, а предъявите своѐ неудовольствие при личной встрече с ними.
- Агрессивность в семье приводит к агрессивности ребѐнка.
- Поощряйте ребѐнка взглядом, жестом, ласковым словом.
- Наказание допустимо, если оно: следует немедленно за поступком; объяснено ребѐнку; не жестокое (хотя и может быть суровым); оценивает действия ребѐнка, а не его человеческие качества; не унижает ребѐнка, а способствует пониманию негативности его поступка. Для снятия агрессии и гнева можно использовать специальные упражнения. Познакомимся с некоторыми из них:
- Громкий крик (просто громкий крик, глубокое дыхание и громкий звук способны снимать даже очень сильный стресс).
- Если ему хочется чего-нибудь стукнуть, дайте ему в руки выбивалку для ковров и отправьте выколачивать подушку.
- Листок гнева (это достаточно большой лист бумаги, на котором изображено какое-то чудовище, ребенок может выместить на нем свои негативные эмоции).

Сегодня мы постарались выяснить основные причины детской агрессии. Помните, что каждый ребѐнок уникален. Не похож на других, и любить его нужно таким, какой он есть. Если ребѐнка не принимают, он не чувствует любви и поддержки со стороны взрослых, то он ищет поддержку на улице. Ваш ребѐнок – это ваше зеркало: если зеркало вдруг отражает что-то, что вам не нравится или приводит в ужас, то не торопитесь делать выводы. Иногда достаточно изменить что-то в собственном поведении, чтобы ребѐнок начал по-другому реагировать на внешние раздражители.

Приложение №1

Анкета для родителей, ***«Какой вы родитель?»*** Внимательно прочитайте вопросы (см. табл.)

Можете ли вы…

Могу и всегда так поступаю.

Могу, но не всегда так поступаю.

Не могу.

1.В любой момент оставить все свои дела и заняться ребѐнком?

2.Посоветоваться с ребѐнком, невзирая на его возраст?

3.Признаться ребѐнку в ошибке, совершѐнной по отношению к нему?

4.Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребѐнка вывел Вас из себя?

5.Извиниться перед ребѐнком в случае своей неправоты?

6.Поставить себя на место ребѐнка?

7.Поверить хотя бы на минуту, что Вы – добрая фея?

8.Рассказать ребѐнку поучительный случай из детства, представляющий Вас в выгодном свете?

9.Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребѐнка?

10.Пообещать ребѐнку исполнить его желание за хорошее поведение? 11.Выделить ребѐнку один день, когда он может делать то, что желает, вести себя, как хочет, и не во что в этот день не вмешиваться?

12. Не прореагировать, если Ваш ребѐнок ударил, грубо толкнул, просто незаслуженно обидел другого человека?
13. Устоять против детских слѐз и просьб, если Вы уверены, что это каприз, мимолѐтная прихоть?

Постарайтесь ответить на вопросы откровенно. Тест дополнит Ваше представление о себе как о родителях и поможет сделать определѐнные выводы относительно проблем воспитания Ваших детей.

Подсчѐт баллов: за ответ «Могу и всегда так поступаю» - 3 балла; «Могу, но не всегда так поступаю» - 2 балла; «Не могу» - 1балл.

Интерпретация результатов.

От 30 до 39 баллов: ребѐнок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы пытаетесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения.

Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты. От *16 до 29 баллов:* забота о ребѐнке для Вас является вопросом первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике выполняете их не всегда последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки. Кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьѐзно задуматься над своим подходом к воспитанию ребѐнка.

Менее 16 баллов: у Вас серьѐзные проблемы с воспитанием ребѐнка. Вам недостаѐт либо знаний, либо желания и стремления сделать ребѐнка личностью, а возможно, и того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов – педагогов и психологов, а также познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Родительское собрание в 4 классе по теме: «Профилактика агрессивности у подростков 10-11 лет»

Многим детям свойственна агрессивность. Переживания и разочарования ребенка, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, оказываются весьма

острыми и труднопереносимыми для ребенка именно в силу незрелости его нервной системы, поэтому наиболее удовлетворительным для ребенка решением может оказаться и физическая реакция, особенно при ограниченности способности ребенка к самовыражению.

- В детском возрасте на появление агрессии самое большое влияние ребенка, оказывает семейное воспитание взаимоотношения между родителями, стиль отношений родителей и детей. На поведение детей, вне всякого сомнения, влияют те модели поведения, которые представляют им родители.
- Если родители систематически проявляют физическую или вербальную агрессию по отношению к ребенку, то растет вероятность проявления у ребенка защитной агрессивности или подражания модели поведения родителей; ребенок часто конфликтует, дерется, на занятиях и уроках выкрикивает и т. п.; применяет агрессивную модель поведения в жизни.
- Если родители применяют слишком суровые, несоотносимые с проступком наказания, то уровень агрессивности у ребенка повышается и возрастает готовность к агрессивным действиям; растет вероятность реактивной (ответной) агрессивности в более старшем возрасте и проявления защитной агрессивности.
- Если родители не обращают внимания на агрессивность, вспыльчивость ребенка, не контролируют его поведение, то это осознается ребенком как вседозволенность и способствует проявлению агрессивности в дальнейшем как типичной поведенческой черты.
- Если родители не дают возможности ребенку проявить способность к самостоятельному выбору, не позволяют ребенку заявить о себе, запрещают любые формы проявления детского гнева, то ребенок избегает открытого проявления гнева, систематически подавляет свои эмоции. Это - причина его деструктивной агрессивности, проявляющейся в насмешках над окружающими, побуждению к агрессивным действиям других, воровстве, внезапных вспышках гнева.

- Если родители проявляют агрессию по отношению к окружающим в присутствии ребенка (например, отрицательно высказываются по поводу соседей или по поводу педагогического стиля учителя и т. д.), то у ребенка закрепляется уверенность, что окружающие люди являются виновниками всех их бед. Вероятно, что он возьмет эту модель за основу своего дальнейшего поведения. Р.Бэрон, Д.Ричардсон пишут, что когда дети вырастают и вступают в брак, они начинают использовать методы, ставшие неотъемлемой частью поведенческого репертуара отношений между родителями, для решения своих семейных проблем и, замыкая цикл, передают их своим детям посредством создания характерного стиля дисциплины.
- Р.С. Сирс, Е.Е. Маккоби, К. Левин в своем исследовании выявили два главных фактора, определяющих возможное развитие агрессивности в поведении ребенка: снисходительность (под ней понимают степень готовности родителей и воспитателей прощать проступки, понимать и принимать ребенка) и строгость наказания родителями агрессивных проявлений ребенка. Формирование агрессивности у ребенка происходит также под непосредственным или опосредованным воздействием увиденных в качестве наблюдателя или лично пережитых реальных ***сцен насилия***. Само насилие воспринимается им как любое действие, препятствующее удовлетворению его спонтанно возникающих желаний и побуждений. Отсюда понятно, что к актам насилия ребенок может относить довольно широкий набор действий, в который включаются даже такие, как лишение лакомства, игрушки, вербальные внушения, произнесенные повышенным тоном. К наиболее сильным травмирующим факторам относятся физические наказания ребенка, а также психогенные ситуации, воспринимаемые им как разрыв (пусть даже кратковременный) с объектом любви. Подобного рода травмирующие переживания требуют своего выхода. Они могут выливаться в качестве ответной агрессивной реакции непосредственно на лицо, совершившее насилие по отношению к ребенку, но это бывает довольно редко, так как субъект агрессии, как правило, табуирован (мать и отец — «неприкосновенные» лица). В таких случаях травмирующие переживания,

накапливаясь, переносятся на нетабуированные объекты. Ими могут быть другие члены семьи, а также предметы домашнего обихода, одежда, игрушки.

Агрессивность подростков находится в прямой зависимости от характера семейных отношений и педагогической позиции родителей. Под ней понимается система родительских ценностей и установок, которые определяют эмоциональное отношение родителей к ребенку и способы поведения с ним. Педагогические позиции родителей могут быть четырех типов: диктат, попустительская, гиперопека, демократическая. Каждая из этих позиций характеризуется определенным уровнем протекции (количество сил, внимания и времени, которое родители уделяют воспитанию ребенка), степенью удовлетворения потребностей ребенка; количеством и качеством требований, предъявляемых к ребенку.

Тип агрессивного подростка формируется в основном при двух разновидностях семейного воспитания: авторитарной гиперпротекции и гипопротекция с жестоким обращением. При первом стиле семейного воспитания родители уделяют ребенку много времени и внимания, однако при этом не оказывают ему эмоциональной поддержки, игнорируют его потребности в общении с родителями и часто используют наказание как основной метод воспитания. При другом – ребенок, наоборот, находится на периферии внимание родителей, он попадает в поле зрения родителей лишь тогда, когда случается что-то серьезное. Так же как и в первом случае, родители не проявляют устремлений к удовлетворению потребностей ребенка и отличаются чрезмерно строгим реагированием на нарушение поведения.

Тип агрессивного подростка чаще всего формируется в семьях с требовательным обращением. Этот стиль воспитания характеризуется недостаточным стремлением родителей к удовлетворению потребностей подростка в материально-бытовой и духовной сферах. Но, вместе с тем, к ребенку предъявляются непомерно высокие требования, часто не соответствующие его реальным возможностям. Неудовлетворенность потребностей, особенно в эмоциональном контакте, любви и внимания, и неадекватно завышенные требования к ребенку нарушают полноценный ход

его развития и представляют риск психотравматизации.

Причиной агрессивности зачастую является введение взрослым воспитательных мер, применение запретов и ограничений, которые не позволяют ребенку осуществить задуманное действие или реализовать свое желание. Очень часто подобное поведение ребенка наблюдается вследствие недостаточной произвольности и осознанности поведения, несформированности моральных норм. В названном стиле следует выделить разновидность, которую можно определить как тип воспитания с повышенной моральной ответственностью. Он встречается в семьях, где существует атмосфера эмоционального равнодушия и вседозволенности, но при этом родители ожидают и требуют от ребенка результатов гораздо больших, чем он может достичь реально. В результате возникает устойчивое депрессивное состояние, которое приводит к агрессивным проявлениям. В процессе развития личностно-смысловой сферы, развития произвольности поведения эта проблема разрешается.

Для семей, в которых воспитывались агрессивные мальчики с депрессивными тенденциями, характерна атмосфера эмоционального отвержения, когда мальчик ощущает, что им тяготятся, что он обуза в жизни родителей. При этом наряду с вышеперечисленными особенностями, преобладает вседозволенность. Ребенку –все можно‖. Если в семье и существуют какие-то запреты, то он их легко нарушает, зная, что с него не будет спроса. Ребенку предоставляется полная свобода в определении собственного регламента жизни, выборе друзей, пристрастиях. Вседозволенность, бесконтрольность, слабая воспитательная позиция родителей способствуют формированию эгоистичности и агрессивности подростков.

Выделяются две наиболее частые причины агрессии у детей:

- боязнь быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх;

- пережитая обида, или душевная травма, или само нападение. Очень часто страх порождается нарушеннымисоциальными отношениями ребенка и окружающих его взрослых.

Отношения –Родители - дети‖, осознание последними своих ролей в семейных отношениях, когда родители не замечают истинных потребностей ребенка в чувственном принятии, в создавшейся атмосфере эмоциональной холодности с ориентацией на формализованные отношения в семье, все это толкает подростка в своем самовыражении и отрицании сложившийся ситуации на крайние меры, в том числе в попытку обращения внимания на собственное существование через самоубийство.

Но вместе с тем, существует ряд факторов, которые объективно могут повлиять на закрепление агрессивной модели поведения. Например, у детей с нарушениями психического развития в силу различных присущих им особенностей (отсутствие самоконтроля, раздражительность, отклонения со стороны центральной нервной системы и пр.), особенностей их семей (семьи с агрессивной моделью поведения, так называемые неблагополучные семьи и пр.) такая форма поведения может закрепиться и впоследствии перерасти в устойчивую черту поведения.

Проявления агрессивности в их активной форме определяются в первую очередь ***условиями воспитания, условиями социализации***.

С возрастом происходит также смена форм агрессии: частота простого физического нападения уменьшается за счет роста более "социализированных" форм таких, как оскорбление или соперничество.

Здесь следует отметить существование половозрастных различий в способах выражения агрессивности мальчиками и девочками 11-ти-15-ти лет. Так было обнаружено, что девочки используют в основном непрямые способы агрессии в отличие от мальчиков, прибегающих к прямым способам агрессивного поведения. Выявлено, что способность к использованию непрямых способов агрессии формируется у девочек к 11-летнему возрасту. А в целом в возрастной группе 11 лет дети наиболее высоко оценили себя по уровню агрессии. Вышеизложенное подтверждается данными экспериментальных

исследований. В частности, изучалось влияние социализации на соотношение вербальной (замечания, выговоры, угрозы, сплетни, оскорбления, обвинения, критика) и физической (нападения, драки) агрессии детей различного возраста. Данные свидетельствуют, что у младших школьников соотношение форм выражения агрессии прямо противоположно: у мальчиков преобладает физическая агрессия, в то время как у девочек вербальная. Позднее у мальчиков младшего подросткового возраста тенденция изменяется: вербальная агрессия становится доминирующей, и, кроме того, они чаще прибегают к словесному способу выражения негативных чувств, чем девочки того же возраста. Вместе с тем отмечается и одна примечательная особенность поведения подростков: с возрастом агрессивность детей все больше приобретает враждебную окраску.

Агрессивность в отрочестве выступает в двух личностных аспектах: **как универсальное средство самоутверждения и как один из ключевых приемов самоанализа.** В репертуаре поведения большей части подростков редко встречаются действия, сознательно направленные на причинение серьезного физического или психологического вреда другим людям. **Как показывают многочисленные исследования, в подростковом возрасте нельзя категорично говорить об агрессивной направленности личности, можно говорить лишь о факторах, предрасполагающих к ее формированию, в числе которых нужно назвать и агрессивное фантазирование.**

«Материалом» для него служат, как и в детстве, психотравмирующие ситуации, только в пубертатной фазе они усложняются гормональной революцией и активным процессом само строительства личности. Именно в этот временной период подросток наиболее сензитивен к макро- и микро средовым воздействиям, которые воспринимаются далеко не адекватно. Данный возраст богат драматическими переживаниями и конфликтами, трудностями адаптации к социальной среде и кризисами, появления чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям,

обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Эта пора достижений стремительного наращивания знаний, изменений, становления «Я», обретения новой социальной позиции.

Шумные игры - в которых подростки толкаются, догоняют друг друга, дразнятся, пинаются, и стараются причинить друг другу какой-то вред - фактически могут оказаться сравнительно "безопасным" способом обучения агрессивному поведению. Однако те, кто чрезвычайно агрессивен, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе. С другой стороны, эти агрессивные подростки, видимо, найдут друзей среди других агрессивных сверстников. Разумеется, это создает дополнительные проблемы, так как в агрессивной компании происходит взаимное усиление агрессивности ее членов.

Подросток, не сумевший благополучно преодолеть новый этап становления своего психосоциального развития, отклонившийся в своем развитии и поведении от общепринятой нормы, получает статус «трудного». Факторами риска являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне социальное окружение.

Признаки проявления агрессивности у подростков:

- они ожидают от окружающих враждебности;
- они недооценивают собственную враждебность;
- в своих проблемах они винят окружающих и обстоятельства;
- они редко выражают свои чувства словами, предпочитая действие;
- часто не думают о последствиях своих поступков;
- завышают интенсивность своих эмоций: гнев вместо грусти или раздражения;
- они невосприимчивы к чувствам окружающих;
- у них низкий уровень эмпатии (умение принимать чувства других людей);
- их не волнует страдание, ответная агрессия, возможность быть отвергнутыми сверстниками;
- ценят превосходство и месть превыше дружбы;

- они менее склонны к компромиссам, чем другие дети;
- полагают, что их агрессивные действия дают ощутимые результаты, уменьшая агрессивность окружающих;
- не задумываются (скорее просто не знают) о собственной значимости;
- у них ограниченный выбор реакций на проблемную ситуацию.

Агрессия подростка выражается как...

- самоцель, удовлетворяющая потребность в самореализации и самоутверждении (в этом случае можно говорить об агрессивной личности);
- в качестве средства достижения другой значимой цели;
- способ психологической разрядки;

форма защитного приспособительного поведения.

2. Разработка родительского собрания по теме: «Профилактика сквернословия»

Родительские собрания в 4 классе по теме:

«Привычка к сквернословию и ее профилактика».

Как часто еще приходится сталкиваться с таким негативным явлением, как брань! Вряд ли кому-либо это доставляет удовольствие, но так называемые «крепкие выражения» продолжают отравлять наш слух. Особенно неприятно слышать брань из уст подростков и молодых людей. Модная прическа, красивая одежда, приятные лица и вдруг будто водопад грязи из юных уст — скверная, безобразная речь. Откуда же подростки узнают подобные выражения? Чтобы ответить на этот вопрос, достаточно прислушаться к речи некоторых взрослых. Увы, брань можно услышать на стройплощадке, на заводе, на производственном совещании и даже в кабинетах ответственных работников. Сами взрослые, не следя за своей речью и не заботясь о последствиях сквернословия, знакомят детей с подобными выражениями.

Речь имеет общественно-историческую природу. Люди всегда жили и живут в обществе. Общественная жизнь и совместный труд людей вызывают необходимость постоянного общения, установления контакта друг с другом. Такое общение осуществляется с помощью речи. Благодаря речи мы можем обмениваться мыслями и знаниями, рассказывать о своих чувствах, переживаниях, намерениях. Поэтому одной из важнейших функций речи является функция общения. Как правило, социальная среда формирует речь ребенка. Особое место здесь принадлежит семье. Воспитание культуры речи зависит главным образом от повседневного поведения родителей, их общения друг с другом. Семья воспитывает самой атмосферой, микроклиматом, средой. Взрослые, особенно родители, являются для детей непререкаемым авторитетом, при этом, чем младше ребенок, тем значимее для него поведение близких, тем некритичнее заимствование, точнее подражание. Ребенок копирует все: слова, жесты, мимику, походку, повторяет выражения и критические суждения, которые слышит. К сожалению, еще во многих семьях забывают об этом: разговаривая друг с другом, употребляют грубые, порой и нецензурные выражения. Еще печальнее обстоят дела в неблагополучных семьях — там, где родители ведут аморальный образ жизни, регулярно употребляют спиртное. Так, в одной из подобных семей ребенок пяти-шести лет, с трудом изъясняясь, неправильно произнося некоторые буквы, рассказывал о своей жизни исключительно нецензурными выражениями. Конечно, это довольно редкий случай. Вскоре

родители этого мальчика были лишены родительских прав, а ребенок помещен в интернат.

Нередко приходится слышать от воспитателей детских садов, что есть дети, речь которых засорена настолько, что допускать их к общению с другими детьми просто опасно. При беседах с родителями таких детей можно услышать оправдания типа: «устал», «был в плохом настроении», «вырвалось». Эти родители не понимают, что именно они калечат речь своих детей, вырабатывая у них привычку к сквернословию, от которой бывает очень трудно избавиться.

В чем причина того, что ребенок усваивает отрицательные навыки, которые никто не пытается ему прививать, в то время как правильные слова далеко не всегда оставляют след в его душе? Народная мудрость гласит: «Слова убеждают, а пример вдохновляет». «Вдохновленный» примером сквернословия родителей, ребенок, попав в подобную ситуацию, пусть даже игровую, абсолютно точно воспроизводит все услышанные «соленые» слова и бранные выражения, вырастая в глазах сверстников и шокируя добропорядочных взрослых. Когда дети подрастают, родители удивляются, испытывая на себе грубость сына или дочери, слыша брань в свой адрес.

При поступлении в школу влияние на развитие речи ребенка начинают оказывать не только учителя, но и школьный коллектив. Появляются новые источники заимствования различных нецензурных и жаргонных выражений. Многие школьники начальных классов приносят из дома бытующие там бранные выражения, уже вошедшие у родителей в привычку. Ученики, не знакомые прежде с подобными словами, тоже начинают употреблять их и закреплять в своем сознании и речи. По мере взросления дети становятся осмотрительнее, избирательнее, хитрее. Нецензурные слова произносятся только в компании ровесников, украдкой, при доверительных беседах друг с другом либо «выскакивают» в ситуации конфликта.

Запреты и борьба против такой речи со стороны родителей, учителей и воспитателей могут привести к обратному эффекту, если не учитывать психологических особенностей личности учащегося, его стремление к самостоятельности, независимости, «взрослости». Однажды на стадионе возникла следующая ситуация: молодые люди, выкрикнув несколько одобрительных, но нелитературных реплик в

адрес своей команды, оглянулись, увидели, что вокруг них находятся женщины, и смолкли. Однако взрослые болельщики, не стесняясь присутствием ни женщин, ни молодежи, продолжали «болеть» за свою команду, осыпая соперников градом бранных выражений. Такой пример «воодушевил» молодежь, и дальнейшее пребывание женщин на трибунах стало практически невозможным. А многие из этих солидных мужчин находились на стадионе со своими сыновьями. Теперь можно представить себе, какой нравственный урок получили их дети. На другой день они пойдут в школу, поделятся своими впечатлениями с одноклассниками, и можно не сомневаться, что они опишут матч теми же словами, которые они слышали на трибунах.

Есть такое выражение: «Брань на вороту не виснет», но это не так, она оставляет глубокий след в душе ребенка.

Случается, что сквернословие вызывается сложным психическим заболеванием, имеющим в медицине название «копролалия». Встречается оно сравнительно редко: впервые его описал французский врач Жиль де ля Туретт, который в 1884—1885 годах лечил девятерых пациентов с симптомами копролалии. Больные непроизвольно произносили или выкрикивали нецензурные, ругательные выражения, к которым сами относились критически и воспринимали их как противоестественные для себя. Обычно такое состояние проявляется на фоне усталости при слабой нервной системе, иногда оно наблюдается и у детей. О возможности такого заболевания должны знать педагоги и родители, так как наказание таких детей может усугубить болезнь, привести к нарушениям психики. Копролалия требует длительного лечения.

И все-таки болезнь в данном случае не правило, а исключение. Те явления, с которыми обычно приходится сталкиваться,— не проявления болезни, а отсутствие элементарной культуры. «Беседы» некоторых юношей и девушек между собой состоят из двух-трех десятков наиболее употребительных слов, перемежаемых бранью. Ведь скудоумие идет рука об руку со сквернословием.

С особенным цинизмом звучат нецензурные слова и нелитературные выражения в устах студентов вузов. Увы, из окон студенческих общежитий можно услышать оживленные разговоры с употреблением нецензурных выражений. Так

«беседуют» между собой и некоторые будущие учителя. Скоро они предстанут перед своими учениками в костюмах с иголочки, в безупречно чистых рубашках и с такой грязью в речи! Чему, кроме своего предмета они смогут научить учеников? Сказать, что это их жизненное кредо, было бы неточно, просто дурная, но глубоко пустившая корни привычка

3. Разработка родительского собрания по теме: «Профилактика суицидального поведения».

Родительское собрание в 1-4 классах на тему:

«Профилактика суицидального поведения в начальной школе».

Проблема детского суицида актуальна для современной школы, а значит, взрослые должны знать не только особенности и причины суицидального поведения детей, но и обладать достаточным уровнем профессиональной компетентности в вопросах педагогической профилактики детских суицидов. Особенно это актуально в начальной школе, где проблемы только зарождаются, достигая своего апогея в подростковом и юношеском возрасте.

Суицидальное поведение помимо суицида включает в себя: суицидальные покушения, попытки и проявления. К покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летально по причине, не зависящей от суицидента (обрыв веревки, своевременно проведенные реанимационные мероприятия и т. д.). Суицидальными попытками считают демонстративно - установочные действия, при которых человек чаще всего знает о безопасности совершаемого им акта. К суицидальным проявлениям относят мысли, высказывания, намеки, не сопровождающиеся, однако, какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Личностный смысл самоубийства может быть разным, поэтому ученые выделяют несколько видов суицидов:

1. **Протест или месть**. Человек считает, что его никто не любит, никто не понимает. Агрессию обидчиков он переносит на себя.

2. **Призыв**. Человек считает, что он никому не нужен, и своим поступком он как бы выражает призыв к окружающим о помощи.

Цель суицида – изменить ситуацию с помощью других людей.

3. **Избегание**. Человек испытывает страдание и считает, что дальше ему будет еще хуже, и он не в силах этого вынести. Смерть рассматривается, как способ избежать страданий.

4. **Самонаказание**. Человек совершил поступок, который он не может себе простить. Происходит как бы раздвоение личности на "судью и подсудимого". Наказывая себя, он искупает свою вину.

5. **Отказ.** Человек отказывается от жизни, если он потерял что-то важное для себя и никогда не вернет того, что было.

"СУИЦИДАЛЬНЫЕ ПОСТУПКИ ДО 10 ЛЕТ СОВЕРШАЮТСЯ НЕЧАСТО. ЧЕМ МЕНЬШЕ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА, ТЕМ БОЛЕЕ ТРАВМАТИЧНЫМИ БЫВАЮТ ПОПЫТКИ". Е.М. ВРОНО

Специфика представлений о смерти у детей такова, что у них нет понимания о том, что смерть необратима. Ребенок считает, что какое-то время его не будет, а потом он опять вернется.

Выявление формирующихся аут агрессивных тенденций

Самоубийство – это всегда результат аут агрессивности, т. е. направление агрессии на себя, саморазрушение. Тенденции к аут агрессивности формируются в детском возрасте, поэтому педагогам начальных классов необходимо знать способы раннего выявления формирующихся аут агрессивных тенденций.

В своей работе "Раннее выявление тенденций аут агрессивности и диагностика суицидальной опасности" А.А. Биркин анализирует эти способы. Негативную роль в появлении аут агрессии ребенка играют перенесенные заболевания (инфекционные, поражающие центральную нервную систему, неврологические, а также черепно-мозговые травмы). В этих случаях необходимо проконсультироваться у врачей, у которых наблюдается ребенок, может ли то или иное его заболевание повлиять на формирование суицидального поведения. Следует проанализировать реакции ребенка на конфликты, споры и ссоры, возникающие в семье, школе. Не звучат ли при этом у него высказывания следующего содержания: "мне все надоело", "мне надоело жить в таких условиях", "лучше не жить, чем жить с вами" (эта фраза – особенно острый сигнал и повод для немедленного обращения к психологу, психотерапевту или психиатру).

Особенности поведения – также предмет внимательного наблюдения взрослого. А именно: как ребенок реализует свои желания, и в частности те, которые осуществляются с трудом. Если

он пытается при этом нанести себе вред (падает на пол, бьется головой, раздирает кожу на теле и т. п.), то это значит, что в стереотипе поведения преобладают аут агрессивные тенденции. Такой способ реагирования может привести к демонстративно-шантажному виду поведения.

АНАЛИЗИРУЯ ОСОБЕННОСТИ РЕЧИ РЕБЕНКА, СЛЕДУЕТ ЗАМЕЧАТЬ,

НАСКОЛЬКО ОН СКЛОНЕН К САМООБВИНЕНИЮ – ЭТО ПРИЗНАК СФОРМИРОВАННОЙ ЗАНИЖЕННОЙ САМО - ОЦЕНКИ, КОТОРАЯ ЯВЛЯЕТСЯ ПЕРВОЙ СТУПЕНЬЮ АУТ АГРЕССИИ .

Наблюдая за детской игрой, следует учитывать, на что направлена активность: на созидание или разрушение. Если в игре ребенок чаще ведет себя деструктивно (энергия направлена на разрушение) – ломает игрушки (даже самые любимые), сюжет игры связан с катастрофами, уничтожением, то высока вероятность, что при возникновении внутри личностных проблем, им субъективно воспринимаемых как непреодолимые, ребенок направит имеющуюся энергию разрушения на себя. Необходимо знать, что смотрит по телевизору и что читает ребенок, какие у него есть любимые герои, какую музыку он слушает.

Таким образом, наблюдение за младшими школьниками дает взрослым представление о степени сформированности аут агрессивных тенденций. При этом любое аут агрессивное действие ребенка следует рассматривать как опасное для его жизни и здоровья.

Роль семьи в формировании суицидального поведения ребенка

Определяющую роль в формировании суицидального поведения играют взаимоотношения внутри семьи младшего школьника.

Семейные факторы риска суицидального поведения детей:

- развод родителей;
- смерть близкого человека; конфликты с родителями;
- завышенные ожидания родителей от ребенка;
- отсутствие внимания и заботы со стороны родителей;
- жестокое обращение с ребенком в семье;
- отчужденность в детско-родительских отношениях.

Корень нарушений отношений в семье – неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком: "Неразвитость или незрелость эмоциональных отношений с ближайшим семейным окружением является одним из механизмов развития личностных аномалий. Неразвитость отношений привязанности между матерью и ребенком в дальнейшем преобразуется в стабильное отвержение

ребенком собственного –Я‖. Чем младше ребенок, тем больше он зависит от семейного психологического климата. Проблема жестокого отношения играет немаловажную роль в принятии решения уйти из жизни.

Психологическая сущность жестокости – "насилие над потребностями, намерениями, чувствами, установками… ребенка, унижение его или принуждение к действиям, противоречащим его устремлениям".

В младшем школьном возрасте ребенок в силу возрастных особенностей не может оказать сопротивление, защититься от психологического и физического насилия со стороны родителей. Проведенное Н.Ю. Синягиной исследование обучающихся младшей школы и их родителей, направленное на выявление характера их общения друг с другом, показало, что "основная причина недовольства родителей своими детьми и, как следствие, подзатыльников, ругани, избиения их – неудовлетворение учебной деятельностью ребенка (отмечают % опрошенных родителей).

Хвалят своих детей за выполнение домашнего задания % родителей, а ругают и даже могут избить – %".

Отчужденность в детско-родительских отношениях проявляется в следующем:

- в семье нет совместных занятий с ребенком, отсутствуют совместные формы проведения досуга;
- ребенка не привлекают к обсуждению семейных проблем;
- мнение ребенка не учитывается при решении вопросов, связанных с его воспитанием;
- не проявляется интереса к досугу ребенка;
- отсутствует доверительный диалог;
- отношения между родителями характеризуются конфликтностью.

  Вышеперечисленные семейные факторы риска суицидального поведения детей могут развивать депрессию, которая является причиной большинства суицидов в детском и подростковом возрасте.

  Следует отметить, что у детей существует особая, "маскированная"

депрессия, которая проявляется в прямо противоположном поведении, а именно: прежде спокойный ребенок стал суетливым, взвинченным, развивает бурную, неустанную деятельность; проявляет грубость, агрессию, не уделяет время домашним занятиям, может прогуливать школу, уходить из дома и т. д. Таким образом, нарочито демонстрируемая агрессия – типичная "маска" депрессии у детей и подростков.

Если родители заметили признаки депрессии, необходимо:

- организовать ребенку щадящий режим дома и в школе;
- попросить педагогов временно снизить учебные требования к ребенку;
- посетить психолога;
- окружить его дома вниманием и заботой, продемонстрировать свою любовь и поддержку;
- побаловать ребенка его любимыми блюдами;
- стараться, чтобы он как можно чаще испытывал чувство удовольствия и радости.

Признаки депрессии:

- нарушение сна (бессонница или повышенная сонливость);

пищевые нарушения (полная потеря аппетита, обжорство, избирательность в еде, к примеру, ест только один продукт или блюдо);

- постоянные беспокойство, тревога; неряшливый вид (при обычной аккуратности ребенка);
- усиление жалоб на плохое самочувствие;
- частые смены настроения;
- отдаление от семьи, друзей, замкнутость;
- раздражительность;
- снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться;
- потеря интереса к любимым занятиям;
- вялость, хроническая усталость, замедленные движения и речь;
- резкое снижение успеваемости по всем, даже любимым предметам;
- небрежное исполнение своих обязанностей по дому;

- чувство неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения;
- высказывания типа: "У меня все равно не получится", "Я это не смогу".
- **Направления работы школы по профилактике суицидального поведения детей.**

  В суицидальном поведении детей, помимо нарушений детско-родительских отношений, играют роль школьные трудности, связанные с отношениями с учителями и одноклассниками.

  ПРИ ЗАТЯЖНОМ ДЕПРЕССИВНОМ СОСТОЯНИИ **ОБЯЗАТЕЛЬНЫ** КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА ИЛИ НЕВРОЛОГА И МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ!

  Школьные факторы риска суицидального поведения детей:

- конфликтные отношения с учителями;
- проблема признания сверстниками;
- давление со стороны референтной группы (к которой ребенок чувствует свою принадлежность) сверстников;
- частая смена учебного заведения (как следствие – потеря друзей, одноклассников, разрыв связи с референтной группой).

  Наличие школьных и семейных факторов риска суицидального поведения учеников младших классов должно стать тревожным сигналом для педагогов, тем более, если при этом ребенок демонстрирует такие поведенческие отклонения, как резкое снижение успеваемости; отсутствие интереса к окружающей жизни; изменение поведения в классе (агрессия, депрессия, избегание общения); пропуски школьных занятий без уважительных причин; противоправные действия; принятие роли потенциальной жертвы; употребление алкоголя, наркотических веществ. Неграмотные действия со стороны педагогов в этой ситуации могут стать для ребенка дополнительным толчком к осуществлению суицидального намерения.

  НЕГРАМОТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГОВ МОГУТ СТАТЬ ДЛЯ РЕБЕНКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ТОЛЧКОМ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ СУИЦИДАЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ

Всемирная организация здравоохранения определила направления работы с обучающимися группы риска суицидального поведения:

1. Установление доверительных отношений педагогов с детьми. Позитивные межличностные отношения с воспитанниками, безопасный диалог с ними позволяют оперативно выявлять острую потребность ребенка в помощи и моральной поддержке.
2. Создание ситуации успеха, формирование у школьников позитивной самооценки, позволяющей адекватно реагировать на стрессы и преодолевать трудности.
3. Предоставление школьникам информации о возможной помощи в ситуации возникших жизненных трудностей. На стенде в школе должны быть номера телефонов консультационных центров для детей, центров экстренной психологической помощи, телефона доверия. Важно, чтобы этой информацией владели и родители, а также, чтобы все знали, что обращение может быть анонимным.
4. Просвещение родителей в вопросах детского развития, возрастной специфики и необходимости создания в семье обстановки психологического комфорта.
5. Выявление и предотвращение случаев издевательства и насилия в среде школьников. Дети, подвергающиеся агрессии со стороны сверстников, терпят постоянное психологическое давление и унижение. Трудность выявления и коррекции таких отношений заключается в неявном, скрытом характере подобных хулиганских действий отдельных школьников. Тем не менее, умение педагога работать с классом как с социально-психологической группой (изучение особенностей развития детского коллектива, детской субкультуры, целенаправленное формирование позитивных межличностных отношений, диалогическое взаимодействие) позволит выявить характер неформального общения в классе и вовремя осуществить педагогическую коррекцию негативных тенденций.

УМЕНИЕ ПЕДАГОГА РАБОТАТЬ С КЛАССОМ КАК С СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППОЙ ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ ХАРАКТЕР

НЕФОРМАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ В КЛАССЕ И ВОВРЕМЯ ОСУЩЕСТВИТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ КОРРЕКЦИЮ НЕГАТИВНЫХ ТЕНДЕНЦИЙ

Приложение 3

1.Рекомендации для родителей и педагогов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.
2. Акцентировать внимание на поступках, а не на личности.
3. Контроль над собственными негативными эмоциями.
4. Снижение напряжения ситуации.
5. Обсуждение поступка.
6. Сохранение положительной репутации ребѐнка.
7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Главные условия – искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

2.Мир начинается с меня.

Данный меморандум взят из учебной программы «Мир начинается с меня», для формирования ненасильственных ценностей (зарубежная практика).

Надеемся, что родители смогут извлечь из него определенные уроки, а педагоги использовать в работе с родителями.

Меморандум от Вашего ребѐнка.

1.Не портите меня. Я прекрасно знаю, что я не должен получать всего, о чѐм прошу. Я просто проверяю Вас.

2.Не бойтесь проявлять твѐрдость по отношению ко мне. Я предпочитаю это. Это позволяет мне знать своѐ место.

3.Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила – это всѐ, что имеет значение. С большей готовностью я восприму , если Вы будете руководить мной.

4.Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет пытаться «выйти сухим из воды» во всех возможных случаях.

5.Не давайте обещаний; может оказаться, что Вам не удастся их выполнить. Это подорвѐт моѐ доверие к Вам.

6. Не поддавайтесь на мои провокации, когда я нарочно говорю и делаю вещи, огорчающие Вас. В противном случае я снова буду пытаться добиться такой «победы».

7. Не огорчайтесь слишком сильно, когда я говорю: «Я ненавижу Вас». В действительности я этого не имею в виду; но я хочу, чтобы Вы пожалели о том, что Вы сделали по отношению ко мне.

8. Не заставляйте меня чувствовать себя меньше, чем я есть на самом деле. Я компенсирую это тем, что буду вести себя, как «пуп земли».

9. Не делайте для меня то, что я могу сделать сам, Иначе я буду чувствовать грудным ребѐнком; я буду продолжать требовать, чтобы Вы обслуживали меня.

10. Не обращайте слишком много внимания на мои дурные привычки. Излишнее внимание только способствует их закреплению.

11. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. Я восприму эти замечания, если Вы спокойно поговорите со мной наедине.

12. Не пытайтесь обсуждать моѐ поведение в пылу конфликта. Почему – то в этот момент я плохо слышу и ещѐ хуже отношусь к сотрудничеству. Я не имею ничего против того, чтобы обсудить моѐ поведение, но давайте сделаем это не сейчас, а позже.

13. Не пытайтесь поучать меня. Вы удивились бы, узнав, как хорошо я знаю что такое «хорошо» и что такое «плохо».

14. Не заставляйте меня считать, что мои ошибки – преступления. Я должен научиться делать ошибки, не считая при этом, что я никуда не гожусь.

15. Не придирайтесь и не ворчите. В противном случае мне придѐтся притвориться глухим, чтобы как-то защититься.

16. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Я действительно не знаю, почему я сделал то или иное.

17. Не испытывайте слишком сильно мою честность. Меня легко испугать, при этом я начинаю врать.

18. Не забудьте, что я люблю экспериментировать и экспериментирую. Таким образом, я учусь, поэтому примиритесь, пожалуйста, с этим.

19. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.

20. Не обращайте слишком много внимания на мои маленькие недомогания. Я могу научиться получать удовольствие от своего плохого здоровья, если благодаря ему я буду в центре Вашего внимания.

21. Не отделывайтесь от меня, когда я задаю прямые и честные вопросы. В противном случае Вы обнаружите, что я перестал спрашивать у Вас и ищу интересующую меня информацию в другом месте.

22. Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы, я просто хочу, чтобы Вы занимались мной.

23. Никогда не считайте, что извиниться передо мной – ниже Вашего достоинства. Прямое и честное извинение вызывает у меня удивительно теплое чувство по отношению к Вам.

24. Никогда не утверждайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Иначе мне придѐтся быть достойным слишком многого.

25. Не беспокойтесь о том, что мы проводим вместе слишком мало времени. Важно то, как мы его проводим.

26. Не позволяйте моим страхам возбуждать в Вас тревогу. В противном случае я действительно испугаюсь. Продемонстрируйте мне мужество.

27. Не забывайте, что мне нужны понимание и поддержка; но нет необходимости говорить Вам об этом, не так ли?

28. Относитесь ко мне так, как Вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже буду Вашим другом!

Приложение 4.

Разработки занятий для 4 класса (34 занятия)

Тема 1.

Занятие 1. Профилактическое занятие "Жизнь".

Для изучения жизненных стратегий, выявления факторов эмоционального неблагополучия, профилактики суицидального поведения педагогу-психологу (можно совместно с классным руководителем) целесообразно провести с детьми занятие на тему "Жизнь".

Тема заранее не сообщается. Можно сказать следующее: "Ребята, сегодня мы проводим занятие, но тему я вам пока не объявлю. Вы мне потом скажете ее название. Я предлагаю вам заполнить анкету (показать ее всему классу), в которой нужно продолжить предложения и заполнить небольшую таблицу. Если у вас появятся вопросы, поднимите, пожалуйста, руку, я подойду, и мы шепотом поговорим: шепотом зададите вопрос, а я шепотом на него отвечу". Данная инструкция необходима, чтобы снять установку ребенка на то, чтобы давать ожидаемый окружающими ответ, а также чтобы вопросы и ответы окружающих не мешали ему выражать собственные мысли, эмоции, переживания и т. д.

Анкета

Фамилия, имя _____ Класс_____ Дата

1. Жизнь – это…

_____

_____

_____

_____

_____

2. Жизнь дается человеку, чтобы…

_____

_____

_____

3. Заполни таблицу

	Хорошее в моей жизни		Не очень хорошее в моей жизни		Плохое в моей жизни
1		1		1	
2		2		2	
3		3		3	
4		4		4	
5		5		5	

4. Самое дорогое в жизни для меня:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

После того как ребята заполнят анкету и определят тему, проводится беседа с целью создания позитивного группового настроя. Вопросы для беседы:

- Что такое жизнь?
- Для чего человеку дается жизнь?
- Что есть хорошего в твоей жизни?
- Что самое дорогое в твоей жизни?
- Почему ты любишь свою жизнь?

Акцентировать внимание на отрицательных моментах, которые ребята описывали, продолжая фразы "Не очень хорошее в моей жизни…", "Плохое в моей жизни…", нецелесообразно.

Негативное содержание необходимо проанализировать, а затем определить характер дальнейшей педагогической работы (групповая или индивидуальная), в ходе, которой дать ребенку выразить через рассказ, рисунок и т. п. свои проблемы, чтобы оказать ему индивидуальную психолого-педагогическую помощь.

"ЖИЗНЬ – ЭТО БЕСКОНЕЧНЫЙ ТУННЕЛЬ, ОН НАПОЛНЕН РАДОСТЬЮ И ГРУСТЬЮ, ТАМ МОЖНО УЗНАТЬ МНОГО ИНТЕРЕСНОГО"

Негативная информация может также стать поводом для проведения групповой беседы, например на темы: "Наш класс", "Я и мои друзья", "Что такое дружба?" и т. д. А на родительских собраниях можно предложить такие темы, как: "Семья глазами ребенка", "Как помочь ребенку преодолевать учебные трудности?", "Причины суицидального поведения детей" и т. д.

Необходимо помнить, что, работая с анкетами детей, недопустимо оглашение каких-либо сведений о конкретном ребенке. Озвучивается информация лишь в целом по классу.

Тема1.

Занятие 2. Познай себя!

Ход занятий.

–Познай себя – и ты познаешь вселенную!‖ –Я‖ – это целый мир. Знаю ли я себя? (тесты, игры). Люди необычных способностей. Выдающиеся люди мира (писатели, художники, музыканты, ученые).

Хочу начать нашу встречу с теста. Постарайтесь быстро и четко ответить на вопросы:

Вопрос №1: загадайте любое животное (кроме кошки и собаки).

Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к нему.

Вопрос № 2: загадайте любимый цвет. Запишите три определения, которые описывают ваше отношение к этому цвету.

Вопрос № 3:закройте глаза и представьте море или океан. Запишите три определения, которые описывают ваши чувства.

Объяснение теста

Ответ на вопрос №1 описывает отношение окружающих к вам;

Ответ на вопрос №2 описывает ваше собственное отношение к себе;

Ответ на вопрос №3 описывает ваше отношение к жизни.

Прошу не принимать результаты теста близко к сердцу. Но если вы узнали что-то новое для себя, то я рада за вас.

Я не случайно начала нашу беседу с теста. Скажите, о чем вы узнали, пройдя этот тест?

Узнали о своем отношении к себе, к окружающим, к жизни.

Первое, что нам сегодня предстоит выяснить, это ответ на вопрос: «Нужно ли человеку познавать себя, и если да, то для чего ему это нужно?»

1. Нужно ли человеку познавать себя? Нужно.

А вот как на этот вопрос отвечает Священное Писание. «Вникай в себя и в учение; занимайся сим постоянно: ибо, так поступая, и себя спасешь и слушающих тебя». Вникать в себя – означает познавать себя.

2. Для чего человеку нужно познавать себя?

Чтобы ответить на этот вопрос, давайте с вами немного порассуждаем. Допустим, человек попытался познать себя и понял, что он плохой, или

хороший, и что дальше? Либо он впадѐт в уныние от осознания своих недостатков, либо безмерно возгордиться своими талантами. Что же дальше? Человек должен что-то делать с тем, что он узнал о себе. И если он не использует узнанное о себе для своего дальнейшего совершенствования, то его самопознание является бесполезным. Если совершенствование не является целью самопознания, то какой смысл познавать себя?

Мы подошли к определению термина «самопознание».

Самопознание – это процесс познавания себя как личности с целью совершенствования, то есть изменения к лучшему.

Как человек может познать самого себя? Узнать мнение о себе у близких, друзей, вспомнить свои интересы, увлечения, пройти тест.

Я предлагаю вам быстро написать семь прилагательных начинающихся на первую букву имени. Вычеркните из списка те, которые вам не нравятся. Слова, которые вы оставили - будут вас характеризовать.

Как вы думаете, человек должен стремиться познать себя? Да, это интересно. Можно познавать себя, полагаясь на собственный разум? Только одного разума не будет достаточно.

Некоторые настолько в себе уверены, что полагают, что они в состоянии познать сами себя, полагаясь на собственный разум. Более того, такие люди думают, что они достаточно хорошо себя знают. Придѐтся их разочаровать, сказав, что они себя совершенно не знают. Народная мудрость гласит: «Не будь мудрецом в глазах своих».

А познавать себя, полагаясь на мнение окружающих? Окружающие не могут правильно оценить. Человек может познавать себя, сравнивая с окружающими и прислушиваясь к их мнению. Данные меры позволят человеку узнать кое-что о себе. Однако такое самопознание обречено на односторонность. Таким образом, подобный метод самопознания тоже не подходит.

Что лучше: переоценить себя или недооценить?

Как вы понимаете слова «самонаблюдение», «само испытание»?

А как долго может длиться познание самого себя?

(дети высказывают свое мнение)

Как вы думаете, знаете вы себя? Какая у вас память? (пригласить к доске ученика уверенного, что у него плохая память) Проверим, как вы себя оценили.

У доски и на местах быстро делаем зарисовки, которые соответствуют словам:

Солнце, цветок, машина, дерево, дорога, рука. Повторяем, глядя на картинки слова (ребенок у доски справляется с заданием, значит, он неверно оценил качества своей памяти).

Познавать себя необходимо! Ведь если человек будет знать свои сильные и слабые стороны, он сможет развить свои таланты, исправить свои недостатки. Ему будет легче общаться с окружающими людьми, потому что, определив особенности своей натуры, он сможет увидеть индивидуальность другого человека. Он будет чувствовать себя успешным, счастливым.

Как же узнать себя? Для этого есть такие приемы (записаны на доске):

1.Самообладание.

2. Самоанализ.

3. Само испытание.

4. Самооценка.

Сегодня мы будем учиться самопознанию. А значит, будем проводить самонаблюдение, самооценку, самоанализ. Чтобы ваша работа была более плодотворна, мы объединились в группы.

Для начала предлагаю вам в группах провести обсуждение и дать ответ на вопрос «Какого человека можно назвать уникальным?». Через 1 минуту представители групп выскажутся по этому вопросу (под тихую спокойную музыку идет обсуждение).

Примерные ответы детей:

-это яркий, талантливый, незаурядный человек;

-человек, который отличается от других;

-необычный человек, странный, чудак.

Каждый человек уникален, неповторим. Слово «уникальный» означает «единственный, неповторимый». Я хочу, чтобы каждый из вас задумался о своей уникальности. Для этого предлагаю вам создать автопортрет, в который

вы включите все, что вам дорого, чем вы увлекаетесь. На работу вам дается 5 минут. К вашему распоряжению лист бумаги, вырезки из журналов, различные картинки, клей, фломастеры и карандаши. Это может быть и абстрактная композиция или изображение внешности (под песню «Из чего же сделаны наши МАЛЬЧИШКИ» дети работают).

У вас получились уникальные автопортреты. На обратной стороне листа напишите несколько предложений, начиная со слова «Я». Опишите характер, внешность, увлечения, внутренний мир, за что вы себя уважаете, что хотите исправить в себе (3-5 минут на работу). Кто хочет представить себя всему классу? (зачитываются несколько работ)

Но знать себя не достаточно. Нужно иметь правильную самооценку. Самооценка – это оценка своих достоинств и недостатков. Не каждый человек может себя правильно оценить. Самооценка бывает завышенной, заниженной и верной.

Люди с заниженной самооценкой считают себя глупыми, слабыми, некрасивыми. Эти люди очень обидчивы, необщительны, неуверенны в себе.

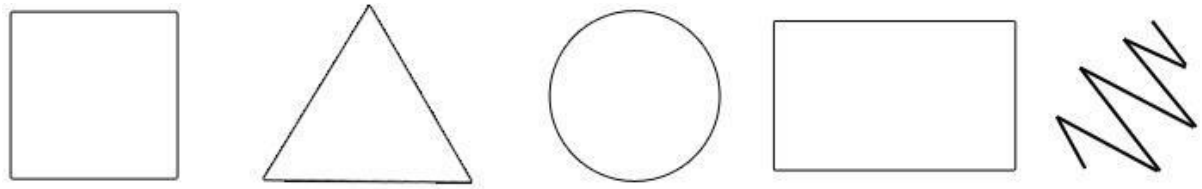
Люди с завышенной самооценкой, наоборот, считают себя самыми умными, красивыми, талантливыми. Они очень общительны, они самоуверенны, но они часто берутся за работу, которая им не по силам и не доводят еѐ до конца.

И только люди с правильной самооценкой знают свои сильные и слабые стороны, не боятся критики, не боятся общения, они уверенно возьмутся за дело, которое им по силам, доведут его до конца и заслужат уважение окружающих.

Верная самооценка помогает человеку сохранять свое достоинство и жить в ладу с самим собой.

Сейчас мы пройдѐм с вами еще одно испытание и попытаемся определить вашу самооценку.

Посмотрите на 5 фигур (квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг), изображенных на рисунке. Выберите из них туфигуру, глядя на которую можно сказать: «Скорее всего, это я».



Запишите ее название под № 1. Теперь расположите оставшиеся 4 фигуры в порядке предпочтения. Какую бы вы фигуру не поставили на первое место, это ваша основная фигура. Она даст возможность определить черты вашего характера и особенности поведения в разных ситуациях. Последняя фигура указывает на тип человека, взаимодействия с которым представляют для вас наибольшие трудности. Результаты теста вы найдете на своих столах. Приложение №1. И еще немного иифорнации для размышления. Результат не обязательно открывать всем. На листке нарисуйте 8 кружков в один ряд. Быстро напишите букву «я» в любом кружке. А теперь вы можете узнать какая у вас самооценка. Чем ближе к правому краю, тем выше ваша самооценка. Ну, а кто поставил букву в середине, имеют правильную самооценку. Этот результат должен дать вам пищу для размышлений над собой. Ведь только узнав свои слабости, мы сможем исправить их и стать сильнее. От этого зависит, насколько успешной будет наша жизнь. И еще хочу напомнить, что самопознание, самоанализ не должны быть самоцелью. Целью самопознания и самоанализа должны быть совершенствование личности. Но совершенствование невозможно без осознания и признания своих ошибок и желания измениться в лучшую сторону. Поэтому не забывайте, что вы будете совершенствоваться лишь в том случае, если вы готовы признать свои ошибки и измениться.

Подведем итоги нашей встречи:

Была ли вам интересна тема познания себя?

Как может верная самооценка помочь тебе в жизни?

Что нового узнали вы сегодня о себе?

Думаете ли продолжить наблюдение за собой?

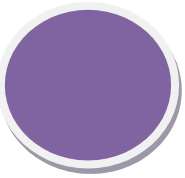
А понравился ли вам классный час я узнаю, если вы, уходя, над цветком на стенде прикрепите знак солнца или тучи.

Солнце - понравился классный час

Туча - совсем не понравилось

Приложение №1.

Социально-психологические особенности «геометрических» типов личности.

Фигура	**Положительные**	**Отрицательные**
Квадрат	Любовь к порядку	Педантизм
	Внимательность к деталям	Возможность упустить главное
	Аналитичность	Холодная рассудительность
	Рациональность	Излишняя осторожность
	Упорство, настойчивость	Упрямство
	Бережливость	Скупость
Треугольник	Лидерские качества, способность взять ответственность на себя	Эгоцентризм, эгоизм
	Категоричность	Решительность
	Сконцентрированность на проблеме	Безразличие ко всему, пока цель не будет достигнута
	Нацеленность на победу, склонность к соревнованию	Коварство
	Уверенность в себе	Самонадеянность
	Честолюбие	Карьеризм
	Неудержимость	Энергичность
Прямо-угольник	Возбудимость	Напряженность, замешательство
	Любознательность	
	Настрой на свое	Легковерность
	Чувствительность	Наивность
	Неамбициозность	Эмоциональная неустойчивость
	Смелость	Низкая самооценка
Круг 	Доброжелательность	Мягкотелость, нетребовательность
	Добродушие	Беспечность

	Заботливость, преданность	Навязчивость
	Щедрость	Расточительность
	Доверчивость	Легковерность
	Великодушие	Склонность к самобичеванию
	Бесконфликтность	Конформность, уступчивость
Зигзаг	Креативность	Неорганизованность и раз-бросанность
	Мечтательность	Прожектерство
	Экспрессивность	Несдержанность
	Остроумие	Эксцентричность
	Интуитивность	Неологичность
	Раскованность	Непрактичность

Приложение № 2.

Тема1.

Занятие 3. Мир эмоций.

Большая психологическая игра "Путешествие по Стране эмоций".

Материалы, необходимые для проведения игры.

Бумага, формата А4, цветные карандаши, фломастеры, степлер, магниты, клей. "Маршрут движения‖. Таблица чувств. Карточки с пиктограммами. Карточки с названиями чувств. Карточки с различными этюдами. Репродукции картин русских художников, отрывки из музыкальных произведений, отрывки из стихотворений. Вырезки из журналов частей лица; овалы лица. Лепестки цветов, середина (ромашка), Таблица "Мое настроение‖. Карточки у каждого участника с цветовым изображением настроения.

Ход урока.

I. Погружение в игру. 5 мин.

Мы сегодня с вами отправляемся в путешествие по необычной стране – по Стране Эмоций. Мы будем знакомиться с миром эмоций, погружаться в атмосферу этой страны. Путешествовать мы будем на воображаемом поезде. Вам понадобятся ваша смекалка, находчивость, умения находить общий язык с другими людьми. Во время путешествия мы будем делать остановки, интересные и познавательные, где необходимо проявить себя. Выходить мы будем и группами, и вместе, где каждый будет за себя. Очень важно после остановок не опоздать на поезд. А чтобы вы не скучали в пути, во время движения поезда, вам тоже нужно будет потрудиться. Отправляемся мы налегке, но в ходе путешествия будем наполнять свой багаж новыми знаниями, впечатлениями, практическими работами. "Маршрут движения‖ поможет нам ориентироваться в этой необычной стране. Будьте внимательны, старайтесь запомнить то, что увидите во время движения и во время остановок. Я желаю вам, чтобы каждый нашел что-то интересное для себя!

Итак, в добрый путь!

II. Начало путешествия. 10 мин.

1. Упражнение "Приветствие‖.

Поздоровайтесь друг с другом: грустно, радостно.

2. Обсуждение.

• Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..

• Слово "эмоции‖ происходит от латинского слова emoveo, и означает " потрясаю, волную‖.

• Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Вывод: изучать чувства необходимо, чтобы:

– уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;

– понимать себя;

– понимать окружающих;

– общаться без конфликтов.

3. Конкурс "Знатоки чувств‖.

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из конкурса.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.

III. Прибытие на первую станцию "Мимика человека‖. 10 мин.

1. А как мы выражаем свои эмоции?

– А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

– Что помогает это определить?

Мимика – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

2. Упражнение "Изобразите ту или иную эмоцию на лице‖.

• Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.

• Что изменялось в выражении лица?

<u>Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.</u>

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

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

3. Упражнение. "Понимаете ли вы язык мимики?‖

Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попытайтесь их расшифровать. (Работа с таблицей чувств, представленной в виде компьютерной Презентации).

4. Игра "Изобрази, угадай эмоцию‖. (Работа с пиктограммами).

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

IV. В пути. 10 мин.

1. Упражнение. Изображение эмоций.

Схематически нарисуйте эмоции, которые помогают вам в общении, а затем те эмоции, которые мешают вам общаться.

2. Упражнение "Волшебный магазин‖.

Инструкция: "Представьте, что в классе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, любовь, дружба.

Желающие могут приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства‖.

Выходят по очереди желающие, которые хотят взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь.

Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужно приобретаемое?

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

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

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

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

V. Прибытие на вторую станцию "Артистическая‖. 10 мин.

1. Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции?

Представьте, что вы пришли в цирк, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые? Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и веселье.

Оказывается, одно и то же событие может вызывать сразу много эмоций и выражать их можно по-разному: как мы уже говорили с помощью выражения лица (или в мимике).

Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка, и как это у фокусника все получается, ты можешь привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: "Ничего себе!‖, "Здорово!‖ и т.д. Значит, свои эмоции можно выражать еще с помощью слов, интонаций голоса.

И наконец, когда ты, восхищаешься артистом, хлопаешь в ладоши, аплодируешь, ты выражаешь свои эмоции, свою радость и восхищение с помощью действия (или в пантомимике, т.е. в выразительных движениях всего тела).

Вывод: эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

2. Разыгрывание этюдов.

Различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов.

Фокус (этюд на выражение удивления).

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

Золушка (этюд на выражение печали).

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

В лесу (внимание – страх – радость).

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

VI. В пути. 15 мин.

А можно ли узнать, о чем думал и что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения?

а) Отрывки из стихотворений. Какие чувства хотел передать автор? Какие чувства вы переживали, слушая читаемые стихи? Какие, по вашему мнению, чувства переживали другие учащиеся класса?

б) Репродукции картин. Какие эмоциональные состояния, чувства хотел передать художник? (репродукции представлены в виде компьютерной презентации).

в) Отрывки из музыкальных произведений. Прослушайте музыкальные фрагменты. Вербально обозначьте те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки.

VII. Прибытие на третью станцию "Командная‖. 10 мин.

Мы сейчас будем работать по командам. Для того чтобы определить, кто в какой команде выберете одну из цветных карточек. (Разбивка по цветам: красный, желтый, зеленый, оранжевый).

Упражнение: составьте чувство радости из вырезок журналов.

Работа по командам – 4 команды.

Каждая команда из вырезок из газет и журналов на заготовленном овале лица составляет чувство "радость‖.

Реквизит: клей, вырезки из журналов частей лица, овал лица.

Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

Инструкция: "Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: лица, брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так,

чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные‖. Приступайте к работе.

VIII. В пути. 5 мин.

Упражнение: "Букет приятных событий‖, "Ромашка‖.

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда…Я счастлив, когда…Я весел, когда…

В центре: Я радуюсь, когда…(желтый). Я счастлив, когда…(красный). Я весел, когда…(оранжевый).

Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий.

IX. Прибытие на заключительную станцию "Изобразительная‖. 10 мин.

Упражнение "Мое настроение сейчас‖. Нарисуйте свое настроение в данный момент. Используйте цветные карандаши, фломастеры.

X. Окончание путешествия. 10 мин.

1. Вернисаж работ учащихся. "Настроение‖, "Букет приятных событий‖, "Составленные чувства‖.

2. Упражнение "Мое настроение‖.

Учащимся предлагается оценить цветом свое настроение.

"Опишите, оцените свое настроение с помощью цвета и, по возможности, объясните, почему у вас такое настроение на данный момент‖.

Каждый цвет – определенное эмоциональное состояние:

Мое настроение

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойное, уравновешенное состояние
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние

Белый	Равнодушие (трудно сказать)

3. "Наш багаж‖. Проверка содержимого багажа, приобретенного во время путешествия.

Давайте посмотрим, чем мы пополнили наш багаж во время нашего путешествия.

4. Весь ли маршрут движения преодолели?

XI. Рефлексия. Выводы. 15 мин.

Мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие. Сегодня мы затронули лишь некоторые вопросы этой загадочной стороны человеческой жизни. В дальнейшем вы узнаете много нового об эмоциях и их проявлениях.

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

Заключительное упражнение.

Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.

Тема 2

Занятие 1. Учимся понимать себя и других.

Цель:

- дать понятие о гибкости в общении и потренировать ее на практике;

- обозначить взаимосвязь внешних проявлений с внутренним состоянием человека как предпосылки конгруэнтности или не конгруэнтности.

Задачи

— определить понятие гибкости в общении;

— потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях;

— стимулировать процесс самоосознания и само понимания у учащихся;

— научить учащихся адекватно выражать свое внутреннее состояние, став более конгруэнтными.

Ход урока

Для эффективного общения очень важно умение понимать другого человека. Но невозможно понимать других, если не знаешь и не понимаешь самого себя: какой ты, каким тебя видят другие, почему в разных ситуациях и с различными людьми ведешь себя по-разному, каким бы ты хотел быть? Если ты узнал самого себя, научился понимать свои желания и цели, то тебе будет значительно легче разбираться в других людях, их характере, поведении, стремлениях. Все, кто хочет лучше узнать себя, могут начать с такого упражнения.

Упражнение «Кто я?». В течение 10 минут напишите 15 ответов на вопрос: «Кто я? Какой я?». Например: «Я - ученик», «Я - внук», «Я люблю бегать по утрам» и т.д. Уделите внимание особенностям, свойственным именно вам, а не многим людям вообще (типа «Я — человек»).

Обсуждение. Что было сложным? Могли бы вы написать больше 15 предложений (20, 25, …)?

Много нового о себе поможет вам узнать следующее упражнение.

Упражнение «Круг ролей». Выполняется самостоятельно. Нарисуй на листе круг. Сейчас вам требуется представить, какими разными вы бываете в разных ситуациях с разными людьми — многообразие твоих ролей в контактах. Например, с родителями ты — Сын или Дочь, с друзьями — Сашка - Классный Пацан,

в школе — Петров-Двоечник, в троллейбусе — Лохматый С Рюкзаком и т.д. Вспомни всѐ, каким ты бываешь. Круг на листе — это весь Ты в целом, а роли — части тебя. Отделяй в круге кусок-сектор для каждой роли и внутри пиши, как она называется. Названия ролей могут быть очень разными: обычные или значение которых знаешь только ты, серьезные или с юмором, может быть, ты захочешь представить какую-то часть себя каким-то животным («В дружбе я верный как Собака; на тренировке я неуловимый как Хорек; иногда я передразниваю кого-то как Мартышка, …) . Так как это задание — только для тебя лично, и никто не увидит, что ты писал, то постарайся не льстить себе и пиши свои не только положительные, но и отрицательные проявления. Твоя задача — описать себя как можно полнее, чтобы лучше себя узнать. У каждого из нас есть хорошие и плохие стороны, из их единства и складывается наше Я. Итак, составляй свою Личность-Круг из Кусочков-Ролей и смотри, сколько в тебе всего многого разного.

Обсуждение. Что нового вы о себе узнали? У кого сколько ролей? Кто-то хочет прочитать некоторые из них? Тяжело ли было писать о себе, узнавать себя?

Живое общение с собеседником часто бывает спонтанным, непредсказуемым, быстро меняющимся: нельзя составить план, из которого знаешь, что спросит он и что должен ответить ты. Иногда все складывается совсем не так, как ты думал. Требуется хорошо развитая гибкость — умение изменять свое поведение в зависимости от ситуации и реакции собеседника, находить новые способы контакта. Человек обретает эту способность, проходя через множество различных ситуаций и общаясь со многими людьми, вынося практический опыт. Следующее упражнение тренирует умение гибко изменять свое поведение в ситуации.

Упражнение «Карусель». Разделитесь на две группы поровну. Одна группа пусть образует внутренний круг, а другая — внешний, лицом к лицу. Сейчас я буду называть задание, которое вы проделаете с тем, кто напротив вас, а затем — он сделает то же с вами. После выполнения каждого задания весь внешний круг сдвигается на одного человека вправо. И у каждого появляется новый партнер для следующего задания.

Задания:

— поздоровайтесь необычным способом (но приятным для собеседника): например, подайте руки тыльными сторонами…;

— представьтесь необычным именем (фантастическим, выдуманным, иностранным, …) ;

— скажите собеседнику комплимент;

— задайте человеку один интересующий вас вопрос;

— перед вами незнакомый человек, познакомьтесь, узнайте, чем он занимается, чем интересуется;

— в поезде вы оказались в купе со знаменитым артистом (певцом, спортсменом, актером), вы — его давний поклонник, познакомьтесь с ним, перекиньтесь несколькими фразами;

— рядом с вами — расплакавшийся ребенок, успокойте его;

— вы встретились с человеком, который вам нравится, поговорите с ним о чем-нибудь приятном;

— придумайте одно свое задание и сделайте его.

Обсуждение. Что вам понравилось? Что не понравилось? Что было полезно?

А сейчас несколько добровольцев потренируют свои актерские способности, а все остальные — умение «читать» состояние и настроение человека по его внешнему виду.

Упражнение. Учитель на ухо называет добровольцу состояние, которое он должен продемонстрировать перед классом своим поведением — всем, кроме слов и письма. Класс отгадывает (необязательно дословно, но приблизительный смысл). Водящий сменяется после каждого задания. Список состояний:

— хочу спать;

— я устал;

— я уверен в себе;

— вообще-то я белая и пушистая;

— как вы мне все надоели;

— пожалей меня;

— у меня хорошее настроение;

— обратите на меня внимание;

— а у меня по контрольной «2»;

— ой, боюсь, боюсь;

— у меня есть тайна;

— мне это нравится;

— мне скучно;

— я вам всем покажу!;

— я стесняюсь;

— ну почему все так плохо;

— ребята, давайте жить дружно.

Обсуждение. Что понравилось — не понравилось? Что было трудно?

Вывод

Для успешного общения важна гибкость в установлении и поддержании контакта с собеседником как способ реагирования на сигналы обратной связи, а также умение узнавать состояние человека по внешним признакам.

Вопросы

1. Что такое гибкость в общении?

2. Что мы тренировали сегодня в упражнениях? Зачем?

3. Что нового, полезного вы узнали?

Тема 2.

Занятие 2. Знаки внимания при общении (1 часть).

Цель: ознакомиться с понятием о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.

Задачи:

— рассмотреть поведенческие реакции человека в общении как проявление знаков внимания или невнимания;

— научиться определять знаки внимания в ситуациях общения;

— определить понятие слушания как активного или пассивного процесса;

— в тренинговых ситуациях научиться применять навыки пассивного и активного слушания, использовать знаки внимания при коммуникации.

Ход урока:

Каждому из нас при разговоре хочется, чтобы его внимательно слушали, — это приятно, чувствуется, что тебя воспринимают всерьез, не как пустое место, собеседник искренне интересуется тобой и тем, что ты говоришь. Как определить, насколько сильно собеседник вовлечен в предмет разговора, действительно ли его волнуют обсуждаемые вопросы? С другой стороны, как дать почувствовать приятному тебе человеку, что ты заинтересован в общении с ним, в выслушивании его точки зрения и понимании того, что он хочет сказать? То есть, как понять внимательно или невнимательно тебя слушают и как самому проявить внимательность или невнимание в разговоре?

Обсуждение. Насколько важно внимание к собеседнику при общении? Для чего? В каких случаях полезно продемонстрировать невнимание? О каких знаках внимания и невнимания вы можете рассказать?

Вообще, реакции слушателя при общении бывают следующие:

— молчание (видимое отсутствие реакции);

— поддакивание («ага», «угу», «да-да», «ну», кивание подбородком);

— «эхо-реакция» — повторение последнего слова собеседника («И тогда мы пошли на дискотеку. — На дискотеку?»);

— «зеркало» — повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов;

— «парафраз» («пересказ») — передача содержания высказывания партнера другими словами;

— побуждение («Ну и… И что дальше?»);

— уточняющие вопросы («Что ты имел в виду»?);

— наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?);

— оценки;

— советы;

— продолжение (когда слушатель вклинивается в речь и пытается завершить фразу, подсказывает слова);

— эмоции («ух», «ах», «здорово», смех, гримасы и т.д.);

— выводы (логические следствия из высказываний партнера, например, предположение о причине события);

— высказывания «не по теме» (не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально — когда просто «полагается» так говорить);

— «хамовитые реакции», задевающие или оскорбляющие личность говорящего («Глупости!», «Ерунда все это!»);

— «расспрашивание» — слушатель задает вопрос за вопросом, не объясняя, зачем;

— пренебрежение к партнеру (не обращает внимания на его слова, не слушает, игнорирует партнера, его слова);

— другие (какие еще вы можете назвать?).

Обсуждение. Какие из этих проявлений можно отнести к знакам внимания при общении? Какие — к знакам невнимания, безразличия?

Упражнение. Выполняется в группах по 6-8 чел. Разбейтесь на пары, выберите какую-то реакцию и разыграйте перед группой ситуацию общения с использованием такого поведения. Пусть ваши одноклассники угадают, какую реакцию вы хотели продемонстрировать.

Упражнение. Выполняется в группах по 6-8 чел. Выберите себе партнера. Перед группой разыграйте ситуации общения, демонстрируя внимание или невнимание к разговору. Но при этом представьте, что партнер:

а) не видит, б) или не слышит,

в) или и то, и другое;

и воспользуйтесь доступными ему знаками внимания при общении.

Обсуждение. После разыгрывания каждой ситуации обсуждайте, какими знаками внимания пользовался собеседник, как они зависели от особенностей его партнера?

Тема 2.

Занятие 3. Знаки внимания при общении. (2 часть).

Цель: ознакомиться с понятием о законах внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания.

Задачи

— рассмотреть поведенческие реакции человека в общении как проявление знаков внимания или невнимания;

— научиться определять знаки внимания в ситуациях общения;

— определить понятие слушания как активного или пассивного процесса;

— в тренинговых ситуациях научиться применять навыки пассивного и активного слушания, использовать знаки внимания при коммуникации.

Ход урока:

Слушать можно по-разному. Если вы не проявляете интереса к разговору, не демонстрируете никаких знаков внимания, отделываетесь редким «угу» или «хм», по которому трудно определить ваше отношение к происходящему, то это — пассивное слушание, при нем участие в общении минимально. Так происходит, когда тема разговора или общение с данным человеком вам неинтересны, вы хотели бы отделаться от него или прекратить обсуждение вопроса. Но иногда полезно никак не участвовать в разговоре, просто молчать, например, если собеседник охвачен эмоциональным состоянием, возбужден, находится под впечатлением чего-то настолько, что желает «выговориться», «выплеснуть переживания», в данный момент он ничего не замечает, не контролирует себя — в этой ситуации требуется просто выслушать его, не перебивая. Эмоции «выльются», человек успокоится и вновь обретет способность общаться, думать и анализировать. Если эмоции партнера направлены на вас, вы их вызвали или просто оказались поблизости, «под горячую руку», главная задача — не заразиться от собеседника его эмоциями, не впасть в то же эмоциональное состояние, которое уж точно приведет к бурному конфликту, «выяснению отношений». Выслушайте его, может даже, думая о чем-то другом, приятном, а когда он «выплеснется и иссякнет», активно включайтесь в конструктивное обсуждение: «А теперь давай спокойно обсудим, что произошло и как быть».

Вид слушания, при котором вы вовлечены в процесс общения и стараетесь понять собеседника, называется активным слушанием.

Обсуждение. Из списка реакций приведите примеры речи и поведения пассивного и активного слушателя.

Упражнение. Выполняется в группах по 6-8 чел. В парах разыграйте ситуации пассивного и активного слушания.

Одним из замечательных знаков внимания к собеседнику является комплимент. Он приятен любому человеку, может помочь завязать знакомство, то есть начать общение, и поддерживать его в дальнейшем. Конечно, все это относится к комплиментам, сделанным от чистого сердца, искренне.

Упражнение. Выполняется в группах по 6-8 чел. Сядьте так, чтобы видеть всех (по кругу, квадрату). Начиная от водящего, по очереди делайте комплимент своему соседу справа. Замкнув круг, пересядьте по-новому. Сделайте комплимент своему новому соседу справа. Пройдите так 3-4 круга.

Обсуждение. Трудно ли делать комплименты? Какую реакцию они вызывают? Что ты чувствуешь, когда тебе делают комплимент? Зачем нужны комплименты?

Быть внимательным к собеседнику означает стремление понять, какой он человек, что ему нравится, что он ценит в жизни и в людях. Это непросто, но увлекательно. В следующем упражнении мы потренируем свое умение понимать другого человека и быть приятным собеседником.

Упражнение «Подарок». Садимся так же, как и в предыдущем упражнении. В этот раз своему соседу справа мы говорим следующую фразу: «Я хотел бы тебе подарить…» и — продолжаете фразу по своему усмотрению. Что бы вам хотелось подарить этому человеку? Подарком может быть не только предмет, но и образ («лето в Майами»), чувство («победу на соревнованиях в этом году»), событие и вообще всѐ самое разное. Фантазируйте! Угадывайте, что будет приятным подарком для другого человека! Замкнув круг, пересядьте. Сделайте 3-4 круга.

Обсуждение. Трудное ли это упражнение? Какие чувства вы испытывали, даря и принимая подарки?

Вывод: Активное внимательное слушание — необходимый атрибут общения «на равных», использование различных знаков внимания обеспечивает успешное протекание коммуникативного процесса.

Вопросы

1. Какие реакции могут проявляться у собеседника в процессе слушания?

2. Что можно назвать знаками внимания, а что — знаками невнимания?

3. Что такое пассивное и активное слушание? Для каждого из видов слушания назовите ситуации, в которых оно эффективно.

4. Какими знаками внимания наиболее часто пользуешься именно ты?

Тема2.

Занятие 4. Способы понимания и восприятия людьми друг друга.

Цель: овладеть навыками эмпатии и рефлексии для эффективного восприятия и понимания собеседника.

Задачи:

- ознакомиться с понятиями эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника;
- рассмотреть уровни общения и виды взаимопонимания на каждом уровне;
- в тренинговых ситуациях освоить начальные навыки эмпатического восприятия собеседника (умение выражать эмоции и понимание эмоционального состояния другого человека);
- освоить навыки само рефлексии;
- научиться рефлексировать личностные особенности других людей.

Ход урока

В чем состоит цель межличностного общения?

Обсуждение. Как вы думаете, для чего люди общаются? Зачем делятся друг с другом своими радостями и горестями? Могут ли они не делать этого?

Так как человек — социальное существо, живущее среди людей, то потребность в общении, переходящая в потребность в понимании и одобрении, является одной из базовых потребностей. Существует несколько уровней общения, на каждом из которых различна степень взаимопонимания партнеров:

1. Социально-ролевой уровень. Здесь важно знание социальных норм и требований и умение им соответствовать. Вы выстраиваете свое поведение по «писаным и неписаным» правилам культуры и этикета, «как положено». Общение при этом формально — индивидуальные свойства человека проявляются минимально, он ведет себя «как все». Например, в общественном транспорте требуется уступать место пожилым людям и пассажирам с детьми, терпеливо относиться к пространственной стесненности и постоянным просьбам передать деньги на билет. И хотя не исключается духовное общение (когда вдруг разговорились на интересующую обоих тему), никто не станет предъявлять

претензии случайному попутчику по поводу его формальных ответов или невнимания. А вот отказ в просьбе передать билет вызовет вполне естественное возмущение — ведь вы нарушили «неписаное» правило взаимодействия. На этом уровне все мы являемся как бы частицами некоего механизма, для функционирования которого требуется согласованное взаимодействие всех его «гаечек» и «винтиков». При этом каждая «гаечка» должна минимально проявлять свои личные особенности и максимально соответствовать общепринятому способу поведения. Достаточно внешнего (поведенческого) уровня понимания — согласия и его демонстрации. В данном случае искренность чувств и поведения — желательное, но не обязательное условие.

2. Деловой уровень. На этом уровне людей объединяют интересы дела и совместная деятельность, направленная на достижение общих целей. В деловые отношения мы вступаем с коллегами по учебе и работе, а также с людьми, которые разделяют наши увлечения в различных неформальных объединениях (кружки, клубы, общение по Интернету и т.д.). Основной принцип здесь — рациональность (поиск средств повышения эффективности сотрудничества). При этом недостаточно внешней демонстрации формального согласия, оно должно быть искренним — требуется осмысление как форма более глубокого проникновения в ситуацию. Только при понимании того, что происходит, и личной заинтересованности в исходе дела, возможно достижение цели.

3. Интимно-личностный уровень характеризуется особой психологической близостью, сопереживанием, проникновением во внутренний мир других людей, прежде всего близких (членов семьи, друзей, любимых). Основной принцип такого общения — высокий уровень понимания и принятия — эмпатия. Это способность эмоционально воспринять другого человека, настроиться на его «волну», прочувствовать его внутренний мир и принять его со всеми его мыслями и чувствами. Неуместны критика и оценки, вы принимаете партнера таким, какой он есть. Это самое приятное и ценное общение, оно требует душевных затрат, но приносит большую отдачу.

Обсуждение. Приведите примеры разных уровней общения. Почему в разных ситуациях нужно общаться по-разному? Например, можно ли со всеми общаться по-деловому? Или интимно-личностно? Или постоянно играть какую-то роль?

Способность к пониманию у разных людей различна. Выделяют три уровня ее развития:

1) общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную «слепоту» к состоянию, переживаниям, намерениям другого человека, не замечая их;

2) по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого — ему кажется, что иногда он «чувствует» партнера;

3) человек умеет сразу войти в состояние партнера, чувствуя его эмоциональное состояние не только в отдельных ситуациях, но на протяжении всего взаимодействия.

Способность к эмпатийному пониманию у разных людей различна. Одни люди лучше «чувствуют» окружающих, с полуслова понимая твое состояние, иногда даже не нужно ничего говорить. Другие не могут понять тебя, даже если ты прямым текстом говоришь о своих переживаниях — они как будто слышат только себя, а тебя — нет. Умение понимать эмоциональное состояние другого можно тренировать.

Упражнение. Класс делится на две группы. Каждая группа по очереди загадывает эмоциональное состояние и демонстрирует его (все члены группы или несколько человек) без слов и звуков, используя мимику, жесты, движения и т.п.. Другая группа отгадывает. Затем от простых эмоциональных состояний (радость, гнев, удивление и пр.) перейдите к более сложным для отгадывания сюжетам («восхищение при виде фейерверка», «тоска по далекому другу» и т.д.).

Обсуждение. Как вы угадывали состояние человека? По каким признакам?

Тема2.

Занятие 5. Качества, важные для межличностного общения.

Цель: определить качества, важные для процесса общения.

Задачи:

- определить важные для общения качества;
- рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения;
- обозначить причины низкого коммуникативного уровня;
- определить коммуникативный уровень учащихся.

Ход урока:

Почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? По-видимому, для успешного общения человек должен обладать некоторыми особыми качествами и умениями. У некоторых людей они есть с самого начала, другие при желании могут им научиться. Эти качества следующие:

1) способность чувствовать и проявлять свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию к другим людям, даже когда не одобряешь их поступки, готовность их поддержать (доброжелательность);

2) умение встать на место другого человека, посмотреть на мир его глазами, воспринимать поступки с его позиций, увидеть себя его глазами (эмпатия);

3) умение быть естественным в отношениях, открытым, не скрываться за масками или ролями, не «строить из себя», не стараться казаться другим, а быть самим собой (аутентичность);

4) умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, поступках, отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных для собеседника, от пространных, наводящих скуку, «умствований вообще» (конкретность);

5) способность самому устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны других, склонность к активности в отношениях, к тому, чтобы «идти вперед и вести за собой»; готовность браться за какие-то дела, требующие активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать (инициативность);

6) умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям, своей точки зрения, не скрывая и не замалчивая (непосредственность);

7) искренность, готовность открыть другому свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими; следует отличать открытость от нездорового стремления раскрыть все свои самые интимные секреты, выложить всю свою подноготную посторонним людям, поскольку сам человек, а не его тайны интересны людям (открытость);

8) умение выражать эмоции и готовность принимать их выражение со стороны других, отсутствие страха при непосредственном соприкосновении со своим чувствами или чувствами других людей, не стоит смущаться или бояться проявления своих или чужих переживаний, даже очень сильных или тяжелых, — ведь для человека естественно чувствовать различное эмоциональное отношение к происходящему, только камень ничего не чувствует (принятие чувства);

9) в случае возникновения трений или конфликтов — умение «с глазу на глаз» поговорить с другим человеком и, не допустив обострения ситуации, выяснить источники разногласий, найти компромисс; готовность в некоторых случаях пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а стремясь установить пусть не дружеские, но открытые и ровные отношения, прийти к какому-то соглашению (толерантность, терпимость);

10) исследовательское отношение к собственной жизни и поведению, видение себя «со стороны» и стремление воспользоваться для этого помощью окружающих, готовность прислушиваться к их мнению, но при этом самому быть автором своей самооценки (ведь только ты сам знаешь, какой ты на самом деле); к конфликтам следует относиться как к новому опыту взаимоотношений, а к высказываемой людьми критике — как к новой информации, важной для более глубокого самопознания (самопознание).

Иногда, несмотря на прекрасные коммуникативные навыки, общение все равно может быть затруднено. Это может быть из-за:

- стереотипов — упрощенных мнений об отдельных людях или ситуациях, когда, не углубляясь в анализ фактов, не разобравшись как следует, мы с ходу даем оценку человеку или событию, и эта поверхностная точка зрения кажется нам истинной;
- «предвзятых представлений» — склонности отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что для нас ново, необычно, не нравится, не подходит. Мы думаем, что если мы во что-то не верим или чего-то не знаем, то его и не существует; если что-то кажется нам правильным, то так и есть на самом деле; мы склонны отвергать что-то новое и считать его плохим именно в силу его новизны, пугающей нас. При этом мы редко вспоминаем, что взгляды другого человека, столь отличные от наших, представляются ему такими же истинными, как для нас наши собственные;
- плохих отношений между людьми, поскольку, если вы плохо относитесь к человеку, то для вас он всегда будет неправ, что бы он ни говорил;
- отсутствия внимания и интереса собеседника. Интерес можно вызвать, показав значимость, полезность сообщаемой вами информации для собеседника: как она поможет ему добиться цели или предотвратить нежелательное событие;
- пренебрежения фактами, когда, не дослушав собеседника до конца или не вникнув в суть дела, вы делаете поспешные выводы-заключения;
- неумения правильно говорить: неверный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т. п.;
- ошибки в выборе типа общения, когда с незнакомым человеком вы разговариваете «на ты», как с другом; когда от близкого человека закрываетесь, как от врага; когда доверчиво слушаете завирательные речи назойливых цыганок и т. д. Общение должно соответствовать ситуации, в которой вы находитесь, и людям, с которыми вы общаетесь.

Практическая часть. С помощью следующей методики вы сможете узнать, насколько развиты у вас навыки успешной коммуникации.

Оцените по шкале от 0 до 6, в какой мере вам присущи рассмотренные выше качества, важные для общения. Руководствуйтесь вашим собственным мнением, а не тем, что о вас говорят другие люди. Если вам кажется, что данное качество вообще вам не присуще, ставьте 0; если выражено очень слабо — ставьте 1; если данное качество полностью, без сомнения, свойственно вам — 6. Самооценка проводится в течение 10 минут.

А теперь сравните, насколько присущие вам качества популярны среди людей, с которыми вы общаетесь. Для этого группа (класс) выполняет общее задание: в течение 30 минут группа должна распределить эти 10 качеств по их важности для общения в порядке возрастания (10-е — самое важное). Группа должна в совместном обсуждении решить, какое качество важнее всех.

Очень важно, чтобы стиль общения человека соответствовал представлениям группы о том, как следует общаться, иначе в этой группе человек не будет принят за «своего», как член группы.

Вывод: Развитие коммуникативных качеств определяет уровень общения и его эффективность**.**

Вопросы

1. Какие важные для общения качества вы знаете?
2. Приведите примеры ситуаций общения с плохо развитыми качествами.
3. Приведите примеры общения на высоком коммуникативном уровне.
4. Что может мешать общению?

Тема 2.

Занятие 6. Научились ли мы общаться.

Цель: Повысить коммуникативный уровень учащихся.

Задачи:

- практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции;
- освоить новые коммуникативные умения и навыки;
- выработать индивидуальный стиль общения.

Ход урока.

Научиться общаться лучше — вполне реально, это можно тренировать путем выполнения упражнений, так же, как тренируют мышцы тела. Из всех людей единицы изначально умеют общаться легко, непринужденно, эффективно, без конфликтов. Подавляющее большинство людей этому учится, и лучше всего делать это непосредственно в процессе общения.

В основе эффективного общения лежит несколько общих правил:

1. Проявляйте искренний интерес к другим людям. «Человек, который не проявляет интереса к своим собратьям, людям, переживает, наибольшие трудности в жизни и причиняет наибольшие несправедливости другим».

2. Попытайтесь понять достоинства другого человека и искренне признать, похвалить эти достоинства. Дайте людям почувствовать их значимость и уникальность.

3. Вместо того, чтобы осуждать людей, постарайтесь понять, почему они поступают так, а не иначе. Это более эффективно, чем критиковать или осуждать, так как критика ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдания, а не заставляет задуматься.

4. Будьте доброжелательным, приветливым, улыбайтесь.

5. Обращайтесь к человеку по имени, отчеству, помните, что для человека звук его имени является самым важным и приятным звуком в человеческой речи.

6. Говорите о том, что интересно вашему собеседнику.

7. Будьте хорошим слушателем, этим побуждая человека рассказывать о себе.

8. Проявляйте уважение и терпимость к мнениям другого. Не употребляйте выражений типа: «Ты ничего не понимаешь!», «Твои взгляды безнадежно устарели!», «Думать так — глупо!». Отзываясь неодобрительно о мнениях, вкусах, привычках другого человека, вы обижаете его самого, его личность. К тому же, чаще всего мы меряем по себе, поэтому помните, что вы — не эталон для всех, не предмет для подражания, у другого человека другие взгляды на жизнь, он даже так и называется — ДРУГОЙ.

9. Больше слушайте, чем говорите.

10. Попытайтесь искренне стать на место другого человека, увидеть вещи с его точки зрения.

11. Как указать человеку на ошибку, не обидев его?

— узнайте, что он сам думает о своем поступке;

— начните с похвалы, отметьте, что ему удается, а затем скажите об ошибке, но не обобщая («У тебя всегда так!») и не переходя на личность человека («У тебя ничего не вышло, потому что ты лентяй!»);

— никогда не критикуйте человека при посторонних — это унижает его достоинство; лучше — один на один.

Следующие упражнения помогут вам стать более раскованным, общительным, понимающим и изменят ваши отношения с другими людьми к лучшему.

- Каждый день начинайте с улыбки своему отражению в зеркале, постройте рожицы, спойте себе песенку. Плохое настроение оставляйте дома, а лучше всего расставайтесь с ним, как только оно возникло, не давайте ему развиться — срочно повысьте настроение любым способом.
- Приглядывайтесь к окружающим вас людям, их лицам, походке, одежде, рукам, их дому, книгам и т.п., пытаясь определить их профессию, семейное положение, увлечения, интересы, характер, мысли и настроение в данный момент.
- Попытайтесь изобразить различные эмоции на лице, поотгадывайте их на лицах товарищей.
- Изобразите различные эмоциональные состояния людей («только что сдал экзамен на 5 (на 2)», «влюблен», «девочка в модном прикиде», «злая

продавщица», ….). Отразите это без слов, жестами, выражением лица, действиями, походкой и т.п., пусть ваши друзья поотгадывают, что вы хотели изобразить.

- Разбившись по парам, в течение 1 минуты смотрите в глаза своему собеседнику. Затем обсудите, какие чувства вы испытывали. Как это встречается в жизни, со знакомыми людьми и с незнакомыми?
- Один человек-водящий закроет глаза, и пусть каждый подойдет и коснется его (просто или по-особенному). Пусть он по касанию определит, кто это был. Пообсуждайте, какую информацию может нести прикосновение, как по-разному можно это сделать.
- Разыгрывайте различные ситуации общения и обсуждайте, как нужно в них поступать.
- Постоянно практикуйте свое умение вступать в контакт с незнакомыми людьми, особенно с неприветливыми (спрашивайте дорогу, время, …). Задавайте вопрос так, чтобы вам приятно было ответить.
- Попробуйте за 3 дня пообщаться с 50 людьми, знакомыми и незнакомыми (просто перекинуться несколькими словами, спросить что-то). Увидите, насколько легче стало общаться.
- В группе попробуйте за 5 минут переговорить с наибольшим количеством людей.
- Учите наизусть анекдоты, тосты, шутки, загадки, истории, чтобы блеснуть в компании. Тренируйтесь рассказывать их перед зеркалом.
- Ведите активный образ жизни: посещайте кружки, секции, клубы по интересам, соревнования, представления. Там вы найдете много друзей, не будете скучать, у вас будет, о чем рассказать.
- Читайте книги по психологии общения и применяйте в жизни полученные знания.

Вывод: Можно повысить эффективность общения.

Вопросы

1. Как вам понравилось выполнять упражнения по общению?
2. Что нового вы узнали, почувствовали, поняли?

Тема 2.

Занятие 7. Твой характер.

Цель: выявить типы акцентуаций характера.

Материал: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Правила проведения: Прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола. Методику можно применять, начиная с 11-12 лет, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

Опросник составлен из 88 вопросов, ответы на которые проставляются на регистрационном бланке, соответственно «+», если ответ утвердительный (да) и «минус», если ответ отрицательный (нет). Для обработки результатов необходимо изготовить ключи по типу трафаретов, которые накладываются на регистрационный лист, заполненный испытуемым, осуществляется подсчет ответов соответствующий ключам.

Тест: «Какой твой характер?»

1. Считаешь ли ты, что у многих твоих друзей и одноклассников плохой характер?

2. Раздражают ли тебя мелкие обязанности, которые ты должен ежедневно выполнять дома?

3. Веришь ли ты в то, что твои друзья тебя никогда не предадут?

4. Тебе неприятно, если кто-то пытается с тобой фамильярно разговаривать, хотя ты его не знаешь?

5. Способен ли ты ударить кошку или собаку?

6. Часто ли ты чувствуешь себя плохо?

7. Тебе хочется ходить в магазины?

8. Тяготят ли тебя общественные обязанности в классе?

9. Способен ли ты ожидать друга, с которым решил встретиться, более 5 минут?

10. Способен ли ты терпеливо ждать телефонного звонка?

11. Ты считаешь себя невезучим человеком?

12. Нравится ли тебе твоя фигура?

13. Твои друзья шутят над тобой. Тебе это нравится или нет?

14. Тебе нравится твоя семья?

15. Долго ли ты помнишь зло, причинѐнное тебе?

16. Когда долго стоит тѐплая или ненастная погода, ты злишься?

17. Ты бываешь уже с утра в плохом настроении?

18. Тебя раздражает громкая музыка?

19. Тебе нравится, когда в дом приходят люди с маленькими детьми?

Обработка результатов

Поставьте по 1 очку за каждый отрицательный ответ на вопросы: 1,2,4,5,6, 7,8,11,12,15,16,17,18.

Поставьте по 1 очку за каждый положительный ответ на вопросы: 3,9,10,13,14,19.

15 очков и выше. Ты доброжелателен, у тебя хороший характер.

8-15 очков – у тебя есть недостатки, но с тобой можно ладить.

7 очков и ниже – тебе необходимо обратить внимание на свой характер.

Если ты этого не сделаешь, у тебя будут проблемы в общении.

Опросник Леонгарда – Шмишека. (вариант для детей и подростков)

1. Ты обычно спокоен, весел?

2. Легко ли ты обижаешься, огорчаешься?

3. Легко ли ты плачешь?

4. Много ли раз ты проверяешь, нет ли ошибок в твоей работе?

5. Такой ли ты умный (сильный), как твои одноклассники?

6. Легко ли ты переходишь от радости к грусти и наоборот?

7. Любишь ли ты быть главным в игре?

8. Бывают ли дни, когда ты без всякой причины на всех сердишься?

9. Серьезный ли ты человек?

10. Бывает ли, что что-то тебе ужасно нравится?

11. Умеешь ли ты выдумывать новую игру?

12. Скоро ли ты забываешь, если ты кого-то обидел?

13. Считаешь ли ты себя добрым, умеешь ли сочувствовать?

14. Бросив письмо в почтовый ящик, проверяешь ли ты рукой, не застряло ли оно?

15. Стараешься ли ты быть лучшим в школе, в кружке, спортивной секции?

16. Когда ты был маленьким, боялся ли ты грозы, собак?

17. Считают ли тебя ребята чересчур аккуратным и старательным?

18. Зависит ли твое настроение от школьных и домашних дел?

19. Любят ли тебя все твои знакомые?

20. Бывает ли у тебя неспокойно на душе?

21. Тебе обычно немножко грустно?

22. Переживал ли ты горе, случалось ли тебе рыдать?

23. Тебе трудно оставаться на одном месте?

24. Борешься ли ты против несправедливости по отношению к тебе?

25. Стрелял ли ты когда-нибудь из рогатки в собак и кошек?

26. Раздражает ли тебя, если занавес или скатерть висят неровно? Стараешься ли ты еѐ поправить?

27. Когда ты был маленький, ты боялся оставаться дома один?

28. Бывает ли так, что тебе весело или грустно без причины?

29. Ты один из лучших учеников в классе?

30. Легко ли ты сердишься?

31. Часто ли ты веселишься, дурачишься?

32. Чувствуешь ли ты себя иногда очень счастливым?

33. Умеешь ли ты развеселить ребят?

34. Можешь ли ты прямо сказать кому-нибудь то, что ты о нем думаешь?

35. Боишься ли ты крови?

36. Охотно ли ты выполняешь школьные поручения?

37. Заступаешься ли ты за тех, с кем поступили несправедливо?

38. Тебе неприятно войти в темную комнату?

39. Ты больше любишь медленную и точную работу, чем быструю и не такую точную?

40. Легко ли ты знакомишься с людьми?

41. Охотно ли ты выступаешь на утренниках или вечерах в школе?

42. Ты когда-нибудь убегал из дома?

43. Кажется ли тебе жизнь тяжелой?

44. Ты когда-нибудь расстраивался из-за ссоры с учителями или ребятами настолько, что не мог пойти в школу?

45. Можешь ли ты даже при неудаче посмеяться над собой?

46. Стараешься ли ты помириться, если кого-то обидел?

47. Любишь ли ты животных?

48. Бывало ли с тобой, что ты, уходя из дома, возвращался проверить, не лучилось ли чего-нибудь?

49. Кажется ли тебе иногда, что с тобой или твоими родителями должно что-то случиться?

50. Твое настроение иногда зависит от погоды, как ты думаешь?

51. Трудно ли тебе отвечать в классе?

52. Можешь ли ты, если сердишься на кого-то, начать драться?

53. Нравится ли тебе быть среди ребят?

54. Если что-то тебе не удается, можешь ли ты отчаяться?

55. Можешь ли ты организовать игру, работу?

56. Упрямо (упорно) ли ты добиваешься цели, даже если встречаешь трудности?

57. Плакал ли ты когда-нибудь из-за грустного фильма или книги?

58. Бывает ли тебе трудно уснуть из-за каких-нибудь забот?

59. Подсказываешь ли ты, и даешь ли списывать?

60. Боишься ли ты пройти вечером один по темной улице?

61. Следишь ли ты за тем, чтобы каждая вещь на своем месте?

62. Бывает ли с тобой так, что ты ложишься спать с хорошим настроением, а просыпаешься с плохим?

63. Свободно ли ты чувствуешь себя с незнакомыми ребятами (в новом классе, лагере)?

64. Бывает ли у тебя головная боль?

65. Часто ли ты смеешься?

66. Если ты не уважаешь человека, можешь ли ты вести себя так, чтобы он этого не замечал?

67. Можешь ли ты сделать много разных дел за один день?

68. Бывают ли с тобой несправедливы?

69. Любишь ли ты природу?

70. Уходя из дома или ложась спать, проверяешь ли ты, заперта ли дверь, выключен ли свет?71. Боязлив ли ты? Как ты считаешь?

72. Меняется ли твое настроение за праздничным столом?

73. Участвуешь ли ты в драматическом кружке (любишь ли ты читать со сцены стихи)?

74. Мечтаешь ли ты?

75. Бывает ли, что ты думаешь о будущем с грустью?

76. Бывает ли у тебя неожиданные переходы от радости к тоске?

77. Умеешь ли ты развлечь гостей?

78. Подолгу ли ты сердишься, обижаешься?

79. Сильно ли ты переживаешь, если горе у твоих близких друзей?

80. Можешь ли ты из-за ошибки, помарки переписать страницу в тетради?

81. Считаешь ли ты себя недоверчивым?

82. Часто ли тебе снятся страшные сны?

83. Не бывало ли у тебя желания прыгнуть в окно или броситься под машину?

84. Становится ли тебе весело, если все вокруг веселые?

85. Если у тебя неприятности, можешь ли ты на время забыть о них, не думать о них постоянно?

86. Совершаешь ли ты неожиданные для себя поступки?

87. Чаще ты говоришь мало, чем много? Молчалив ли ты?

88. Мог бы ты, участвуя в драматическом кружке, настолько войти в роль, что при этом забыть, что ты не такой, как на сцене?

Интерпретация.

После заполнения бланка подсчитывается число баллов отдельно по каждому из 10 типов акцентуаций в следующей последовательности:

1. гипертимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

2. застревающий тип (ригидный)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81 и число ответов «нет» на вопросы № 12, 46, 59.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

3. эмотивный тип.

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 3, 13, 35,47, 57, 69,79 и ответ «нет» на вопрос № 25.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

4. педантичный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83 и ответ «нет» на вопрос № 36.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

5. тревожный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82 и ответ «нет» на вопрос № 5.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

6. циклотимный тип

А. Суммируется число ответов « да» на вопросы № 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

7. демонстративный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88 и ответ «нет» на вопрос № 51.

Б. Полученная сумма умножается на 2.

8. возбудимый тип (неуправляемый)

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

9. дистимный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 9, 21, 43, 75, 87 и число ответов «нет» на вопросы № 31, 53, 65.

Б. Полученная сумма умножается на 3.

10. экзальтированный тип

А. Суммируется число ответов «да» на вопросы № 10, 32, 54, 76.

Б. Полученная сумма умножается на 6.

После обработки анкеты записывается число баллов, полученное для каждого типа акцентуации. Максимально возможное число баллов равно 24.

18-24 балла – выраженная акцентуация по данному типу.

12-17 баллов – скрытая акцентуация.

Менее 12 баллов – отсутствие акцентуации по данному типу.

Тема3.

Занятие 1. Память – кладовая знания.

Цели:

- в доступной форме дать понятие о видах памяти, ее свойствах;

- способствовать развитию памяти у детей через игры и упражнения.

Ход урока.

Угадайте, о чем идет речь (подсказка):

Сколько будет шесть и пять?

Как летают птицы?

Почему легко узнать

Наших близких лица?

Все загадки без труда

Я могу отставить,

Потому что нас всегда выручает…(память)

- А сейчас мы с вами поиграем в интересную игру. Она называется «Попробуй повтори!» Сейчас я прохлопаю в ладоши ритм. Ваша задача - внимательно слушать, запомнить и повторить точно так же.

(Учитель прохлопывает ритмический рисунок. Дети повторяют.)

- Как вы думаете, что вы сделали, прежде чем повторить ритм? (Запомнили.)

- Верно, вы его послушали и запомнили. Нужно быть не только внимательным, но и обладать хорошей памятью.

- Посмотрите на доску. Прочитайте тему сегодняшнего урока. («Развивай свою память».)

- Память - это важное свойство человека. Благодаря памяти человек запоминает различные события, предметы. Люди всегда придавали памяти большое значение, так как без памяти человек не смог бы выжить. Вспомните пословицу: «Повторение - мать учения». Как она связана с запоминанием? (Высказывания детей.)

- Как вы думаете, а на что похожа наша память? (Выслушиваются высказывания детей.)

- Нашу память можно сравнить с записной книжкой, которая хранит важную информацию, с сундучком с ценным содержимым, со шкатулочкой, с магнитофонной пленкой, диском и т. д.

(Можно наглядно продемонстрировать перечисленные предметы.)

Когда мы что-то хотим запомнить, то сначала фиксируем это в своей памяти, то есть, как будто кладем в сундучок. Потом память сохраняет самое важное и нужное, то есть накрепко закрывает сундучок на замок. А при необходимости мы извлекаем из нашей памяти то, что запомнили и сохранили, то есть открываем наш волшебный сундучок. Итак, память - это:

- запоминание;

- сохранение;

- воспроизведение.

(Все три написанных слова вывешиваются на доску.)

Роль и механизм запоминания

- Когда лучше запоминается материал: когда мы его понимаем или когда просто зубрим, то есть не осмысляем? (Когда понимаем, тогда запоминается лучше.)

- Зубрить что-либо вредно, так как такой вид запоминания не эффективен и зазубренное быстро забывается. Более эффективно учить уроки осмысленно, то есть стремиться разобраться в материале. Тогда полученные знания могут долго храниться в памяти.

Игра «Снежный ком»

- Теперь давайте проверим память каждого из вас. Для этого мы поиграем в интересную игру под названием «Снежный ком». Начинает любой играющий. Он называет какое-нибудь слово. Следующий повторяет это слово и называет другое (свое) слово. Третий повторяет первые два слова и говорит свое. Так все по очереди говорят слова. Тот, кто забудет последовательность слов, выбывает из игры.

(Подсказка. Чтобы запомнить все слова, можно связать их в единый рассказ или рисовать в своем воображении картину, используя названные слова.

Есть другой вариант данной игры.)

Игра «Подарок»

- Мой друг приехал из Индии и привез в подарок веер. (Обмахивается воображаемым веером.) Мой друг приехал из Индии и привез в подарок веер и швейную машинку.

(Изображает сначала веер, потом швейную машинку. Остальные повторяют. Постепенно прибавляются все новые предметы, задача играющих - не сбиться.)

Виды памяти

- У всех людей разная память. Кто-то может запомнить больше, кто-то меньше. Один человек быстро запоминает, но и быстро забывает. А другому человеку нужно много времени для запоминания, зато помнить заученное он будет долго.

У каждого человека существуют разные виды памяти. Сейчас мы с вами еще немного поиграем - определим виды памяти. Каждый из вас получит листочек, который вы положите на край парты картинкой вниз. После того как я назову вам 7 слов, вы перевернете листочек и вычеркнете на нем картинки, которые соответствуют названным словам.

Слова: солнце, чашка, мяч, яблоко, лист, цветок, гриб.

(Дети вычеркивают картинки с названными словами.)

- Давайте проверим. Что вы делали, прежде чем вычеркнуть рисунок? (Слушали.)

- Верно. Существует такой вид памяти - слуховая.

(Учитель делает запись на доске или вывешивает готовую таблицу с написанным словом.)

Слуховой памятью вы пользуетесь тогда, когда учитель на уроке что-либо объясняет, когда дома слушаете маму, смотрите телевизор и т.д.

Но память бывает не только слуховой. Чтобы узнать, какие еще виды памяти существуют, давайте продолжим играть. Каждый из вас получит чистый лист, разделенный на 5 клеток. В течение 10 секунд я покажу вам такой же лист, но в каждой клеточке будет рисунок. Ваша задача - нарисовать такие же рисунки в той же последовательности.

(Учитель показывает, а дети рисуют.)

- Давайте проверим. Что вы делали перед тем, как начать рисовать? (Смотрели на доску.)

- Значит, вам помогло зрение. Как же можно назвать такой вид памяти? (Зрительная.)

(Учитель вновь делает запись на доске.)

- Итак, существуют слуховая и зрительная память. Но если бы мы обладали только такими видами памяти, то не смогли бы научиться плавать или танцевать. И во время обучения письму вы тоже запоминаете определенные движения. Значит, двигаться нам помогает тоже память.

Кто хочет проверить свою двигательную память?

Сейчас три человека на 5 секунд примут какую-нибудь позу, а после этого желающий должен будет их повторить.

(Четыре человека выходят к доске. Игру повторяют несколько раз.)

О других видах памяти мы узнаем на следующем классном часе.

Феноменальная память

- Есть люди, которые могут запоминать в 100 раз больше, чем другие. Эти люди обладают феноменальной памятью.

(Слово записывается на доске.)

- Это люди, которые могут запомнить очень-очень много, быстро что-либо сосчитать. Кто из вас знает, кто такой Наполеон? (Французский император и полководец.)

- У него тоже была очень хорошая память. Он помнил всех своих солдат по именам. Известный австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт мог запомнить сложнейшее музыкальное произведение после одного прослушивания. А.С. Пушкин, великий русский поэт, мог запомнить стихотворение, прочитав его всего два раза.

Давайте мы с вами попробуем выучить стихотворение Елены Благининой «Огонек». Я прочитаю его два раза, а вы попробуете запомнить.

(Стихотворение можно записать на доске, предложив детям прочитать его самостоятельно, так как у некоторых детей лучше развита зрительная память.)

Хрустит за окошком

Морозный денек.

Стоит на окошке

Цветок-огонек.

Малиновым цветом

Цветут лепестки,

Как будто и вправду

Зажглись огоньки.

(Учитель читает стихотворение 2 раза.)

- Давайте проверим.

Работа с памяткой

- Я хочу помочь вам заучивать стихи. В этом нам поможет памятка. Давайте прочитаем ее.

Памятка «Как лучше запоминать»

♦ Будь уверен, что все запомнишь. Мысленно скажи себе: «Я все запомню! Я молодец!»

♦ Не учи слишком много за один раз. Разбей большой текст или стихотворение на части. Если устал - отдохни, так как происходит напрасная трата твоей энергии и времени.

♦ Выученные строчки повторяй несколько раз, каждый раз по- новому: весело, грустно, спокойно, восторженно.

♦ Представляй то, что надо запомнить: рисуй картинки, образы, старайся, чтобы образы были яркими.

♦ Перескажи текст или стихотворение своими словами.

♦ Повтори стихотворение или текст перед сном, утром, когда проснешься, и перед уроком. Будь уверен в себе!

(Памятки раздать каждому ученику.)

Игра на развитие памяти

- А вы бы хотели иметь феноменальную память? (Да.)

- Кому-то хорошая память дана от природы, а кому-то приходится ее развивать. Но чтобы развить свою память, надо много тренироваться.

Посмотрите и запомните, как одет ваш одноклассник Игорь.

(Дети запоминают, затем Игорь выходит и за дверью меняет что-то в своей одежде, учитель может ему помочь. Игорь входит в класс.)

- Вспомните, как был одет Игорь и ответьте, что изменилось в его внешнем виде. (Дети угадывают.)

Подведение итогов

- А стоит ли свою память развивать? Зачем человеку нужна память? (Дети отвечают.)

- Какие вы знаете пословицы о памяти? «Дырявая голова» - о ком так говорят? (О том, у кого плохая память.)

- А еще говорят: «Потерял память, потерял себя». Как вы понимаете эту пословицу? (Без памяти человек не существует.)

- Итак, память является одним из основных свойств человека. Человек, лишенный памяти, по сути перестает быть человеком.

Тема 3.

Занятие 2. Что такое внимание. Развитие внимания.

Цели:

- подвести детей к осознанию необходимости развивать свое внимание;
- мотивировать на самостоятельную работу по развитию внимания;
- пробудить у детей интерес к самосовершенствованию, саморазвитию.

Ход урока.

1. Вступление. Мотивация к занятию. Педагог. Ребята, сегодня мы поговорим о внимании. У каждого из вас на партах лежит лист бумаги. Чтобы показать, что вы внимательно меня слушаете, возьмите этот лист бумаги в левую руку и поднимите вверх.

Часть детей выполнила задание, часть осталась сидеть в недоумении. Ну, вот мы и увидели, насколько вы внимательны. Кто-то сосредоточился и все понял с первого раза, а кому-то нужно было повторять задание дважды. Примерно тоже самое происходит на уроках. Если бы все ученики умели управлять своим вниманием, в нашем классе учились бы одни отличники. Так что же такое внимание?

2. Интерактивная беседа «Внимание и его особенности». Педагог (показывает на доску, на которой нарисованы концентрические окружности.) Посмотрите на доску. Что на ней нарисовано? Дети. Мишень.

Педагог. Да, мишень. Ее изображают в виде концентрических окружностей. Они сосредоточены, сконцентрированы вокруг центра. Стрелок старается попасть в центр мишени, а мы стараемся сосредоточить свое внимание на чем-то. Внимание - это умение собирать, концентрировать свои мысли. Но, как видим не всегда это у нас получается. Что же мешает нам сосредоточиться?

Примерные ответы детей:

- Думаю о посторонних предметах.
- Рисую на уроках.
- Иногда настроение плохое мешает.
- Отвлекает шум на улице или в коридоре.
- Что-то постоянно хочется вертеть в руках.

Педагог. Мы видим, что удерживать внимание иногда очень нелегко. Как же можно бороться с этими врагами на уроках?

Примерные ответы детей:

- Выбросить весь мусор из головы и слушать только учителя.
- Сжать руки в кулаки, чтобы ничего не трогать.
- Не смотреть по сторонам.
- Не прислушиваться к шуму за окном.
- Не мечтать о том, что ты будешь делать после школы.
- Нужно заставлять себя не отвлекаться, хотя это очень трудно.

Педагог. Ребята, внимание - это очень важное качество человека. От него зависит успех в любом деле. Сегодня мы узнаем, как развивать внимание. Это можно делать буквально играючи.

3. Игровой блок

Игровое упражнение «Мгновенная фотография». Педагог. И первая игра называется «Мгновенная фотография». За одно мгновение, за одну короткую вспышку света наш мозг способен воспринять (увидеть, понять, обработать) огромный объем информации.

Посмотрите на картинку в течение 3-5 секунд. (Показывает любую картинку или предмет с крупными яркими деталями.) А теперь запишите на листах бумаги, какие детали вам врезались в память.

Дети пишут в течение 1-2 минут.

Посчитайте количество деталей, которые вы заметили. Это объем вашего внимания.

Есть такие, которые заметили больше 7 деталей? Это отличный результат!

Кто запомнил 5-6 деталей? Это хороший результат.

Тем, у кого цифра меньше 5, нужно работать над своим вниманием.

Игровое упражнение «Треугольники и круги»

Педагог. А теперь я приглашаю к доске того, кто умеет делать несколько дел одновременно.

Если в классе широкая доска, можно вызвать 2-3 учеников.

(Обращается к ученику.) Попробуй нарисовать на доске правой рукой пять треугольников, и одновременно левой рукой - 5 кругов. А вы, ребята (обращается к классу), попробуйте сделать это на листах бумаги. Но старайтесь, чтобы у треугольников были острые уголки, а окружность была плавной. На это вам дается 1 минута.

Ученик рисует фигуры на доске. Остальные дети пытаются нарисовать фигуры на листах бумаги.

Это упражнение учит нас распределять внимание и концентрировать его на 2 объектах. Если вы сумели нарисовать за 1 минуту 5-7 пар фигур, это хороший результат. А кто нарисовал больше?

Учитель предлагает детям оценить рисунки товарищей (много, но небрежно; мало, но аккуратно).

Игровое упражнение «Цифры». Педагог. А теперь упражнение посложнее. Нужно 2 руками одновременно рисовать разные цифры. Вызываю представителей от каждого ряда.

Учитель выбирает от каждого ряда по 7 ученику и предлагает им разные задания: один пишет цифры 1,2, другой - 2,3, третий - 3,4.

Ну а вы, ребята, попробуйте сделать это на бумаге. Каждый ряд рисует свои цифры. На это отводится 1 минута.

Ученики рисуют цифры.

Лучше всех справился с этим заданием (имя ученика). Кто хочет, поднимите свои листочки, чтобы я посмотрела, у кого из вас самый лучший результат.

Дети показывают листочки, учитель оценивает результат (по качеству - не по количеству.)

Игровое упражнение «Спрятанные имена». Педагог. А теперь упражнение на концентрацию внимания. На доске написаны 4 предложения. Среди букв в каждом предложении спрятаны имена мальчиков и девочек.

Попробуйте отыскать эти имена за 1 минуту.

Пример: «...принес кофе дяде». (Федя.)

1. «В густой листве раздается свист соловья», - сказала...

2пела песни на сцене.

Зкупил тетради малышам.

4. «Лиса шарит по кустам в поисках зайца», - сказал...

В течение 7 минуты дети анализируют предложения.

Педагог. А теперь ответьте на мои вопросы к этим предложениям.

- Кто же сказал про свист соловья в листве? (Вера.)

- Кто пел песни на сцене? (Нина.)

- Кто купил тетради малышам? (Дима.)

- Кто сказал о лисе, которая ищет зайца? (Саша.)

Игровое упражнение «Смотреть и видеть». Педагог. И еще одно задание на внимательность. Оно называется «Смотреть и видеть». Ребята, вы уже 5 лет учитесь в одном классе. Каждый день смотрите друг на друга. Но умеете ли вы видеть? Сейчас мы это проверим.

Я приглашаю к доске двух соседей по парте. Кто из вас более внимательный? (Выбирает ученика.) Ему мы завяжем глаза. (Завязывает ученику глаза платком.) Он будет отвечать на вопросы. А его сосед останется стоять у доски, чтобы мы смогли оценить, правильно ли отвечает его сосед.

Итак, вопросы:

- Какого цвета глаза у твоего соседа?

- Какого цвета волосы?

- Есть ли на лице у него родинки?

- Есть ли у него сегодня сережки (колечки, ремешок на брюках)?

- Есть ли у него сегодня на руках часы?

- В какой обуви он пришел сегодня в класс (туфли, сапоги, ботинки, кеды, кроссовки)?

- Есть ли карманы на одежде, сколько их?

- Какого цвета блузка (рубашка, брюки, кофта)?

- Какая прическа сегодня (открытый лоб или челка на лбу, косички, бантики, локоны).

Это упражнение можно повторить с другой парой соседей по парте. Педагог. На примере этого упражнения вы смогли сами убедиться, как нам не хватает

внимательности и наблюдательности, чтобы не только смотреть, но и видеть друг друга.

4. Игровая пауза. «Кросс». Педагог. Ребята, нельзя перегружать внимание. Во время работы обязательно нужно делать небольшие перерывы и переключаться на что-то другое. Мы переключимся на игру «Кросс».

Кросс - это бег по пересеченной местности. У нас препятствия будут такие: горы - поднимаем руки вверх (показывает); ямы - опускаем руки вниз (показывает); вода - плывем (показывает); лесная чаща - наклоняемся вперед, чтобы ветки не поцарапали лицо (показывает).

Встаньте, выйдите из-за парт. Я буду быстро называть препятствия, а вы должны показать, как вы будете их преодолевать.

Учитель вразброс называет препятствия, дети выполняют движения в течение 3 минут под музыку.

После игры учитель предлагает всем вновь занять свои места.

5. Конкурс «Профессия - детектив». Педагог. Ребята, мы сегодня говорим о внимании. Но есть такие профессии, в которых внимательность и наблюдательность - это самые необходимые профессиональные качества. Какие же это профессии?

Дети. Врач, учитель, шофер, милиционер.

Педагог. Да, милиционер, следователь, детектив должны обладать обостренным вниманием. Буквально по одному взгляду на человека детектив может рассказать о нем очень много. Недаром Шерлок Холмс говорил, что наблюдательность - это его вторая натура. А теперь мы проверим, есть ли среди нас будущие детективы? Начинаем конкурс «Профессия - детектив».

Сейчас к доске выйдет (имя девочки). Вы посмотрите на нее внимательно в течение 1 минуты. Потом девочка выйдет в коридор и внесет семь изменений в свою внешность. После этого она вернется в класс, и вы вновь на нее посмотрите в течение 3 минут. Вы должны будете найти эти изменения в ее внешности и записать все, что вы заметили, на листочке бумаги. На позу и выражение лица девочки внимания не обращаем.

Учитель приглашает девочку, с которой была предварительная договоренность, к доске. Затем девочка выходит в коридор и вносит незаметные изменения в свой

костюм (расстегивает пуговицы, меняет ленты, прячет воротничок блузки, надевает или убирает ремешок, берет в руку платок и т. п.). Дети смотрят на девочку, вернувшуюся в класс, записывают изменившиеся детали.

Ну, что ж, даю слово тем, кто обнаружил все 7 изменившихся деталей внешности (имя девочки).

Учитель дает слово детям, поднявшим руки. Они читают свои записи, девочка оценивает их ответы.

Ну вот, оказывается, детективов у нас в классе много. Это (фамилии учеников).

6. Домашнее задание. Педагог. Наш классный час подходит к концу. Но развивать свое внимание вы можете каждый день: на Уроках и переменах, на улице и дома. Вообще, развивать себя – это очень увлекательное занятие. Награда за него - это успех и уверенность в себе.

А домашнее задание у вас будет такое: попробуйте по памяти написать портрет своей мамы. А потом прочитайте ей ваше описание и проверьте, насколько вы внимательны.

7. Подведение итогов (рефлексия). Педагог. Как вы считаете, ребята, будет ли какая-нибудь польза от нашего классного часа? Что вы почувствовали, выполняя упражнения на развитие внимания?

Примерные ответы детей:

- Считал себя наблюдательным, а оказалось, что я рассеянный.

- Очень интересно было рисовать двумя руками - и смешно, и трудно.

- Обязательно задам маме такие упражнения. Проверю ее внимание.

- Было очень легко и интересно выполнять упражнения на внимание, на уроках трудно сосредоточиться.

- У нас есть ребята, которые постоянно отвлекают всех на уроках. Им нужно развивать свое внимание.

- Буду следить за своим вниманием, постоянно проверять его.

Тема 3.

Занятие 3. Сказка о профессоре Мышлении.

Цели:

- Познакомить детей с содержанием понятия «мышление».

- Развить умение анализировать, сравнивать, обобщать.

Ход урока.

Сейчас я хочу вам рассказать одну фантастическую историю. Но для начала ответьте, пожалуйста, на вопрос. Обычно в сказках главному герою, для того чтобы спасти себя или близких людей, приходится отгадывать загадку. Попробуйте отгадать такую: что на свете всего быстрее?

Как на этот вопрос ответит умный сказочный герой? (мысль, мышление).

А теперь послушайте сказку об профессоре Мышлении. (см. приложение к занятию 20)

Педагог. Что помогло героям сказки спастись от Дракона?

Ответ: способность размышлять, думать.

Мы убедились, что человек, умеющий мыслить, достигает многого.

Попробуйте ответить на вопросы.

Что же такое мышление и зачем оно нужно человеку?

Какие помощники есть у нашего мышления, и чем они занимаются?

Можно ли развить свое мышление?

Педагог. Ответьте, пожалуйста, на такие интересные вопросы, подразумевающие нестандартные ответы.

«Нестандартные ответы на заданные вопросы».

1. Что легче: пуд железа или пуд сена? (одинаково).
2. Отчего кошка бегает? (не умеет летать).
3. Может ли петух назвать себя птицей? (нет: говорить не умеет).
4. Сколько яиц можно съесть натощак? (одно, т.к. после первого уже будет не натощак).
5. Почему шляпу носят? (шляпа сама не ходит).
6. От чего гусь плавает? (от берега).
7. Зачем во рту язык? (за зубами).

8. Почему, когда захочешь спать, идешь на кровать? (по полу).

9. Когда лошадь покупают, какая она бывает? (мокрая).

10. Какую цепь нельзя поднять? (горную).

11. На что Степа шляпу купил? (на деньги).

12. Каких камней в море нет? (сухих, все мокрые).

13. Как сорвать ветку, чтобы не спугнуть птицу? (надо подождать, пока она улетит).

14. Три теленка, сколько будет ног? (сколько теленка не три- у него 4 ноги).

15. Чем оканчиваются ДЕНЬ и НОЧЬ? (мягким знаком).

Педагог. Сложно было отвечать на эти вопросы? Что нужно подключить для ответа на эти вопросы?

Педагог. И так, в завершении нашего сегодняшнего занятия я хотела бы задать ряд вопросов:

Кто такой профессор Мышление?

Какие у него есть главные помощники

Что делает каждый из них?

Для чего нам нужно мышление?

Что значит уметь мыслить?

Приложение.

СКАЗКА О ПРОФЕССОРЕ МЫШЛЕНИИ И ЗЛОМ ДРАКОНЕ

Профессор Мышление был очень-очень умным. Он интересовался всем на свете и искал знания повсюду. Когда ему удавалось добыть какие-то новые знания, он складывал их в королевскую Сокровищницу Памяти. Как-то раз он отправился обследовать дремучий лес, росший на окраине Королевства Внутреннего Мира. Как обычно, профессора Мышление сопровождали два его верных помощника – Анализ и Синтез. А разведчик Восприятие был их проводником. Разведчик Восприятие шел впереди, а потом возвращался и докладывал профессору, что он видел, слышал и чувствовал. Однажды, вернувшись из разведки, он сказал:

– Видел в лесу широкую тропу и сломанные деревья.

– Что еще? – спросил профессор Мышление.

– На тропе были следы от больших лап. Один конец тропы ведет к речке. А второй я еще не обследовал.

– Давайте проанализируем, – предложил Анализ. – Итак, мы имеем: тропу, на которой отпечатались следы, а тропа ведет к реке. Значит...

– Значит, – подхватил Синтез, – по этой тропе ходит большой зверь. Ходит он к реке на водопой. Тогда второй конец тропы ведет к его жилищу.

– Здорово! – восхищенно сказал проводник Восприятие. – Какие вы умные. Я бы не догадался!

– Ты же – Восприятие! – сказал профессор. – Ты только видишь, слышишь, получаешь информацию. А обрабатываю ее я, Мышление, с помощью Анализа и Синтеза. У каждого из нас своя работа.

– Тогда я пойду и посмотрю на жилище этого зверя, – сказал разведчик и ушел.

Некоторое время он двигался по тропе. Скоро он обнаружил, что тропа обрывается у входа в пещеру. Возле пещеры валялись обглоданные кости, а из темноты доносилось тяжелое дыхание, и сверкали страшные глаза. Если бы это увидел профессор Мышление, он сразу бы понял, что зверь, живущий в пещере, свирепый и кровожадный, а значит, опасный. Но разведчик Восприятие умел только воспринимать. Он без страха заглянул в пещеру, да так и замер, пораженный взглядом огромных красных глаз. Прямо на него выползал громадный

Дракон. Его зеленая чешуя тускло поблескивала на солнце, а гребень на спине скрежетал, как старое железо на крыше. Из ноздрей Дракона вырывалось пламя.

Он медленно повернул голову и раскрыл пасть, полную острых зубов.

– Я пока не буду тебя есть, – прорычал он Восприятию. – Ведь ты не один в моем лесу, верно? Скоро за тобой придут твои друзья, и я полакомлюсь всеми сразу.

Дракон оказался прав. Профессор Мышление, Анализ и Синтез, обеспокоенные долгим отсутствием Восприятия, отправились на поиски и скоро тоже оказались у драконьей пещеры. Увидев свирепого Дракона, профессор не испугался. Он был уверен, что Мышление всегда найдет выход из самого трудного положения.

– Вот вы и здесь! – проревел Дракон. – Я сейчас славно пообедаю.

– Мы пришли к тебе сами, – спокойно сказал профессор. – Дай нам шанс спастись. По старым драконьим обычаям ты должен загадать нам три загадки. Если

мы не отгадаем их, тогда ничего не поделаешь – кушай нас на здоровье. Но если мы правильно ответим, ты должен будешь отпустить нас всех.

Дракону не очень понравились слова Мышления, но такой обычай действительно существовал.

– Ну, хорошо, – прорычал Дракон. – Я загадаю вам три загадки. Их задавал один педагог. Я не знал ответов, и мне пришлось его отпустить. Слушайте первую загадку!

Без чего безвкусной, пресной кажется нам наша жизнь?

Без чего любая песня нам не трогает души?

Без чего сердца не могут волноваться, трепетать?

Без чего любой в итоге может автоматом стать?

– Давайте проанализируем, – сразу же предложил Анализ. – Итак: что же окрашивает нашу жизнь, придает ей вкус, что позволяет переживать, слушая хорошие песни, волнует нас, а отсутствие этого превращает нас в бездушную машину?

– По-моему, все ясно, — сказал Синтез. – Обобщая и собирая все эти признаки воедино, мы легко находим ответ.

– Конечно же, – закончил профессор Мышление. – Это эмоции, чувства.

Дракон недовольно пробурчал:

– Ладно. Первую загадку вы отгадали. Посмотрим, как справитесь со второй:

Сколько будет пять и пять?

Как щебечут птицы?

Почему легко узнать

Наших близких лица?

Все вопросы без труда

Я смогу отставить,

Потому что нас всегда

Выручает...

– В самом деле, ведь я знаю, что пять и пять – будет десять. – Пробормотал Анализ. – И могу представить, как щебечут птицы. Что же мне помогает?

– И лица близких людей мы, конечно, сразу узнаем, – добавил Синтез. – Но почему? И тут глаза Мышления сверкнули догадкой.

– Я понял! – воскликнул он. – Все это мы можем делать, потому что и правила сложения, и щебет птиц, и образы наших друзей – все это хранится в нашей...

– Памяти! – одновременно закончили мысль Анализ и Синтез.

Дракон удивленно посмотрел на своих пленников, которые почему-то никак не хотели быть съеденными. Уже две загадки из трех были разгаданы! Дракон гневно выпустил пламя из пасти и прорычал:

– Ну что ж. Слушайте последнюю, третью загадку. Если вы не сумеете справиться с ней, я проглочу вас сразу, не дожидаясь обеда.

Вмиг раскрыть любой секрет,

Справиться с вопросами,

Правильный найти ответ –

Ну конечно, просто мне!

Разобраться, что к чему,

Можно – без сомненья!

Что угодно я пойму

С помощью...

Дракон презрительно взглянул на пленников, уверенный, что уж с такой загадкой им не справиться. Но, к его удивлению, на лицах Мышления и его верных помощников расцвели довольные улыбки, едва он закончил говорить. Они все уже знали ответ.

– Такие трудные задачи действительно мне по силам, – с гордостью произнес профессор. –

Разобраться, что к чему, конечно, смогу, потому что я и есть Мышление!

– Как? – взревел Дракон. – Ты – Мышление?

– Да. А ты сразу не догадался?

Дракон в ярости зарычал. Но нарушить данное слово он не мог. И хотя был очень голоден, он понял, что сегодня пообедать ему не придется.

Тема 3.

Занятие 4. Наблюдательность. Развитие наблюдательности.

Цели:

1. Развитие психологической наблюдательности как способности фиксировать и запоминать всю совокупность сигналов, получаемых от другого человека.

2. Осознание и преодоление интерпретационных ограничений, накладываемых теоретическими знаниями и стерео типизированными фрагментами сознания.

Будем знакомы

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: «Здравствуйте. Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя».

Если называются противоречивые характеристики (стабильный, собранный, суетливый), можно обратиться к участнику с просьбой пояснить перечисление таких качеств.

Если называются одно плановые качества (доброжелательный, добрый, дружелюбный), можно спросить, что помешало участнику разнообразить свои характеристики.

Если участник затрудняется назвать три качества, то обратить внимание на те же сложности, с которыми столкнулись участники.

Комментарии к упражнению: такое представление требует от участников изобретательности; гибкости мышления, предлагая несколько необычный подход для рассмотрения своих качеств, особенностей личности.

Это упражнение можно сделать ритуалом на каждом занятии, изменяя только тему – это позволит участникам группы побольше узнать друг друга, а также сплочению группы.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие возникли трудности в ходе данного упражнения?

2. Какие качества было труднее всего описать?

2 этап (основная часть)

Упражнение № 1 «Найди свою пару» (15 мин.)

Задачи упражнения:

- способствовать развитию выразительного поведения,

- побуждать участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой – искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «сова», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «сова»».

Педагог раздает карточки (в группе должно быть четное количество участников; тренер не предупреждает участников о том, что на карточках все птицы (или другие животные одного вида), например, 2 карточки «сова», 2 карточки «попугай», 2 карточки «курица», 2 карточки «индюк» и т.д.).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, необходимо спросить по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

Комментарии к упражнению: это упражнение проходит обычно очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

Вопросы для обсуждения: после завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение № 2 «Любимый стишок» (15 мин.)

Задачи упражнения:

- развитие внимания при слушании;

- приобретение навыка вычленения необходимой информации из нескольких источников.

Участники группы сидят в кругу.

Инструкция: «Один из нас, кто именно, мы решим позже, выйдет из комнаты. После этого мы выберем какое-нибудь известное всем стихотворение и распределим между собой слова его первых двух строчек. Например: «Наша Таня горько плачет; уронила в речку мячик». Слова будем распределять по одному, по часовой стрелке, начав с любого из нас. Если на всех слов не хватит, мы начнем сначала.

После этого вышедший вернется и по моему сигналу (например, я скажу „раз-два-три») мы все одновременно скажем каждый свое слово. Вернувшийся в комнату должен понять, какую строчку мы цитировали».

Если отгадывающему строки участнику не удается сделать это с первого раза, тогда предлагается всем повторить их слова еще раз и снова дает команду.

Комментарии к упражнению: во время данного упражнения можно использовать не только всем известные детские стишки, но и популярные песни.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие возникли трудности во время угадывания текста?

2. На кого ориентировались и почему?

Упражнение № 3 «Звериный ритм» (15 мин.)

Задачи упражнения:

- способствует эмоциональной разрядке,

- создает хороший фон для продолжения работы

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый».

Все по очереди называют животных, и надо потратить достаточно времени, чтобы все запомнили, какое животное назвал каждый. Для упрощения задачи запоминания можно попросить называть животных по очереди (по кругу), и

каждый, прежде назовет животное, повторит все то, что сказали предыдущие участники.

«Теперь давайте запомним ритм, который будет сопровождать выполнение упражнения».

Тренер демонстрирует ритм: два хлопка в ладоши и два удара ладонями по коленям.

«На протяжении всего упражнения мы будем выдерживать этот ритм. Задавать его буду я. Тот из вас, кто начнет первым, хлопнет два раза в ладоши и скажет название своего животного: например, «волк-волк», а потом, хлопнув два раза по коленям, - название животного того, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, назовет еще чье-то животное. При этом нельзя выбиваться из ритма и нельзя обращаться к тому, кто только что передал вам ход. Будем очень внимательны, так как те, кто ошибется, получит дополнительное задание».

В процессе упражнения постепенно ускоряется темп его выполнения. Тот, кто ошибается, должен вместо названия своего животного два раза, хлопая в ладоши, изображать характерный звук, издаваемый этим животным. И все остальные с этого момента должны обращаться к нему, воспроизводя этот звук. Кто ошибается второй раз, выбывает из игры.

Вопросы для обсуждения: что вас больше всего отвлекало во время игры?

Упражнение № 4 «Прикол на спине» (15 мин.)

Задачи упражнения:

- позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения и т.д.

Участники садятся в круг.

Инструкция: «У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, состояний, понятий. Например, лампа, сон, свет, веселье и т.д. Я приколю карточку на спину одному из вас, допустим, Виктору, но сделаю это так, чтобы он не видел, что на ней написано. Затем Виктор будет подходить к

разным участникам группы (по своему выбору), и те, к кому он подошел, невербально будут показывать ему, что написано у него на карточке. Задача Виктора – понять, что написано на карточках».

Комментарии к упражнению: в ходе упражнения педагог побуждает участников к его продолжению до того момента, пока участник точно не установит, что же написано на карточке, после чего карточку получает следующий участник.

Вопросы для обсуждения:

1. Кому было труднее показывать предмет и почему?

2. Кому было труднее угадывать предмет и почему?

3 этап (заключительный) (15 мин)

Рефлексия

Участники сидят в кругу.

Каждый участник по часовой стрелке делится своими впечатлениями, эмоциями о пройденном тренинге и прощается.

Ритуал прощания

Все хором «Всем до скорого».

Тема 3.

Занятие 5. Наше правое и левое полушарие. За что они отвечают.

Цель:

- Познакомить учеником с понятием «левое» и «правое» полушарие головного мозга;

- Описать сильные стороны развитий разных полушарий головного мозга.

- Помочь определить учащимся их доминирующее полушарие.

Сегодня мы поговорим с вами о полушариях головного мозга. Кто-нибудь из вас знает, что такое головной мозг? Какие полушария у него есть?

И так. Важнейшую роль в жизни человека играют большие полушария головного мозга. Поверхность больших полушарий образована серым веществом — корой. Кора отвечает за высшую нервную деятельность — речь, сознание, мышление, внимание, память.

Левое полушарие в большей степени отвечает за логическое, абстрактное мышление, словесное восприятие. А еще левое полушарие отвечает за работу правой части тела у человека. То есть получается такой принцип крест на крест. Правое полушарие, в свою очередь, отвечает за образное восприятие и мышление, эмоции. И конечно же за левую часть тела. То есть, самый распространенный признак, по которому можно определить какой полушарие у человека преобладает, это посмотреть какой рукой он пишет. Если правой, то у него лучше развито левое полушарие; если левой, то наоборот.

Жизнь отчетливо указывает на существование двух категорий людей: художники (писатели, музыканты, живописцы, скульпторы и т.д.), у которых преобладает деятельность правого полушария. И мыслители, у которых преобладает деятельность левого полушария (логические мышления). Асимметрия полушарий является результатом умственной работы.

Зная особенности своего головного мозга, можно прогнозировать успехи в определенных областях человеческой деятельности. Как же узнать, какое полушарии у нас ведущее? Разработан метод экспресс-анализ характера, основанный четырех врожденных признаках. Эти признаки не меняются до конца жизни.

1. Переплетите пальцы рук, и вы заметите, что сверху всегда оказываете один и тот же палец; если это левый вы человек эмоциональный. Правый — у вас преобладает логический склад ума.

2. Попробуйте «прицелиться», глядя на мишень через карандаш. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом, даже агрессивном характере левый — о мягком и уступчивом.

3. Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы склонны к кокетству, правая — склонны к простоте и простодушию.

4. Если при аплодировании удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Обозначьте левый глаз — Л, левая рука — Л, и т.д.; правый глаз — П, правая рука — П, и т.д. Расшифруем записи.

ППП — для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение. Не любите конфликтовать и спорить.

ППЛ — определяющая черта характера — нерешительность.

ПЛП — характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. Очень контактный тип характера.

ПЛЛ — редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Некоторое противоречие между нерешительностью и твердостью характера.

ЛПП сочетание аналитического склада ума и мягкости. Медленное привыкание, осторожность, терпимость и некоторая холодность.

ЛПЛ слабый и самый редкий тип характера. Беззащитны, подвержен влиянию.

ЛПП - распространенный характер. Основная черта — эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Поддаются влиянию. Счастливы в друзьях, легко сходятся с людьми.

ЛПЛ тип «маленькой королевы», характерны мягкость, наивность.

ЛЛП присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов. Склонность к самоанализу.

ЛЛЛ — преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редки; тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛЛП — эмоциональность, энергичность, решительность. Часто принимаю решения наспех. Очень важен дополнительный тормоз. Мужчины менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ — анти консервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Эмоциональны, эгоистичны, упрямы, иногда замкнуты.

ЛПЛП — самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Энергичны, упорно добиваетесь поставленной цели.

ЛПЛЛ — настойчивы, склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей. Устойчивые люди.

ПЛЛП легкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Часто меняете свои увлечения.

ПЛЛЛ — непостоянство. Независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Вы кажетесь мягким. Но становитесь требовательным, когда речь идет о деле.

Как еще можно проверить, какое из полушарий у вас больше развито?

- сожмите ладони перед собой, теперь сплетите пальцы рук и заметьте, большой палец какой руки оказался сверху.

- похлопайте в ладоши, отметьте какая рука сверху.

- скрестите руки на груди, отметьте какое предплечье сверху.

- определите ведущий глаз.

Как можно развить способности полушарий.

Существует несколько простых способов развития полушарий. Самый простой из них - увеличение объема работы, на которой ориентировано полушарие. Например, для развития логики Вам необходимо решать математические задачи, отгадывать кроссворды, а для развития воображения посещать художественную галерею и т.п.

Следующий способ – максимально задействовать сторону тела, контролируемую полушарием – для развития правого полушария необходимо работать левой частью тела, а для проработки левого полушарий - с правой. Например, вы можете рисовать, прыгать на одной ноге, жонглировать одной рукой.

Развить полушарие помогут упражнения, на осознание правого и левого полушария мозга.

1. "Ухо-нос". Левой рукой берѐмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот".

2. "Зеркальное рисование". Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

3. "Колечко". Поочерѐдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

4. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всѐ очень просто, если бы не было так сложно всѐ это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К

В Л П В Л

Л М Н О П

Л П Л Л П

Р С Т У Ф

В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я

Л В В П Л

5. Глядя на картинку, надо произнести вслух как можно быстрее цвета, которыми написаны слова. (ребенку дается табличка, на которой написаны слова разными цветами).

ЖЕЛТЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ
ЧЕРНЫЙ КРАСНЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ
ФИОЛЕТОВЫЙ ЖЕЛТЫЙ КРАСНЫЙ
ОРАНЖЕВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕРНЫЙ
СИНИЙ КРАСНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ
ЗЕЛЕНЫЙ СИНИЙ ОРАНЖЕВЫЙ

Вот так можно привести в гармонию работу полушарий мозга.

Тема 3.

Занятие 6. Способности.

Цель: выявление склонностей детей к той или иной сфере деятельности, самовыражение и стимул к реализации собственных способностей.

Материалы: бланки «Карта моих предполагаемых способностей», клей, цветная бумага, природные материалы (ветки, шишки, семена, сушѐные ягоды, камешки и т.д.)

Ход урока.

Упражнение 1 .

Повторяем упр. из занятия № 1 «Я начну, а ты продолжи»

Ведущий предлагает участникам продолжить предложения, начало которого он произносит сам. На данном занятии используется не все фразы используемые на занятии №1, так же добавляем новые:

«Я умею…»

«У меня хорошо получается…»

«Я учусь…»

«Я верю…»

«Я умею делать…»

«Я не плохо…»

«Я могу…»

«Я посещаю кружок…»

«Мне больше всего нравится предмет (в школе)…»

«В свободное время я могу заняться…»

«Моѐ любимое занятие…»

«Я способен…»

Упражнение 2.

«Карта моих предполагаемых способностей»

Ведущий: «У каждого человека есть определѐнные способности. Кто-то красиво поѐт, а кто-то легко складывает и вычитает в уме, кто-то танцует, кто-то рисует, кто-то бесподобно готовит, а кто-то вышивает. Это действительно важно - заметить, что тебя интересует, чем тебе особенно нравится заниматься. Если

развивать свои способности – ты можешь многого добиться, а жизнь станет интереснее и радостнее! Давайте каждый подумает, чем он мог бы себя занять в свободное от уроков время, так, чтобы занятие было увлекательным, и полезным.»

На бланках «Карта моих предполагаемых способностей» (см. приложение) дети рисуют атрибуты деятельности, которая им интересна.

Упражнение 3.

«Помощники для творения»

Ведущий: «Чтобы развивать свои способности, нужно задаться такой целью, спланировать свою деятельность, приобрести необходимые инструменты, принадлежности и т.д., которые помогут тебе добиваться хороших результатов. В этом тебе могут помочь твои родители, а так же педагог или педагог – подсказать, направить. Давайте-ка поиграем в такую игру, где я буду называть предмет, а вы, ребята, перечислять инструменты и средства, без которых этот предмет не смог бы быть изготовлен (выращен, произведѐн и т.д.).»

Предметы:

- картина,
- варежки,
- книга,
- цветок,
- мягкая игрушка,
- мультфильм,
- статуэтка,
- салфетка.
- танец,
- песня,
- кормушка для птиц,
- открытка,
- арбуз,
- стол,
- торт,
- чеканка.

Упражнение 4.

«Городок»

Ведущий: «Сейчас мы с вами, ребята, согласно нашему плану расставим наши домики на улицах городка (приклеим к основе – ватману). А затем каждый из вас постарается украсить наш городок цветами, кустарниками, деревьями. Их мы выполним из природных материалов, пластилина и цветной бумаги. Постарайтесь проявить свою фантазию и творческие способности».

Каждый ребѐнок приклеивает дом к основе выбирает объект приступают к работе (раскрашивают красками основу)

Тема 4.

Занятие 1. Конфликт. (1 часть). Понятие о конфликте, его происхождении, развитии.

Цель: получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения.

Задачи:

- дать понятие о конфликте и его типах;
- выяснить причины конфликтов;
- рассмотреть различные конфликтогены;
- определить свой уровень конфликтности и способ выхода из конфликта;
- найти адекватные формы разрешения конфликтов.

Ход урока.

Конфликт — одно из самых распространенных явлений в жизни и общении людей. На протяжении всей своей истории люди не могли обойтись без того, чтобы не конфликтовать, начиная с незначительной ссоры между соседями и кончая войной. Неужели конфликты — это необходимый атрибут человеческого общества?

Обсуждение. Можем ли мы обойтись без конфликтов? Почему? Конфликт — это хорошо или плохо?

При взгляде на противоречивость и многообразие человеческой природы, становится ясно, что жизнь людей немыслима без конфликтов, но все ли конфликты так необходимы в нашей жизни? Конфликты можно разделить на два типа:

— реальные,

— надуманные (нереалистические).

В реальных конфликтах имеет место противоречие, разногласие в интересах, желаниях, стремлениях, нарушающее нормальное взаимодействие людей, мешающее достигать цели и приводящее к противоборству. Разрешение такого конфликта направлено на достижение определенного результата — устранение противоречия.

В надуманных (нереалистических) конфликтах целью конфликтующих сторон является выражение отрицательных эмоций, выяснение отношений, а не устранение реального препятствия, противоречия. Конфликт здесь лишь повод обидеть,

уязвить, унизить собеседника; зачастую, если спросить у конфликтующих: «Что вы реально хотите выяснить, чего добиться?», то они сами не могут ответить на этот вопрос: «Да так, просто — чего она лезет, когда голова болит?!».

Задание. Обсуждение. Приведите примеры реальных и надуманных конфликтов из вашей жизни. Обоснуйте их реальность или надуманность. Какие конфликты встречаются чаще?

Из-за чего же возникают конфликты? Причины следующие:

1. Различия в целях, интересах, мнениях, взглядах на жизнь, способах достижения цели, в индивидуальных особенностях людей. Изначально мы все — разные. Но это не повод для конфликта, — чаще всего конфликт происходит из-за нашего неумения договариваться, идти на компромисс.

2. Конфликтогены — слова или действия, которые могут привести к конфликту помимо желания человека. Не хотел обидеть человека, сказал, не подумав, просто так, — а он обиделся. Следует всегда учитывать, какую реакцию вызовут твои слова у собеседника, наперед просчитывать, что стоит делать, а чего — нет. Думать надо, прежде чем делать или говорить!

Конфликто генами являются:

- проявления превосходства (критика, угрозы, обвинения, насмешки, издевки, попытка обмана, утаивание информации, перебивание, игнорирование собеседника);
- проявления агрессивности;
- проявления эгоизма (думаешь только о себе).

3. На агрессию отвечаешь еще большей агрессией. В очень редких случаях отпор обидчику следует давать сразу и сильнее, — когда есть угроза для жизни. Во всех остальных случаях следует использовать все варианты смягчения конфликта (так как ответная агрессия порождает еще большую агрессию) и только затем переходить к жесткому сопротивлению.

Задание. Приведите примеры конфликтов по разным причинам.

Множество конфликтов возникает из-за того, что мы чего-то хотим от окружающих, предъявляем им претензии, а они почему-то не спешат их выполнять (наверное, не хотят). Общение с человеком, которому все что-то

должны и обязаны, нелегко и неприятно. Давайте посмотрим, нет ли у вас предрасположенности стать такими.

Упражнение «Претензии». Разделите лист пополам. Слева напишите: «Люди, которыми я недоволен» (это могут быть: мама, папа, бабушка, дедушка, брат (сестра), знакомые, одноклассники, друзья, мужчины, женщины, все человечество и т.п.) . Справа: «Претензии». Обязательное условие — претензии должны быть конкретными, а не общим выражением эмоций («Брат не дает свой магнитофон», а не «Брат — жадина»). Чтобы принять и простить людей, надо понять, чем они нас не устраивают. Иначе дуться можно до бесконечности, пока не лопнешь, — лучше перестать считать, что окружающие что-то вам должны и принять ситуацию, как она есть. 10 минут.

Обсуждение. (В группах по 6-8 человек). Много ли люди вам должны? Реально ли это? Хотели бы вы что-то изменить? Можно ли переделать окружающих?

Тема 4.

Занятие 2. Конфликт. (2 часть). Пути разрешения конфликта.

Цель: получить понятие о конфликте, его происхождении и путях разрешения.

Задачи:

— дать понятие о конфликте и его типах;

— выяснить причины конфликтов;

— рассмотреть различные конфликтогены;

— определить свой уровень конфликтности и способ выхода из конфликта;

— найти адекватные формы разрешения конфликтов.

Продолжение. Начало здесь.

Часть вторая

Ход урока

Сегодня мы поговорим о том, как вести себя в конфликтных ситуациях и как из них выходить.

Обсуждение. Что главное в конфликте?

Главное в конфликте не победить, а — выйти из него с наименьшими потерями (достоинства, нервов, денег, сил и т.д.). Давайте узнаем, как обычно вы ведете себя в конфликте.

Тест «Диагностика доминирующей стратегии психологической защиты в общении В. В. Бойко».

Итак, выйти из конфликта можно пассивно (избегая его) или активно (агрессивно обороняясь или нападая). В первом случае, уже после конфликта, можно еще долго переживать, что не сообразил, как ответить на хамство или обиду, не успел, не заметил, не … и еще много всяких «не»; настроение испорчено, чувствуешь себя униженно, сомневаешься в своих силах, недоволен собой. Налицо — моральный ущерб. Во втором случае есть серьезная опасность пострадать физически (или морально), если противник окажется сильнее. Опять-таки — моральная или физическая травма. Что ты выиграл такой стратегией выхода из конфликта? Ничего.

А есть ли другие, более эффективные способы разрешения противоречий? Оказывается, любой способ эффективен, если его применять в соответствующей

(адекватной) ситуации. Главное — определить, как ты хочешь завершить эту ситуацию, что ты выиграешь, чего хочешь добиться.

Способы поведения в конфликтных ситуациях могут быть следующими:

— давление (настойчивость, принуждение, агрессивность, использование власти, достижение своей цели любым способом);

— уход (уклонение от конфликта);

— подчинение (приспособление, уступчивость, отказ от борьбы, от своих интересов);

— компромисс (взаимные уступки, «половинчатые решения»);

— сотрудничество (учесть законные интересы друг друга и найти взаимоприемлемое решение).

Давайте определим, к какому способу решения конфликтов вы склонны.

Тест «Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса».

Обсуждение. Что бы вы хотели изменить в своей стратегии выхода из конфликтных ситуаций?

Задание. Приведите примеры конфликтных ситуаций и оптимальные способы выхода из них.

Вывод

Существуют различные типы конфликтов и оптимальные для каждого типа способы выхода из них.

Вопросы

1. Какие типы конфликтов вы знаете?
2. Что может быть причиной конфликта?
3. Что может быть конфликтогеном?
4. Каковы способы выхода из конфликта?
5. Как определить оптимальный путь выхода из трудной ситуации?

Тема 4.

Занятие 3. Пещера злости. Прогоняем злость.

Цели:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- предупреждение агрессивных состояний детей;
- обучение их способам снятия агрессивных состояний;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход урока.

Мимическая гимнастика: дидактическая игра «Прочитай письмо».

Педагог сообщает ребятам, что с утренней почтой доставлено два письма, но не обычные, а зашифрованные: в каждом письме схематически изображены не более пяти эмоциональных состояний, которые необходимо расшифровать. Педагог предлагает детям «прочитать» письма.

Первое письмо начинает читать педагог, дети продолжают развивать заданный сюжет, показывают соответствующие эмоциональные состояния. Второе письмо ребята расшифровывают самостоятельно. В случае затруднения педагог задает дополнительные вопросы, например: «Как изменилось настроение героя? Что могло произойти?»; принимает участие в развитии детьми сюжета (поощряет, советует, уточняет).

Вариант письма и примерная расшифровка:

1. Любопытство – печаль – удивление – страх – радость.

«Однажды утром Сережа отправился на рыбалку. Он закинул удочку и стал ждать, когда же рыбка попадется на крючок. Ему было очень любопытно: какой будет улов? Сережа долго сидел и смотрел на поплавок, но рыба не клевала, и ему стало очень грустно. Вдруг леска натянулась и стала уходить вниз. Сережа удивился: что это такое? Он потянул за удочку, но она только прогнулась, вот-вот сломается. Сережа испугался и позвал на помощь. Прибежали рыбаки и помогли ему вытащить большого окуня. Сережа очень обрадовался».

2. Самодовольство – отвращение – злость – спокойствие – радость.

2.Основная часть. Работа по теме занятия.

Детям предлагается вспомнить ситуацию, когда они очень разозлились, и изобразить свое состояние с помощью мимики и жестов.

Педагог задает детям вопрос:

- Для чего нужна эмоция злости (предварительно обсуждается, что все эмоции нужны человеку)?

Следует подвести ребят к выводу о необходимости защиты чести и достоинства – собственных и других людей.

Игра «Воробьиные бои».

Эта игра на снятие физической агрессии. Дети выбирают себе пару и «превращаются» в драчливых «воробьев» (приседают, обхватив колени руками). «Воробьи» боком подпрыгивают друг к другу, толкаются. Проигрывает тот, кто упадет или уберет руки с колен.

Обсуждение темы: детям предлагается закончить предложения:

- Я злюсь, когда…

- Я с трудом сдерживаю злость, если…

- Мне трудно скрыть раздражение, когда…

После того, как все выскажутся, педагог предлагает вопросы для обсуждения:

- В чьих ответах злость не имела основания – скорее, нужно было злиться на самого себя?

- Как можно справляться с нахлынувшим раздражением?

Обучение способам снятия эмоционального раздражения:

Правило: «Подумай о хорошем и будет хорошо».

- Как можно о ситуации, которая вызывает злость, подумать по-другому? (Привести конкретные примеры из жизни класса).

Затем можно предложить несколько способов снятия эмоционального раздражения:

- заняться физической разрядкой при помощи спортивных упражнений или игр;

- скомкать и разорвать ненужную газету;

- постучать кулаком по подушке, по стене;

- научиться медленно, вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

Педагог предлагает детям записать высказывания:

- Будь хозяином своих эмоций.

- Прислушивайся к своим чувствам.

- Если не сдерживать чувства, они могут привести к неприятности.

На этом занятии дается понятие о том, что все эмоции имеют право на существование. Главным является умение владеть своими эмоциями в разных ситуациях.

3.Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Педагог: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается… и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями. Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Тема 4.

Занятие 4. Обиженная деревня.

Ход урока.

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу».

Составляем «Азбуку хороших слов»: вспомните добрые, хорошие слова на букву «А» (аккуратный, аппетитный, ароматный, ангельский, авторитетный, активный и др.).

1. Бывает, что люди наносят друг другу обиды, иногда словом, а иногда и делом. Представим себе, что вы вдруг очутились в «Обиженной Деревне», где все люди, звери и даже растения обижены друг на друга.

Как вы думаете, легко ли им всем живѐтся? – С обидами очень тяжело жить!

Посмотрите сюда (стеклянный сосуд с лицом, выражающим обиду): это сооружение поможет нам понять, что происходит в душе человека, в которой накапливаются плохие чувства. Я сделала прозрачной душу этого грустного человечка. Пусть его зовут Яша.

Давайте поиграем в жителей Обиженной деревни – на какое - то время станем обидчиками несчастного Яши (дети по очереди подходят к «Яше», берут листочек с заранее напечатанной обидой, зачитывают еѐ вслух, комкают и опускают в сосуд-«душу»):

- Я сегодня специально порвал Яшин рюкзак,
- Я тайком съела Яшины конфеты,
- Я взял с полки Яши его фломастеры и ничего ему об это не сказал,
- Я толкнул Яшу, он упал и больно ударился,
- Я дразнила Яшу «очкариком» и «ботаником», и он очень расстроился.

Посмотрите, на что это похоже? На мусор в мусорном ведре! Но ведь мальчик Яша – не мусорное ведро! И ему очень хочется избавиться сейчас от этих противных мятых бумажек! Обиженный Яша страдает. И обидчики чувствуют себя не лучшим образом, ведь они живут в этой странной деревне, где нет радости! У Яши есть только один выход: ПРОСТИТЬ своих обидчиков, то есть выбросить весь мусор обид в настоящее мусорное ведро.

А его обидчики должны торопиться первыми просить ПРОЩЕНИЯ у Яши за нанесѐнные обиды, искренне раскаяться.

Труднее всего даѐтся слово покаяния и слово прощения. Как непросто его произнести, но как легко становится на душе. Совесть освободилась от тяжести греха, от злого слова и дела.

И сейчас мы будем учиться просить прощения у Яши. Встаньте рядом с ним и говорите искренне: «Яша, прости нас за злые дела!»

- Яша услышал золотые слова, и его обиды «растворились» (бумажки выбрасываются в настоящее мусорное ведро, к детям поворачивается другое лицо Яши – улыбающееся, а в «душу» опускается «зажжѐнный светильник»).

- Ребята, а какой свет зажѐгся у мальчика в душе? Это свет прощения, свет любви к людям.

А если у всех обиженных в деревне обидчики попросят прощение, а те, в свою очередь, простят им все обиды, то «Обиженная деревня» превратится в «Прощѐнную деревню» (открывается правая часть доски, левая – закрывается).

2. «Проказы Снежной королевы» - психогимнастика

(дети показывают содержание движениями и мимикой, музыка для релаксации):

«Разозлилась Снежная Королева: вздумала она всех заморозить. Подула Королева холодом на птиц, а птицы собрались, покричали и полетели за синее море, в тѐплые страны.

Накинулась тогда ледяная красавица на зверей. Запорошила снегом поля, завалила сугробами леса и посылает мороз за морозом. Не испугались звери. Белка в дупле орешки грызѐт, заинька, прыгаючи, греется.

«Ну, постой же, - думает Королева, - дойму я людей». И шлѐт мороз за морозом, ветры февральские… А люди затопили печи, да посмеиваются себе. Обиднее всего показалось Снежной Королеве, что даже малые ребятишки и те еѐ не боятся. Играют себе в снежки, на лыжах, на коньках катаются.

Щипнѐт Королева одного ребѐнка за ухо, другого за нос, даже побелеют, а дети схватят снегу, давай тереть – и разгорится у них лицо, как огонь. Никто не боится холодной злюки».

3. Игра «Волшебные очки»:

- В сказке «Снежная Королева» было зеркало, уменьшающее всѐ доброе в человеке и увеличивающее всѐ злое и дурное. Но мальчик Кай и девочка Герда выросли и сделали «волшебные очки». Если надеть эти очки, видишь в человеке только всѐ самое светлое. Эти очки у меня случайно оказались. Примерим их? Кто хочет выйти сюда?... А теперь пусть в очки на …….. посмотрит……. Что хорошего видишь у? … (и т.д., нужно, чтобы все побывали у доски, и про него сказали хорошие слова). «Вдруг» очки теряются: Ой, а очки – то я потеряла.

- Ребята, а мы сможем теперь без «волшебных очков» замечать всѐ хорошее друг в друге? (Конечно, нужно только быть более внимательным и сердечным)

Вывод (обратная связь):

Для чего людям нужно просить прощения и прощать друг друга?

(Это единственный достойный способ перестать обижаться; прощение растворяет обиды).

Слово ПРОЩАЙ, произносили, уходя на ответственное и трудное дело, с которого можно было уже не вернуться. И чтобы не осталось между людьми обиды, просили прощения, а ещѐ добавляли «не поминайте лихом»!

Что мы все теперь чувствуем? На душе стало ЛЕГКО!

Тема 5.

Занятие 1. Остров страха и его обитатели (1 часть).

Цели и задачи:

- обсуждение вопросов «Зачем нам нужен страх? Как с ним справляться?»;
- выявление основных страхов учащихся;
- работа с наиболее распространѐнными страхами;
- выработка стратегий по преодолению страха;
- развитие рефлексии чувств, рассматривание негативно воспринимаемого чувства, как приносящего свою пользу; навыков совместного обсуждения проблем;
- развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций, поддержку друг у друга

Материалы и оборудование: бланки тестовых методик и памятки по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры.

Ход урока.

Каждый из нас достаточно часто употребляет такие слова, как «эмоции», «чувства», «настроение», «переживания». Всѐ это вполне определѐнные психические явления, которые люди постоянно и многократно испытывают в своей жизни.

Всѐ, с чем сталкивается человек, вызывает у него те или иные эмоции и чувства. Здоровый человек, который достиг всего, к чему стремится, испытывает положительные эмоции. А человек, которому нездоровится, который не может реализовать задуманное – чувствует себя плохо, испытывает негативные, отрицательные эмоции и чувства.

Среди многообразия индивидуальных эмоциональных проявлений выделяют основные эмоции, определяющие все остальные: интерес, радость, удивление, страдание, гнев, отвращение, презрение, стыд, аффект и страх.

По своей природе эмоции и чувства возникают не без основания и, если они не находят естественного выражения, это приводит к телесным и душевным изменениям.

Сегодня мы поговорим о коварном злодее, который любит управлять чувствами людей. Он залезает в их мысли, говорит и творит всякие гадости, от которых сложно отвлечься. Не удивлюсь, если и вы попадали под его влияние. Как вы думаете, кто это? (Предположения учащихся)

Что такое страх?

Когда он бывает?

Как выглядит человек, испытывающий страх?

Зачем природа дала нам это чувство?

Что оно нам приносит - вред или пользу?

Как не оказаться в паутине собственных страхов?

Каким образом справляться со своими страхами?

На эти вопросы мы с вами попытаемся ответить в ходе нашего занятия.

Как только человек стесняет себя, перестаѐт быть естественным, тут же возникает такое эмоциональное состояние, как страх: сужаются кровеносные сосуды, голова становится «пустой», внезапно выступает холодный пот, замирает сердце. Ком в горле, дрожь в коленях, холод в животе – эти спутники страха знакомы чуть ли не каждому.

Страх появляется при получении человеком информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. Страх не даѐт дышать нам полной грудью, мешает наслаждаться окружающим миром, он стоит за нашей спиной и давит нам на психику. Однако, психологи, психотерапевты и люди, которые сталкиваются лицом к лицу со страхом просто в силу своей работы считают, что страхом можно управлять.

«Своего врага нужно знать в лицо» - гласит народная мудрость. А это значит, что если мы сумеем заглянуть в лицо страху, то сделаем первый шаг на пути к победе над ним.

Выделяют следующие самые популярные виды страха:

Клаустрофобия – боязнь замкнутого пространства

Агорафобия – боязнь открытого пространства

Аутофобия – боязнь одиночества

Батеофобия – страх высоты

Нозофобия паническая боязнь заразиться и заболеть

Есть страхи, основанные на собственном опыте (в детстве укусили собака – боюсь собак); страхи вызванные некомпетентностью (не знаю как себя вести в компании – провожу досуг в одиночестве).

Есть страхи, внушѐнные кем–либо, например, родителями (не перебегай дорогу – попадѐшь под машину)

Есть страхи нафантазированные (например, привидения)

По данным социологических исследований вне зависимости от возраста и образования мы чаще всего боимся - потерять своих близких (65%). Второе место занимает страх нищеты и бедности (60%), 46 % людей страшатся войны, 43 % бедствий, 41 % старости, болезни, беспомощности.

Есть свои страхи и у знаменитостей. Лидера легендарной группы «Машина времени» Андрея Макаревича начинает трясти при одной мысли о ремонте и переезде.

Филипп Киркоров боится темноты и тараканов. Главный «Мумий Тролль» страны Илья Лагутенко боится энцефалитных клещей. Анастасия Вертинская подвержена боязни толпы и незнакомцев (демофобия) Прекрасная Николь Кидман боится бабочек (моттефобия).

Вот видите, даже самые популярные люди признаются, что испытывают страх. Но ведь потому они и стали героями, что сумели справиться со своим страхом, правильно оценить ситуацию и поступить так, как того требовали обстоятельства.

А чего больше всего боитесь вы? Что может заставить вас потерять над собой контроль?

Написание списка страхов (учащиеся вспоминают, чего они боятся, составляется список)

А сейчас я предлагаю вам с помощью тестов проверить какой из перечисленных вами страхов действительно мешает вам наслаждаться жизнью, а какие из ваших страхов выдуманы вами (Учащимся предлагаются тесты «Не так страшен чѐрт…», «Ваша подверженность страхам», «Умеете ли вы побеждать свой страх?» см. приложение)

Информация

Приступы страха – это своеобразная защитная реакция человека на ситуацию, которая кажется угрожающей. Чаще всего скрытой причиной такой реакции является стресс. Важно понимать, что как бы тяжело ни было пережить подобный приступ, чаще всего он поражѐн не реальной опасностью, а лишь нашим воображением. Одна из главных причин наших страхов – несовпадение ожиданий и возможностей.

Принято считать, что боятся чего – либо – плохо, а страх – это своего рода «тормоз», который не даѐт нам на всех парах мчаться к успеху. Однако, как ни странно это на первый взгляд прозвучит, и в страхах есть своя польза. Страх – это не всегда плохо. Страх – это средство познания окружающего нас мира, защита, позволяющая избежать встречи с опасностью.

Во-первых, страх одно из проявлений инстинкта самосохранения.

А во-вторых, опасаясь чего – либо, мы вынуждены совершенствоваться.

Вот несколько примеров.

Страх опоздать.

Откуда берѐтся. Виноват печальный опыт прошлого.

Что в этом полезного. Боясь прийти не вовремя человек заранее подстраховывается.

Самый простой способ избавиться от страха. Перевести часы на 5 минут вперѐд.

Страх перед аудиторией.

Откуда берѐтся. Негативный опыт прошлого, низкая самооценка.

Что в этом полезного. Чтобы не попасть впросак человек всегда тщательно готовится к выступлениям, работает над тем, чтобы они были интересны.

Самый простой способ избавиться от страха. Взять несколько уроков у хорошего лектора. Потренироваться перед зеркалом. Продумать наряд.

Страх быть непонятым.

Откуда берѐтся. От общей неуверенности в себе и заниженной самооценки. А также … от желания всѐ контролировать. Проблема – в неумении выражать свои мысли и чересчур серьѐзном отношении к мелочам.

Что в этом полезного. Никто лучше не умеет находить нужные слова и на три хода вперѐд просчитывать последствия обычных, в общем–то, поступков.

Самый простой способ избавиться от страха. Говорить предельно просто.

Предлагаю вам самостоятельно прочитать памятки.

(Учащимся выдаются памятки «Умей своим страхам в лицо рассмеяться»)

А теперь проверим, насколько хорошо мы умеем пользоваться «Правилами борьбы со страхом»

Упражнения «Работа над ошибками», «Пресс бол»

Один учащийся говорит о том, чего он боится, другие дают ему советы, обсуждают услышанное.

Итак, давайте, подведѐм итоги нашего занятия:

Иногда достаточно немного подумать, хотя бы на шаг вперѐд, чтобы не попасть в неприятную ситуацию. Но, к сожалению, всѐ предусмотреть невозможно. Если же страх всѐ- таки возник:

1. Не отворачиваться от него.
2. Узнать о предмете беспокойства как можно больше.
3. Изменить образ.
4. Посмеяться над своим страхом
5. Относиться ко всему проще.
6. Прежде чем действовать, реально оцени свои силы. Если их достаточно, действуй, не теряя времени.
7. Если случай особый и твоих сил явно не хватит, проси помощи и защиты у тех, кто по долгу службы обязан это сделать.

Упражнение «Мусорное ведро»

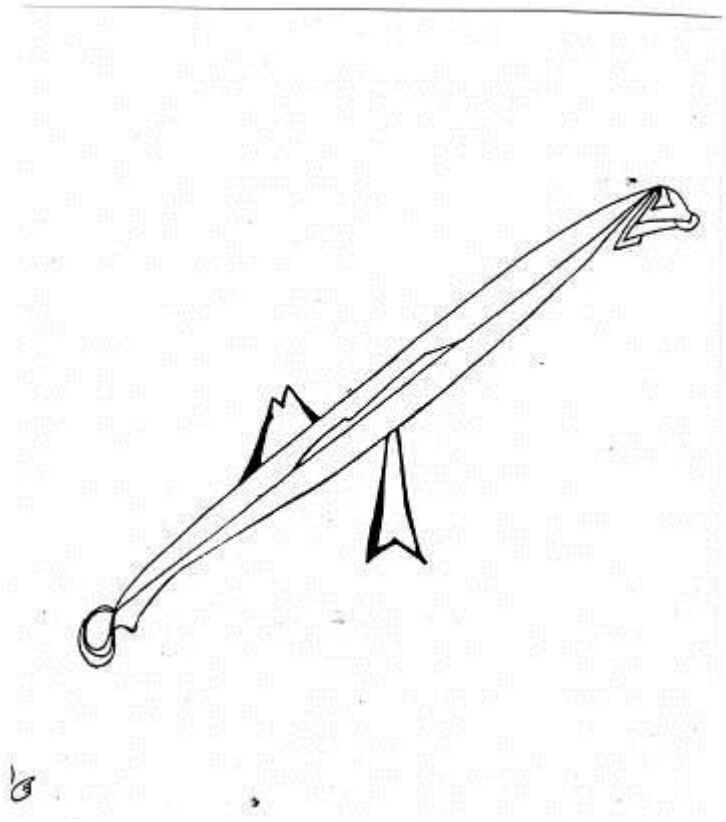
Ведущий предлагает скомкать листочки со своими страхами и выбросить в мусорное ведро со словами: «Эти страхи мне больше не нужны!»

Ритуал прощания.

Учащиеся становятся в круг, берутся за руки. Каждый по кругу называет чувство, с которым он завершает занятие.

Графический тест

«Абстрактная реальность» или умеете ли вы побеждать свой страх?



Внимательно посмотрите на эту абстрактную картину. Что вы можете прибавить к тому, что здесь изображено, чтобы получился законченный рисунок? Не надо руководствоваться логикой, постарайтесь расслабиться и дать волю своим чувствам. Пусть творит не ваш разум, а ваше подсознание.

Ключ к тесту «Абстрактная реальность». Умеете ли вы побеждать свой страх?

Этот тест покажет вам, можете ли вы противостоять своим страхам или же они оказываются сильнее вас.

Обратите внимание на ТОЛЩИНУ ЛИНИЙ. Если в вашем рисунке преобладают ТОЛСТЫЕ ЛИНИИ и ШТРИХИ, то это значит, что вы подвержены страхам, в вашей душе для них есть место. Если этих ЛИНИЙ МНОГО, но ЧЁРНЫЕ ОТСУТСТВУЮТ, то вас можно назвать человеком чрезвычайно осторожным и благоразумным, предпочитающим не рисковать понапрасну.

Если ваш рисунок ЯРКО ОБВЕДЁН ТОЛСТОЙ ЛИНИЕЙ, тогда как внутри ЛИНИИ достаточно ТОНКИЕ, то можно предположить, что вы усилием воли

стараетесь побеждать свои страхи, не давая им шанса поработить вашу душу. Вы держите свои эмоции под контролем разума.

ОБИЛИЕ ЧЁРНЫХ ФИГУР на вашем рисунке говорит о том, что вы пугливый, робкий, трусливый человек, ваши страхи нередко заставляют вас бежать без оглядки. Вы подобны страусу, прячущему голову в песок от страхов окружающего мира.

А теперь посмотрите, где больше всего оказалось дорисованных вами деталей – над заданной деталью (еѐ форма напоминает ленту и делит лист на две половины, верхнюю и нижнюю) или под нею.

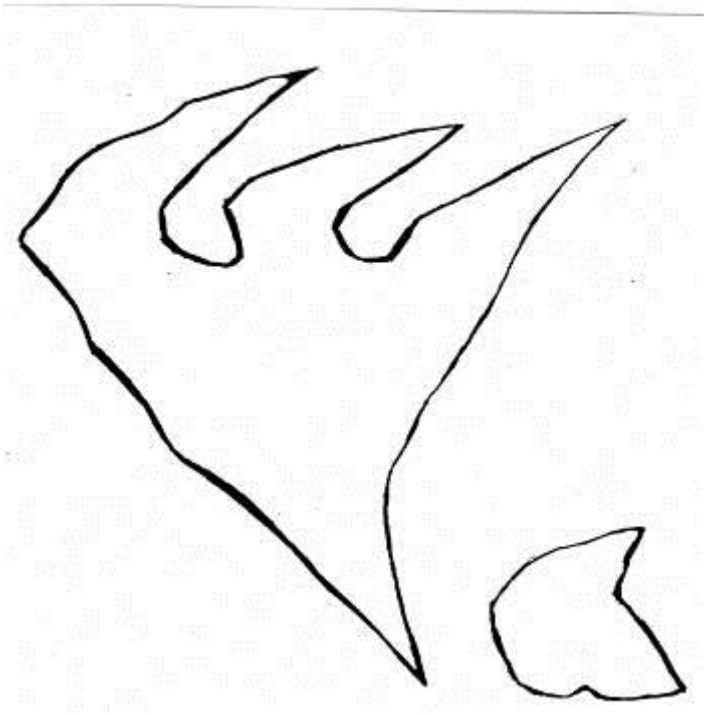
Если вы сделали основной упор на ВЕРХНЮЮ ПОЛОВИНУ ЛИСТА, то это говорит о том, что ваши страхи сильнее вас, вы не можете с ними справиться. Вы не борец, вы даже не пытаетесь сразиться со своим страхом, вы просто бежите от него. Именно поэтому вам никогда не стать победителем. Побеждает только тот, кто сражается, а вы сложили оружие без боя.

Если вы сделали упор на НИЖНЮЮ ЧАСТЬ, то это значит, что вам есть что противопоставить своим страхам, вы смело вступаете с ними в борьбу. Однако, далеко не всегда вы выходите из этой битвы победителем, потому что не знаете природы своих страхов. Вы смелый человек, но страхи одной смелостью не победишь, нужно обладать знанием.

Если ВЕРХНЯЯ и НИЖНЯЯ ЧАСТИ ЛИСТА В РАВНОЙ СТЕПЕНИ ЗАПОЛНЕНЫ, то это говорит о вашем стремлении к гармонии. Нельзя сказать, что в абсолютно ничего не боитесь, однако страхи не имеют над вами большой власти. Когда вы чего – то боитесь, вы всегда стремитесь выяснить, откуда взялся ваш страх, и страх всегда отступает перед вашей решимостью от него избавиться.

Графический тест «Страшная история»

Ваша подверженность страхам.



Этот рисунок представляет из себя незаконченную иллюстрацию к книге ужасов. Ваша задача – дорисовать картинку, сделать еѐ действительно страшной, прописать детали, создать соответствующую данному жанру атмосферу.

Ключ к тесту «Страшная история»

Ваша подверженность страхам.

Если ВЫ ВЫДЕЛИЛИ ДВЕ ФИГУРЫ, причѐм одна из них, БОЛЬШАЯ, принадлежит УЖАСНОМУ СУЩЕСТВУ (ПРИВИДЕНИЮ, МОНСТРУ), а вторая, ПОМЕНЬШЕ, ЧЕЛОВЕКУ, то это говорит о том, что в вашей жизни очень много страхов. Вы постоянно чего – то боитесь, опасаетесь, о чѐм – то тревожитесь, беспокоитесь по разным поводам. Иначе говоря, в вашей жизни всегда найдѐтся место новому страху ,вы подвержены этой напасти.

Если вы ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛИЛИ ФИГУРЕ ЧЕЛОВЕКА, то это значит ,что вы пугливы, страхи способны надолго погрузить вас в депрессию или довести до нервного срыва.

Если ваш ЧЕЛОВЕК СТОИТ ЛИЦОМ К УЖАСНОМУ СУЩЕСТВУ, то это говорит о том, что вы, хотя и испытываете страх, всѐ же способны ему противостоять. Вы можете обуздать панику в своей душе и взять свои отрицательные эмоции под жѐсткий контроль разума.

Если же ваш ЧЕЛОВЕК СЪЁЖИЛСЯ и СПРЯТАЛ ЛИЦО ОТ УЖАСНОГО СУЩЕСТВА, то это значит, что вы целиком и полностью отдаѐтесь во власть своего

страха, он парализует вас и лишает воли ,вы отказываетесь от борьбы, даже не начав еѐ.

Если вы нарисовали УЖАСНОЕ СУЩЕСТВО (ПРИВИДЕНИЕ, МОНСТРА) И НЕЖИВОЙ ПРЕДМЕТ (КАМЕНЬ, ЛЮК, ГРОБ), то это говорит о том, что в вашей жизни, конечно, страхи присутствуют, однако, они не угнетают вас и не мешают вам жить спокойно. Вы думаете о них не всѐ время, а лишь в те моменты, когда они подступают к вам вплотную и от них не получается просто отмахнуться.

Если вы увидели в этом рисунке не целое существо, а только какую – то ЧАСТЬ МОНСТРА (например, ТОРЧАЩУЮ ИЗ ЗЕМЛИ ЛАПУ, МОРДУ), то это говорит о вашем бесстрашии и несомненной творческой жилке. Вы даже к страхам подходите с позиций художника.

Чем больше ЧЁРНОГО ЦВЕТА на вашем рисунке, тем больше ваша подверженность страхам. СИЛЬНЫЙ НАЖИМ НА КАРАНДАШ ИЛИ РУЧКУ говорит о вашей тонкой нервной системе, ранимости и взвинченности.

ЧЕМ ПОДРОБНЕЕ ВЫПИСАН ФОН, тем менее вы подвержены страхам. Вы относитесь к ним несколько отстранѐнно, не принимая их близко к сердцу. ОБИЛИЕ МЕЛКИХ ДЕТАЛЕЙ, УЗОРОВ говорит о том, что вы не привыкли ничего бояться ,вы прочно стоите на земле и знаете, что нет такого страха, с которым вы не могли бы справиться.

Тема 5.

Занятие 2. Остров страха и его обитатели (2 часть).

Цели:

- работа с наиболее распространѐнными страхами;
- выработка стратегий по преодолению страха;
- развитие рефлексии чувств, рассматривание негативно воспринимаемого чувства, как приносящего свою пользу; навыков совместного обсуждения проблем;
- развитие умения находить адаптивные выходы из сложных ситуаций, поддержку друг у друга.

Ход урока.

Упражнение: «Передай движение по кругу».

Цель: создание мотивации на совместную работу, создание положительного эмоционального фона.

После того, как все расселись на своих стульчиках. По часовой стрелке педагог передает движение по кругу, новое движение задается только после того, как каждый выполнит предыдущее и «передаст» его педагогу: хлопок; топнуть ногой; поднять и опустить плечи; щелкнуть пальцами; хрюкнуть; повернуть голову вправо.

На прошлом задании мы с вами говорили о наших страхах, об их разновидностях и возникновения. Сегодня мы с вами поговорим способах преодоления наших страхов. И так, начнем с простого упражнения. Нарисуйте ваш страх на листочках. На вашем рисунке не обязательно должен быть изображен сам предмет страха. Можно и нарисовать ассоциации, связанные с ним. А теперь вы можете сделать с ним следующее. Первое, это вы можете ваше произведение искусства украсить красками и карандашами так, что бы он выглядел мило и даже смешно. То есть украсьте ваш страх так, что бы над ним можно было посмеяться, и что бы он не казался пугающим.

Второй вариант действия с зарисовками вашего страха, это попросту смять ваш рисунок, порвать его и выкинуть. Только в мусорную корзину. Мы же не будем мусорить.

А теперь предлагаю вам посмотреть одну из серий мультфильма про Тишку паровозика, в которой главный герой смог справиться со своим страхом. Смотрите внимательно.

Вопросы после просмотра:

- Почему паровозик боялся?

- Что он сделал, что бы перестать бояться?

- Что мы можем сделать с нашими страхами, что бы перестать их бояться?

Хочу представить вам самые распространенные страхи и способы борьбы с ними.

Страх серьѐзной работы.

Что бы ты не делал, всѐ получается как-то скомкано и неубедительно. Впрочем, и решаешься на самостоятельные шаги ты нечасто. Зато то и дело становишься жертвой обстоятельств.

Почему так происходит?

Ты боишься брать на себя ответственность за свои поступки, потому что любая ответственность – это нелѐгкий труд. Намного проще оставаться не удел и слыть не таким как все. Ты часто бросаешь то ил иное дело именно в тот момент, когда всѐ начинает складываться наилучшим образом, только потому, что в такие моменты ответственность усиливается. При этом ты убеждаешь окружающих и себя, что у тебя просто «не получилось».

Что делать?

Взять на вооружение принцип: каждый имеет то, что заслужил. Подумай, что можно сделать для того, чтобы изменить свою жизнь. Учись доводить дело до конца. Откажись от жалости к себе и не проси снисхождения у других.

Страх слабости.

Ты часто ломаешь дорогие вещи и теряешь людей, к которым привязан. Несмотря на то, что на приобретение новых вещей всегда решаешься с трудом, а на близкие отношения тем более.

Почему так происходит?

Ты считаешь, себя правым во всѐм и привык полагаться только на себя. При этом ты можешь активно вмешиваться в жизнь других людей. Твоя главная

проблема в общении – излишний напор и самоуверенность. С вещами происходит примерно то же: ты часто ломаешь их, потому что обращаешься с ними небрежно, с позиции силы.

Что делать?

Избегать любых поступков сгоряча. Быть внимательнее к мнению других людей, даже если они не высказывают его прямо. Будь чутким как к людям, так и к вещам.

Страх потерь

Тебе постоянно кажется, что ты окружѐн плохими и ненадѐжными людьми. Даже если поначалу твои отношения с тем или иным человеком складываются замечательно, они очень быстро обрастают взаимными претензиями и недовольством.

Почему так происходит?

Свои интересы ты ставишь превыше всего и страшно боишься чего – то недополучить: денег, внимания, любви… А потому, как правило предъявляешь завышенные требования к окружающим. Причѐм, если тебе идут навстречу, то твои требования только возрастают. Сам же ты мало даѐшь даже самым близким людям из-за опасения остаться в дураках.

Что делать?

Прежде всего, запомнить принцип: нельзя вымогать то, что даѐтся даром. Никакими требованиями и упрѐками нельзя заслужить хорошее отношение. Можно только идти людям навстречу, дарить им себя не за что-то, а просто так. Рано или поздно люди, по крайней мере близкие, обычно отвечают тем же.

Страх действий

Ты наверняка боишься риска, боли, опасностей и экстремальных ситуаций. Всячески стараешься их избегать, однако всѐ равно то и дело оказываешься «на грани»

Почему так происходит?

Столкнувшись с трудной ситуацией, ты тянешь до последнего, надеясь, что решительных шагов и активных действий удастся избежать, что кто- то решит эту проблему за тебя.

Что делать?

Идти навстречу своим страхам и помнить, что бездействие и промедление лишь ухудшают ситуацию. Мысленно проигрывать возможные сценарии развития событий, чтобы убедиться ,что очень часто даже «самое худшее» - это не так уж и страшно. И почаще сравнивать себя с другими людьми, которые постоянно сталкиваются с аналогичными ситуациями.

Страх бездействия

Ты часто поступаешь неправильно или предстаѐшь перед окружающими в не лучшем свете. И постоянно оказываешься в положении, когда сохранить лицо не удаѐтся.

Почему так происходит?

Мало что в жизни ты по–настоящему ценишь. Взамен ты создаѐшь искусственные принципы, которые в глубине души не разделяешь, но ради которых идѐшь на риск и конфликты. Именно поэтому ты часто поступаешь неадекватно ситуации: риск оказывается чрезмерным, а конфликты бессмысленными.

Что делать?

Внимательнее относиться к своим искренним желаниям и устремлениям. И помнить, что настоящие убеждения никогда не дадут тебе бездействовать.

Страх ответственности

Ты постоянно подчѐркиваешь, что не стремишься к лидерству и не хочешь ничего решать за других. Но, когда что-то начинает идти не так, очень часто оказываешься крайней, и на тебя ложится вся ответственность за неудачу.

Почему так происходит?

Тебе почему – то кажется, что достаточно донести свои идеи до сознания других людей, как всѐ вокруг изменится. На самом деле необходимо соблюсти ещѐ как минимум два условия. Во-первых, попытаться воплотить эти идеи в жизнь самому. Во-вторых, вдохновить и организовать людей для их осуществления. Идеи, брошенные на произвол судьбы, имеют мало ценности и часто доставляют неудобства своим «родителям»

Что делать?

Следовать принципу: делай, что должен, и будь, что будет. Попробовать реализовать самую блестящую и, возможно, самую смелую из своих идей.

Страх несовершенства

Ты часто оказываешься жертвой непредвиденный обстоятельств. Обычно ты стремишься всѐ предусмотреть и проверить, но почему – то постоянно попадаешь впросак.

Почему так происходит?

Похоже, ты слишком много берѐшь на себя. Ты едва ли в этом признаешься, но в глубине души стремишься к совершенству и без конца со всеми соревнуешься.

Что делать?

Дай себе право быть не первой и не лучшей. Поверь в то, что просто быть – тоже достойная задача. Учись получать удовольствие от каждого дня, даже если в этот день не одержано никаких громких побед.

Страх обязательств.

У тебя полным – полно приятелей и знакомых. Но трудные минуты ты вечно переживаешь в одиночестве.

Почему так происходит?

Ты явно переоцениваешь свою свободу. Ты с радостью оказываешь знакомым те услуги, которые тебе хочется оказаться самим. Но обдаѐшь холодом тех, кто обращается с просьбами, - инициатива в этом деле должна оставаться в твоих руках. Разумеется, после этого окружающие тоже не считают себя чем- то тебе обязанными.

Что делать?

Не суетиться, не пытаться собрать вокруг себя как можно больше людей – поклонников, болельщиков, любопытных. Пара настоящих друзей даст тебе гораздо больше. Займись их поиском в толпе, которая тебя обычно окружает.

3. Заключительная часть.

Игра «Найди способ выйти из круга».

Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него. Игра повторяется три раза.

Тема 5.

Занятие 3. Гора стыда.

Цели и задачи:

- уточнить значение таких нравственных категорий, как совесть, стыд, раскаяние;

- формировать умение критически относиться к себе, давать честную оценку своих поступков;

- побуждать детей к самоанализу, к размышлению о себе, к поиску высоких нравственных идеалов.

Ход урока.

1. Вопрос-тест

Педагог. Ребята, у меня к вам вопрос. Представьте себе, что вы совершили очень плохой поступок. За это учитель может вызвать родителей, а может просто при всем классе сказать: «Ни стыда, ни совести у тебя нет!» Как вы думаете, что страшнее?

Учитель называет имена детей, предлагает им высказаться.

Примерные ответы детей:

- Страшнее родители, а учителю я потом смогу показать, что совесть у меня есть.

- Лучше минута позора перед классом, чем родители.

- Если учитель вызывает родителей, значит, думает, что я не совсем пропащий человек и совесть у меня есть.

- Если он такое скажет, значит, махнул на меня рукой - лучше пусть вызывает родителей!

- Родителей вызвать в школу не позорно, а такие слова - позор.

- Только не родителей!

- А мне по барабану!

2. Проблемная ситуация. Рассказ «Осколки в сердце»

Педагог. Это был вопрос-тест. Он показал, что у некоторых из вас совесть еще спит глубоким сном. Но когда-нибудь она все-таки проснется, как у героя этого маленького рассказа.

Послушайте, о чем в нем говорится. (Читает рассказ.) Однажды молодой человек шел по улице и увидел слепого с кружкой мелочи у ног. То ли настроение у человека было дурное, то ли еще что, только бросил он в эту кружку осколки битого стекла - и пошел себе дальше. Прошло 50 лет. Человек этот добился в жизни всего. И дети, и внуки, и деньги, и хороший дом, и всеобщее уважение - все у него уже было. Только этот эпизод из далекой молодости не давал ему покоя. Мучила его совесть, грызла, не давала спать. И вот на склоне лет он решил найти слепого и покаяться. Приехал в город, где родился и вырос, а слепой так и сидит на том же месте с той же кружкой.

- Помнишь, много лет назад кто-то кинул тебе в кружку битое стекло - это был я. Прости меня,- сказал человек.

- Те осколки я выбросил в тот же день, а ты носил их в своем сердце 50 лет, - ответил слепой.

3. Интерактивная беседа

Педагог.

- Можно ли сказать, в какое время происходили события этого рассказа?
- Почему герой рассказа бросил осколки в кружку слепого?
- Как вы думаете, когда у него появились муки совести?
- Как вы думаете, хороших ли детей воспитает герой рассказа?
- Как вы думаете, почему герой рассказа всю жизнь помнил о каком-то нищем слепом старике?
- Какими словами выразил слепой эти мучительные угрызения совести? (Эти осколки ты носил в своем сердце 50лет.)
- Как бы вы озаглавили этот рассказ? («Осколки в сердце», «Угрызения совести», «Совесть» и т. п.)

4. Словарная работа. «Стыд» и «совесть»

Педагог. Что же такое «совесть», «стыд». Каково значение этих слов? Я даю слово (имена, фамилии). Они поработали со словарями и выяснили значение этих слов.

К доске выходят два ученика, читают словарные статьи.

Ученик 1. Русский поэт Александр Яшин написал как-то такие строки:

В несметном нашем богатстве слова драгоценные есть:

Отечество, верность, братство.

И есть еще: совесть и честь.

Ученик 2. «Совесть» - это драгоценное слово.

Ученик 1. Вот как объясняется значение этого слова в словарях Ожегова и Даля (читает свои записи): совесть - внутреннее сознание добра и зла, «тайник души», в котором отзывается одобрение или осуждение каждого поступка, способность распознавать качество поступка.

Ученик 2. С этим словом употребляют очень сильные выражения: люди говорят: «грызет совесть», «мучает совесть», «совесть спать не дает», «муки совести», «угрызения совести», «совесть заговорила». Очень хорошо, когда что-то делаешь со «спокойной совестью», с «чистой совестью». Людей, которые поступают по совести, называют совестливыми, добросовестными.

Ученик 1. А вот как объясняется значение слова «стыд» (читает): это чувство сильного смущения, самоосуждения от сознания предосудительности поступка, вины.

Ученик 2. Стыд - это очень сильное чувство. Люди говорят: «можно сгореть со стыда», «можно провалиться сквозь землю со стыда», «покраснеть от стыда», «не знаю, куда деться от стыда».

Ученик 1. «В ком стыд, в том и совесть», - говорит русская пословица. В ней хорошо показана связь этих двух понятий.

Ученик 2. В словарях мы нашли много пословиц о совести и стыде. Мы записали эти пословицы на доске. Читают пословицы, записанные на доске:

1. Как ни мудри, а совести не перемудришь.
2. Совесть без зубов загрызет.
3. От человека утаишь, от совести не утаишь.
4. Жизнь дана на добрые дела.
5. Лучше жить бедняком, чем разбогатеть со грехом.
6. Неправдой свет пройдешь, да назад не воротишься.
7. Правда, как оса, - лезет в глаза.

5. Игра «Чего нужно стыдиться?»

Педагог. А теперь поговорим о противоположных понятиях. Бесстыдство, наглость, нахальство. Это опасные пороки души. Бесстыжему человеку сначала безразлично, что о нем думают люди, а потом ему становится безразличной собственная судьба.

Чего же, по-вашему, нужно стыдиться в жизни и почему? Поиграем в игру. Я - против всех. Я буду читать слова. А вы отвечаете «стыдно» или «не стыдно». (Вариант: А вы поднимаете руки, если считаете, что этого нужно стыдиться.)

Учитель читает:

- физические недостатки;
- некрасивые поступки;
- поношенная, но аккуратная одежда;
- старомодная одежда;
- неряшливый вид;
- непрестижная работа родителей;
- твое «простое» происхождение;
- невежество, необразованность, безграмотность;
- вульгарная внешность;
- грубое, бездушное отношение к людям.

Я очень рада, что вы победили в этой игре и правильно определили, чего нужно стыдиться. Хотелось бы, чтобы и в жизни ваш внутренний судья - совесть - так же хорошо помогал вам различать добро и зло.

6. Ситуации выбора. «Голос совести»

Педагог. Жизнь часто ставит человека перед выбором: сделать по совести или против совести. И этот выбор каждый должен сделать не ради похвалы или показухи, а ради правды, ради долга перед самим собой. По этому решению люди и будут судить о человеке.

Давайте рассмотрим три ситуации. Трудно ли вам будет поступить по совести?

Ситуация первая

Вы покупаете в магазине молоко, и продавец по ошибке дает вам со сдачей лишние пять рублей. Как вы поступите? Дети высказываются по поводу ситуации.

Ситуация вторая

На весенние каникулы класс вместе с классным руководителем планирует поездку в лес. Идет бурная подготовка к веселому путешествию. Но внезапно в классе происходит ЧП: кто-то сорвал кран с огнетушителя и залил пеной весь пол в классе. Классный руководитель просит виновника признаться и привести класс в порядок. Но никто не признается. Тогда классный руководитель наказывает весь класс и поездка отменяется.

А вы знаете, что кран с огнетушителя сорвал ваш друг. Как можно тут поступить по совести?

Дети высказываются по поводу ситуации.

7. Упражнения совести

«Минута раскаяния»

Педагог. Вся жизнь человека состоит из подобных ситуаций. На каждом шагу мы делаем выбор между добром и злом. Чтобы не ошибиться, нужно постоянно слышать голос своей совести. Этот голос подскажет нам, хороши или плохи наши поступки. А чтобы совесть не молчала, нужно ее тренировать, как тренируют мышцы и ум - нужно заставлять ее постоянно работать, выполнять упражнения. Упражнение совести - это внутренняя работа ума и сердца, когда человек размышляет о том, что хорошего, что плохого сделал за день, мысленно ставит себя на место другого, старается увидеть последствия своих поступков, умеет посмотреть на свои поступки глазами людей, которых он уважает. При такой работе совесть не замолкнет и всегда будет внутренним судьей человека. А иначе - блуждание в потемках. Давайте сейчас (у кого хватит смелости) проделаем такое упражнение. Минуту подумаем, вспомним свои плохие поступки, совершенные на этой неделе, в которых мы глубоко раскаиваемся. Назовем это упражнение «Минута раскаяния».

Включается музыка. В течение одной минуты дети обдумывают выступления.

Поднимите руки, кто хочет высказаться, рассказать о своем плохом поступке.

Дети поднимают руки, рассказывают о своих плохих поступках.

Чувство раскаяния - это великое чувство. Оно очищает и исцеляет человека. Даже врачи признают, что самые страшные болезни, перед которыми бессильна медицина, лечит раскаяние. «Повинную голову меч не сечет», - гласит русская пословица.

«Минута прощения»

Педагог. Второе полезное упражнение совести - просить прощения.

Может быть, среди вас есть смельчаки, которые захотят попросить прощения у тех, кого они обидели?

Дети пожеланию поднимают руки, просят прощения у одноклассников, у учителя.

Советую вам провести такое упражнение дома.

8. Интерактивная беседа «Что делать с нахалами?»

Педагог. Ну, а если у человека нет совести? Хорошо ему жить на свете? Примерные ответы детей:

- Хорошо жить, можно спать спокойно.
- Нахальным все завидуют, нахалы больше добиваются в жизни.
- Конечно, хорошо, нахальство - второе счастье.
- Ему будет хорошо до поры до времени, пока с ним самим не поступят бессовестно. И тогда он сразу - вспомнит о своих проступках и в нем проснется совесть.
- Он, может, чего-то и добьется, но люди его уважать не будут.

Педагог. Как же пробудить совесть в бессовестном человеке?

Примерные ответы детей:

- Нужно ему прямо говорить обо всем, критиковать.
- Нужно объявить бойкот.
- Не подавать руки, не здороваться.
- Нужно устроить общественный суд.

Педагог. Я с вами согласна. Если человек поступает бессовестно, бесчестно, окружающие должны пристыдить его. Лучше горькая правда, чем красивая ложь. Может быть, это и пробудит в человеке совесть, станет человеку стыдно.

9. Подведение итогов (рефлексия)

Педагог. Наш разговор подошел к концу. Как вы считаете, разбудит ли этот разговор вашу совесть?

Примерные ответы детей:

- Мне кажется, моя совесть не спит. Но разговор был полезным.

- Может быть, кому-то станет стыдно, но одними разговорами совесть не пробудить.
- Многие заглушают голос своей совести. Сейчас они хотя бы узнают об этом.
- Попрошу прощения у тех, кого обидел и постараюсь больше не делать плохого.

Тема 6.

Занятие 1. Меняем отношение к тому, что нас огорчает.

Цели:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- научить детей искать выход из трудной ситуации, изменить которую невозможно;
- познакомить детей с «позитивным переформулированием» как способом изменения отношения к ситуации;
- обучать детей приемам расслабления.

Материалы: крупные макеты двух цветков.

Ход урока.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика: «Угадай эмоцию».

Педагог: Как можно определить настроение человека?

(По выражению лица: глаз, губ, бровей). Не только выражение лица, но и поза человека, положение рук могут помочь понять его настроение, внутреннее состояние. Детям предлагается рассмотреть картинки, на которых изображены гномы в различных эмоциональных состояниях, выражение лица персонажа закрыто, и определить, что чувствует гном, ориентируясь на его позу, положение рук. Дети объясняют, почему они пришли к такому выводу. После ответа детей картинка показывается полностью, и ребята убеждаются в том, что только по позе персонажа они точно догадались о его настроении.

Далее дети с помощью мимики и позы передают указанное настроение.

В заключении педагог подводит детей к выводу о том, что если проявить наблюдательность, то по лицу, позе, движениям и положению рук человека можно определить его настроение.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

Педагог просит ребят привести примеры, когда их что-то огорчает, но изменить это ребята не могут. После обсуждения педагог объясняет детям, что у каждого бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях. Делается вывод:

«Мы очень часто не можем изменить ситуацию, но мы всегда можем сами выбирать, о чем и как думать».

1) Учим правило.

Для иллюстрации возможности выбора педагог просит детей вспомнить, как они собирают цветы на лугу (срывают только те, которые нравятся). И выводит правило: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Затем он показывает два цветка, один из которых будет называться «Даже если…», а другой – «В любом случае…».

2) Упражнение «Даже если…» - «В любом случае…».

Дети распределяются на группы по трое. Группы выполняют упражнение по очереди. Первый ученик произносит название первого цветка: «Даже если…» - второй продолжает фразу, называя проблему: «мне плохо, я невезучий» и др. реальные проблемы из жизни, с которыми сталкиваются дети) - третий называет второй цветок: «В любом случае…» - ведущий заканчивает: «…я что-нибудь придумаю, но плакать и грустить не буду, это бесполезно».

Каждая следующая группа должна предлагать новую, еще не названную проблему. Упражнение проводится до тех пор, пока в нем не примут участие все дети. После этого Педагог подводит детей к пониманию того, что нет безвыходных ситуаций, и обо всем, что нас огорчает, можно думать иначе, мы можем изменить наши мысли о ситуациях, которые мы не можем изменить, а значит свое настроение, и свое состояние.

Для того, чтобы детям было легче понять достаточно сложную для учеников начальной школы установку на саморегуляцию, объяснения дополняются правилом: «Мысли нужно выбирать, как цветы – выбирай только красивые (положительные)». Это правило дает наглядно-образную опору, которая поможет сформировать у детей навыки саморегуляции. Важно помочь детям понять, что к любой, даже очень трудной ситуации всегда можно изменить отношение.

Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Фея сна» (М.И. Чистякова)

Педагог рассказывает детям о фее сна, которая обходит всех детей, касаясь их волшебной палочкой. Стоит ей дотронуться до плеча мальчика или девочки, как тот

засыпает. Дети сидят на стульях в удобной позе на достаточно большом расстоянии друг от друга. Выбирается фея сна (1-й раз роль исполняет девочка, 2-й раз – Педагог; звучит медленная спокойная музыка). Подводится итог занятия. Анализ дневников настроений.

Тема 6.

Занятие 2. Мешок хороших качеств.

Цели:

1. Знакомство учащихся с понятиями "отрицательные" и "положительные" качества личности.
2. Расширение представлений о качествах человека.
3. Развития умения оценивать свои личностные качества.
4. Формирования навыков общения: умения договариваться в группе, выслушивать собеседника.

Ход урока.

Ребята! Тема классного часа сегодня "Качества человека".

На нашей планете живет много людей и все они разные: высокие и низкие, темноволосые и светловолосые, кареглазые и голубоглазые.

- Как вы думаете, какие это качества: внешние или внутренние? Почему?
- Какие внутренние качества людей вы знаете?

Внутренние качества людей тоже бывают разные, но условно их можно разделить на две группы: одни качества помогают нам общаться с людьми, помогают в учебе и работе – это положительные качества, а другие – наоборот, мешают – это отрицательные качества.

Мы должны уметь отличать положительные качества от отрицательных качеств.

У вас на партах лежит список качеств (приложение №1), распределите их, пожалуйста, и запишите положительные качества в левую колонку, а отрицательные в правую.

(проверка задания - качества зачитываются вслух).

+	-

У каждого человека есть как положительные, так и отрицательные качества, но мы должны стремиться развивать в себе положительные и избавляться от

отрицательных качеств. И сейчас мы с вами попробуем приобрести положительные качества и избавиться от отрицательных.

Я предлагаю вам сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуют и обмениваются человеческими качествами.

Возьмите по листку бумаги и вверху большими буквами напишите фломастером «Куплю». Ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, вы на волшебном базаре (включается восточная музыка). Походите по рынку, присмотритесь к товару, выясните, кто, чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества. Делать двойной или тройной обмен. Только помните: нельзя просто отдавать, ничего не получив в обмен. Если вас что-то не устраивает, ищите варианты. (Игра прекращается, если рынок самостоятельно «расходится»).

Теперь, я предлагаю вам поделиться впечатлением от игры. Легко или трудно было найти качества. Которые хотелось бы приобрести или от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше всего понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали. О чем думали, когда играли ту или иную роль?

(выслушивание и обсуждение ответов учащихся).

- Ребята, как вы думаете, как реально можно избавиться от отрицательных качеств?

Любому отрицательному качеству мы можем противопоставить положительное. Подумайте, пожалуйста, какими хорошими качествами мы можем заменить предложенные здесь (приложение № 2).

(проверка заданий, обсуждение)

- Ребята, как вы думаете, почему на зло нужно отвечать добром?
- Приведите примеры из своей жизни или жизни ваших друзей, в которых доброта помогала людям.

От нашего поведения, наших поступков зависит отношение к нам людей, наше собственное настроение и настроение окружающих. Если мы будем добры, заботливы по отношению к другим людям, то и в ответ будем получать хорошее отношение.

Я предлагаю вам распределиться на группы (с помощью разноцветных фигур дети делятся на группы).

- На лучиках солнца напишите, какими, на ваш взгляд, качествами должен обладать человек, обоснуйте свой выбор.

(2-3 минуты идет, работа в группах. Затем представитель от каждой группы объясняет, почему именно эти качества выбраны. На общем плакате отмечаются те качества, которые написали дети, и выбирается 5 наиболее популярных качеств)

- Посмотрите ребята, такой у нас получился портрет человека, состоящий из качеств. Я думаю, что вы определили для себя, к чему вы хотите стремиться, какие качества в себе развивать, чтобы лучше общаться с окружающими людьми, помогать друг другу.

Приложение №1

Набор качеств

Забота	***жадность***	***равнодушие***
честность	***уравновешенность***	***справедливость***
капризность	***взаимовыручка***	***зависть***
аккуратность	***организованность***	***упрямство***
доброта	***правдивость***	***терпение***
лживость	***доброжелательность***	***дружелюбие***
ответственность	***злость***	***обидчивость***
ум	***отзывчивость***	***любознательность***
решительность	***трусость***	***злопамятность***
активность		***вежливость***

Приложение № 2

Какими качествами можно победить предложенные здесь:

- Зло -

- Лень -
- Лживость -
- Равнодушие -
- Грубость -
- Враждебность -

Работа в группах

Группа № 1 Группа № 2 Группа № 3

Портрет качеств человека

1. Доброта.
2. Вежливость.
3. Забота.
4. Честность.
5. Трудолюбие.

Выбор качеств

- Любознательность
- Активность
- Забота
- Ответственность
- Доброта
- Вежливость
- Терпение
- Честность
- Аккуратность

Тема 6.

Занятие 3. Я отвечаю за свои поступки.

Цели:

- Способствовать развитию у учащихся чувства ответственности.

- Содействовать формированию у детей умения анализировать свои поступки, положительные и отрицательные черты характера, прогнозировать последствия своих

- Создавать условия для сопоставления своего образа с тем, как его видят окружающие, для усвоения новых для них понятий: "мотив поведения", "борьба мотивов", "волевое поведение".

- Воспитывать толерантное отношение к себе и окружающему, навыки самосознания и самовоспитания.

- Убедить учеников в том, что человек, умеющий нести ответственность за свои поступки, достоин уважения.

Оформление.

1.Плакаты-ситуации (–На горке‖, –Тяжело…?‖, –Заговорились‖).

2.Плакаты с высказываниями В.А. Сухомлинского:

1.а) –Слияние –надо‖ и –трудно‖ - это мудрость самовоспитания и путь настоящего человека‖.

б) –Поставь над собой сто учителей - они окажутся бессильными, если ты не можешь сам заставить себя и сам требовать от себя‖.

в) «Легко только тому, кто не заставляет себя делать то, что надо».

г) «Самая большая победа- это победа над самим собой».

3.Тесты «Как бы поступил я?

4. Выставка творческих работ учащихся (сочинения и рисунки на тему "Мой хороший поступок").

Ход урока.

Педагог. Здравствуйте, ребята. Мне приятно видеть вас в добром расположении духа. Возьмитесь за руки, почувствуйте теплоту рук друг друга, улыбнитесь друг другу. Ваши умные, пытливые глаза говорят о том, что вы будете сегодня активными и доброжелательными.

Тема нашей беседы - –Я отвечаю за свои поступки".

С раннего возраста каждый из вас слышит слова из стихотворения Вл. Маяковского –Что такое хорошо и что такое плохо?". Название этого произведения говорит о том, что каждый человек должен учиться различать плохое и хорошее, делать осознанный выбор в пользу того или другого, и ваши поступки являются доказательством выбора.

Никто не станет отрицать, что это так должно быть, и что если бы каждый из нас делал выбор в пользу хорошего, правильного, наша сегодняшняя жизнь могла бы быть совершенно иной. Поэтому здесь (обратить внимание на плакаты с высказываниями) и написаны эти

Все не так просто, но и не так сложно, как иногда нам это кажется. Давайте сегодня начнем, а затем, на следующем классном часе продолжим разговор на тему –Я отвечаю за свои поступки‖.

1. Обратите внимание на плакаты. Если бы вам для девиза в жизни потребовались слова, какие из написанных слов вы бы взяли для себя?

(Учащиеся делают выбор; учитель подводит итог в зависимости от выбора ребят).

2.Тема нашего классного часа - "Я отвечаю за свои поступки". Как вы понимаете эти слова? (Каждый может высказаться по теме, в зависимости от того, как он это понимает).

а) Я (акцент на этом слове) и никто другой.

б) Акцент на слове отвечаю (значит, думаю, принимаю решение, поступаю так, как обдумала и несу ответственность за свои поступки).

в) За свои и ничьи другие.

г) Отвечаю за поступки, значит, осознанно делаю выбор, понимаю, что будет в результате, какие будут последствия моих действий.

Кл. руководитель.

Ребята, вы правильно понимаете содержание нашего сегодняшнего разговора.

Ответ - отвечаю - ответственность.

Это однокоренные слова.

А как вы понимаете, что такое ответственность?

Составление кластера.

Приложение №1.

Ответственность.

Р (красный) Не подводить никого.

А (оранжев.) Соблюдать правила поведения.

Д (желтый) Уметь отвечать за свои дела, поступки.

У (зеленый) Хорошо выполнять обязанности.

Г (голубой) Быть надежным, исполнительным.

А (синий) Выполнять обещанное.

(фиолет) Не ждать напоминаний, проверок.

Педагог.

Хорошо бы всегда поступать правильно, осознанно. Но, к сожалению, наши поступки не всегда обдуманны. От чего зависит наш с вами выбор? Об этом расскажет школьный педагог.

Педагог свое выступление начнет с ситуации, которая должна спровоцировать ребят на поступок.

Например, с объявления, что после классного часа надо будет остаться убирать класс. Но останутся только желающие это сделать (желающие остаться убирать поднимают руки).

Проанализировать, сделать вывод, подчеркнуть осознанный выбор (борьба мотивов). Дать определение воли, как ее развивать и для чего.

Педагог.

Ребята, у меня для вас есть секрет. Но чтобы узнать его, вам необходимо выполнить несколько заданий, т.е. подумать, порассуждать на тему нашего классного часа.

1часть. Давайте проведем анализ нескольких ситуаций, и вы ответите на вопрос: "А как бы поступили вы?".

Приложение №2.

Картинки

1)На горке.

2)Тяжело...

3)Заговорились…

Работа с иллюстрациями.

Вывод педагога.

Учитель прикрепляет к доске 1 часть "Секрета".

Приложение №3.

Педагог.

Вы, наверное, заметили, что выбор может быть различным в разных ситуациях.

Есть поступки, которые мы уже настолько выработали в своей жизни, что даже не замечаем, что поступаем всегда правильно:

1)например, здороваемся со старшими, знакомыми, друг с другом;

2)говорим "спасибо" и "пожалуйста" и т.д.

Это стало нашей привычкой, воспитанной с детства.

Но даже эти хорошие поступки постоянно проявляются в каждом из нас, если мы этого хотим, если мы отвечаем за них. Это и есть проявление доброй воли. Но всегда ли мы правильно пользуемся этим выбором?

6.В этом нам поможет II задание нашего "Секрета".

Сейчас, ребята, вам необходимо честно ответить на вопросы теста. В нем даны

3 наиболее злободневные ситуации, встречающиеся в школьной жизни.

Тест "Как бы поступил я?"

I ситуация. В школе проводится месячник по благоустройству. Наше задание - убирать улицу. Делаем это уже много раз...

А) Не пойду, надоело, обойдутся без меня.

Б) Пойду, отмечусь, но работать не буду.

В) Пойду, заставлю себя работать, чтобы учительница не ругала, не жаловалась родителям.

Г) Пойду, постараюсь сделать работу хорошо, потому что и город будет чище, и, может быть, подам ребятам хороший пример. Я сам (а) создам себе положительный настрой, тогда и работа не покажется ненужной.

II ситуация. Как я отношусь к учебе, к разным предметам.

А) Математику, казахский, русский языки еще можно учить, но остальные предметы не обязательно.

Б) Буду развивать усилия, чтобы преодолевать нежелание учить: самостоятельно регулярно готовить домашние задания; отвечать на уроке не тогда, когда спросят, а самостоятельно активно работать, читать дополнительный материал по заданной теме.

В) Буду учить все, лишь бы не ругали родители, учителя.

Г) Хочу знать, чтобы быть в жизни образованным, понимающим многое, хотя понимаю, что многое из изученного мне не пригодится.

III ситуация. - "Дружба". Часто бывает, что в классе нет дружбы, класс разбит на группки.

А) Меня это положение устраивает.

Б) Я себе друзей выбрал (а), поэтому остальное меня не интересует.

В) Понимаю, что, если бы мы уважали друг друга, в классе было бы лучше, комфортнее; но сделать ничего не могу для этого. Только наблюдаю и страдаю.

Г) Не буду поступать необдуманно, так, как это делают другие. Постараюсь со всеми быть в хороших отношениях, помогать, избегать ссоры, конфликты, при этом не поддерживая ни одну из "воюющих" сторон.

Подведение итога.

Учитель вывешивает на доску 2 часть "Секрета".

Приложение №4.

Педагог.

Мы сегодня начали сложный разговор о том, как правильно поступать, почему нужно всегда, в любой ситуации обдумывать свои решения и не торопиться совершать поступки, чтобы потом не было мучительно больно, стыдно за свой выбор.

Давайте проанализируем, что может случиться в итоге в нашей повседневной жизни, если руководствоваться принципом: –Хочу и могу‖, –Не хочу, но надо‖.

3 часть "Секрета".

–Хочу и могу‖.

1)хочу "5" – выучу;

2)хочу помочь маме - уберу комнату;

3)хочу много знать – буду читать книги;

4) хочу быть здоровым – буду закаляться;

5) хочу быть сильным – буду заниматься спортом;

6) хочу научиться плести макраме – буду посещать кружок.

"Не хочу, но надо" - выступление родителей.

Папа Димы – шофер.

Я работаю водителем автобуса. Мне приходится каждое утро рано вставать и идти на работу. Иногда так хочется поспать, но я прекрасно понимаю, что если я не выйду на работу или опоздаю, то … Как вы думаете, что тогда будет?

Мама Луизы – повар.

Я работаю поваром в детском саду. На работу прихожу очень рано, потому что надо приготовить завтрак для ребятишек. Мне нельзя опаздывать. А как вы думаете, что будет, если я вдруг скажу, что не хочу идти на работу?

Мама Алѐны – врач.

Я работаю врачом на ―Скорой помощи‖. Мне приходится работать не только днем, но и ночью. Наша бригада выезжает к больным сразу же, как только поступит вызов. Мы знаем, что нам надо торопиться, чтобы скорее оказать помощь больному. А как вы думаете, что было бы, если бы мы сказали, что не хотим ехать?

Подведение итога.

Учитель прикрепляет 3 часть "Секрета". Получилось сердце.

Приложение №5.

Педагог.

Наш секрет - это сердце, которое подскажет вам, как надо поступить, какой выбор сделать в том или ином случае, потому что, я думаю, вы поняли, что, прежде чем совершать какой-либо поступок, надо хорошенько подумать о его последствиях.

И уж если вы окончательно решили сделать что-либо хорошее, то делайте все с душой, с чистым сердцем. И вот сейчас мне вспомнились слова С.Я. Маршака

Пусть каждый день

И каждый час

Вам новое добудет.

Пусть будет добрым ум у вас,

А сердце умным будет.

Ребята, давайте посмотрим, какой секрет хранит для нас наше "Сердце"?

(Повернуть "Сердце" и с обратной стороны прочитать)

Приложение №6.

Ответственным быть

Очень нужно любому.

Важно оно очень

В школе и дома.

И в жизни тебе

Без него - никуда.

Забыл, что ответственен –

Будет беда.

Ты помни, дружочек,

Все время об этом.

С другим поделись

Этим важным секретом.

Уметь отвечать за свои поступки… Что это значит?

Давайте вместе составим ‒Правила ответственности‖.

(Обращаются опять к кластеру).

Ребята опять называют положения, вписанные в кластер, но теперь уже правила нумеруют.

Приложение №7.

Над радугой прикрепляется солнце, на котором написано: ‒Правила ответственности‖.

Дополнительно прикрепить облака:

1. Применять в своей жизни опыт других.

2. Понимать, что необдуманные действия могут принести вред мне и другим.

3. Понимать, что с плохими привычками надо постоянно бороться, так как плохое прививается быстро, а хорошее только через усилие воли.

Посмотрите на нашу доску.

Солнце, радугу и облака мы можем назвать ‒Счастьеграммой‖, потому что, когда помогаешь окружающим, делаешь добро людям, тогда и на душе становится тепло и радостно.

Приложение №8.

Итогом нашего разговора будут не только наши правильные слова, но и дела. Пусть народная мудрость ‒Семь раз отмерь, а один раз отрежь‖ будет для вас постоянным ориентиром.

Рефлексия.

Сядьте удобней, расслабьтесь. Закройте глаза и мысленно продолжите фразу: ‒Сегодняшний разговор помог мне понять, что …‖

Педагог. Как вы думаете, наши размышления помогли вам задуматься об услышанном?

И это уже результат!

Мы продолжим наш разговор на следующем классном часе.

Тема очередного классного часа ‒Поговорим об ответственности‖.

Вопросы для обсуждения и рекомендуемая литература будут находиться в классном уголке.

Тема 6.

Занятие 4. Плохие привычки. «Вирус сквернословия»

Цели:

- Формирование навыков здорового образа жизни
- Формирование культуру речи, эстетического вкуса, культуры поведения
- Развить умение работать в группах

Задачи:

- Расширить знания учащихся о вредных привычках
- Воспитывать отрицательное отношение к порокам человечества
- Побуждать к нравственному самосовершенствованию

« *Речь - это показатель ума».*

Сенека.

Здравствуйте, ребята!

Мы сегодня проведем для вас занятие «Вирус сквернословия».

Проводя это занятие, мы поднимем самый больной вопрос, волнующий не только нас, но и окружающее нас общество. На эту беду есть много причин, но не последнюю роль среди них играет и наша словесная распущенность. Сегодня ‒матом‖ разговаривают школьники, молодые люди, взрослые мужчины и женщины.

‒Мат‖ доносится с экранов телевизоров.

Так ли уж безобидна эта вредная привычка? Мы сегодня с вами об этом поговорим.

Эту тему мы выбрали не случайно, потому что в последнее время многие девушки и юноши часто стали использовать в речи бранные слова, то ли не зная значение этих слов, то ли из-за недостаточности словарного запаса.

А теперь, начнем наше занятие «Вирус сквернословия», я хочу вкратце ознакомить вас со значением слова «сквернословие», т.е. поговорим с вами о вреде сквернословия, какую отрицательную роль причиняют слова высказанные матом.

Что такое сквернословие?

Сквернословие — это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. У этого явления много определений: нецензурная

брань, непечатные выражения, матерщина, нецензурная лексика, лексика "телесного низа" и др. Но издревле матерщина в русском народе именуется сквернословием, от слова "скверна".

В подростковом возрасте проблема нецензурной лексики становится особенно острой, ведь в глазах подростка сквернословие — это проявление независимости, способности не подчиниться запретам, то есть символ взрослости. Кроме того, она является знаком языковой принадлежности к группе сверстников, речевой моды. Иногда это подражание молодежным кумирам, например популярным телеведущим, актерам, певцам.

Но мало кто из ребят догадывается, что сквернословие, как и хамство, — оружие неуверенных в себе людей. Грубость позволяет им скрыть собственную уязвимость и защищает их, ведь обнаружить слабость и неуверенность в этом возрасте равносильно полному поражению. Кроме того, дети старшего возраста стараются бранными словами задеть родителей, шокировать, вывести их из себя, чтобы измерить свою власть над ними и подтвердить собственную эмоциональную независимость от них.

Матерная брань — это не только набор непристойностей. Подобная лексика свидетельствует о духовной болезни человека. Ведь слово — не просто набор звуков, выражающих мысль. Оно способно очень многое рассказать о нашем душевном состоянии. Сократ говорил: "Каков человек, такова его и речь"

История возникновения сквернословия

Корни этого явления уходят в далекую языческую древность. Скверные слова были включены в заклинания, обращенные к языческим божествам, а в языческое время был распространен культ плодородия, поэтому все скверные слова связаны с половой сферой. Таким образом, так называемый мат является языком общения с демонами. Наши предки произносили эти слова, призывая себе на помощь демонов зла. Ведьмы и колдуньи использовали сквернословие в своих наговорах, насылая проклятие.

Именно с этим связан механизм влияния сквернословия на человека. Мат пробуждает в его подсознании доставшиеся ему вместе с генной памятью «психовирусы». Употребляя мат в разговоре с друзьями, родными, современные

люди, сами того не подозревая, совершают сокровенный ритуал, призывая зло изо дня в день, из года в год на свою голову и на голову своих близких. Количество бранных слов переходит в качество. Вначале у людей появляются мелкие неприятности, затем крупные, потом возникают проблемы со здоровьем и, наконец, ломается сама жизнь.

Заблуждением является общепринятое мнение насчет того, что мат — это славянская традиция. Сквернословие на Руси примерно до середины XIX века не только не было распространено даже в деревне, но и являлось уголовно наказуемым.

Во времена царя Алексея Михайловича Романова услышать на улице мат было просто невозможно. И это объясняется не только скромностью и деликатностью наших предков, но и политикой, проводимой государством. По Соборному уложению за использование непотребных слов налагалось жестокое наказание — вплоть до смертной казни.

Потом пришли иные времена. Грубая брань зазвучала сначала в кабаках, а потом выплеснулась на улицы городов. В XIX веке сквернословие постепенно из ругани превратилось в основу языка фабричных рабочих и мастеровых. В наше время мат используется:

1) для повышения эмоциональности речи,

2) эмоциональной разрядки,

3) оскорбления, унижения адресата речи,

4) демонстрации агрессии,

5) демонстрации отсутствия страха,

6) демонстрации раскованности, пренебрежительного отношения к системе запретов,

7) демонстрации принадлежности к "своим".

Но на самом деле сквернословие отражает скудость лексического запаса говорящего, неумение ориентироваться в ситуации наивысшего эмоционального подъема (радости или гнева).

Сквернословие и здоровье.

Под действием звуков, в том числе и человеческой речи, молекулы воды (а наше тело примерно на 80 процентов состоит из нее) начинают выстраиваться в

сложные структуры. И в зависимости от ритма и смысловой нагрузки эти структуры могут лечить или, наоборот, отравлять организм.

В 20-м веке японский ученый Масару Эмото научно доказал, что вода не только воспринимает информацию, но может меняться под воздействием слова и даже мысли. С помощью новейшего оборудования он смог заморозить и сфотографировать воду под микроскопом. То, что он разглядел на молекулярном уровне, его поразило. На фото предстали в основном кристаллы разной формы и четкости — с виду очень похожие на снежинки.

Воде перед заморозкой говорили разные слова на многих языках или воздействовали на нее музыкой. Выяснилось, что форма кристаллов отражает удивительные свойства воды. Ученый сделал вывод, что похвала влияет на воду лучше, чем просьба или требование, а сквернословие не способно породить гармоничную красоту. (Продемонстрировать детям фотографии кристаллов воды.)

Как видите, слова с негативным смыслом даже не образуют форму, а положительно заряженная вода имеет красивые, четкие кристаллы. Вы только вообразите, если мысли и слова могут делать такое с водой, что же они способны сотворить с человеком!

Сквернословие наносит вред не только духовному, но и физическому здоровью человека. Ученые Российской академии наук пришли к ошеломляющему выводу, что при помощи словесных мыслеобразов человек созидает или разрушает, свой наследственный аппарат. Оказывается, ДНК способна воспринимать человеческую речь и читаемый текст по электромагнитным каналам. Одни сообщения оздоравливают гены, другие травмируют, подобно радиации. Например, добрые слова молитвы пробуждают резервные возможности генетического аппарата, а проклятия, матерщина вызывают мутации, ведущие к вырождению. Любое произнесенное слово не что иное, как волновая генетическая программа, влияющая на нашу жизнь и жизнь наших потомков.

Другая группа ученых под руководством доктора биологических наук И.Б. Белявского семнадцать лет занималась проблемой сквернословия. Они доказали, что заядлые матершинники живут намного меньше, чем те, кто не сквернословит,

потому что в их клетках очень быстро наступают возрастные изменения и проявляются различные болезни.

О том, что сквернословие — далеко не безобидная привычка, говорят нам и другие **научные исследования**. Группа российских физиков сконструировала специальный аппарат, позволяющий трансформировать звуковые колебания в электромагнитные. В ходе изучения влияния на растения энергетического потенциала слов, в том числе и бранных, ученые установили, что почти все «обруганные» матом семена арабидопсиса погибли, а выжившие стали генетическими уродами, не способными программировать развитие здоровой жизни. Во второй части эксперимента исследователи «обласкали» самыми нежными словами убитые радиоактивным облучением семена пшеницы. Результат превзошел все ожидания: в «благословленных» семенах процесс мутации был остановлен, перепутавшиеся гены, разорванные хромосомы и спирали ДНК стали на свои места и восстановились!

К сожалению, сквернословие негативно влияет не только на здоровье тех, кто ругается, но и тех, кто вынужден слушать ругательства. А ведь наши предки давно знали, что злые слова убивают. Не случайно проклятие поражало насмерть. И словом же воскрешали мертвых, исцеляли больных.

Не только религия, эзотерика, но и научные исследования доказали вредоносное воздействие сквернословия на самого говорящего и окружающих. Как вид информации, бранные слова негативно отражаются на здоровье человека, изменяя его сознание и даже генетику, наследственность, укорачивая жизнь и притягивая болезни.

Выводы по теоретическому материалу:

- Вред от зломыслия.

От злых мыслей и чувств у человека душа и энергия не только загрязняются, но и теряют и растрачивают внутреннюю силу (душа перестает расти). Потерю энергии и отравление злыми мыслями легко почувствовать – это тоска (подавленность и нервозность), плохое настроение и самочувствие, недомогание и даже заболевания...

- Человеку вредит его собственное сквернословие.

Тот, в ком часто возникают злые мысли, очень вредит себе. Но еще больше вредят себе и отравляют свою душу те, кто любит ругаться и обзываться. В злых словах и ругательствах собирается много плохой силы, которая не только загрязняет, но и понемногу разрушает энергию того, кто сквернословит. Этот вред бывает виден не сразу, а проявляется постепенно.

Разыгрывание сказки «Тайна Злюки и Колюки».

Летали среди людей два плохих и прожорливых приятеля: Злюка и Колюка. Нельзя было их увидеть, но зато почувствовать их мог каждый. Стоило человеку чуточку рассердиться, как два приятеля тут как тут. Злюка умел быстро внушать людям разные злые и нехорошие мысли. А Колюка думать совсем не любил и не умел. Но зато он знал, как вовремя подсказать всякие колкие, гадкие и грубые слова, чтобы человек тут же их вспомнил.

Много было вредной работы у этих нехороших приятелей. Ко всем сердитым и разозлившимся взрослым и детям нужно было успеть прилететь, мысли злые подсказать, да плохие, грубые слова напомнить. А уж что потом будет с людьми, их совсем не интересовало.

Нравилась Злюке и Колюке их ужасная работа. Где они ни появятся, всюду ругань и ссоры между людьми начинаются, да плохое настроение у всех делается. А приятелям только этого и надо. Даже весело им было смотреть, как люди с их помощью ссориться начинают, а потом подолгу злятся, и простить друг друга не могут.

У злых приятелей была одна особо важная тайна, которая держалась под строжайшим секретом. Больше всего на свете Злюка и Колюка боялись только одного: что когда-нибудь люди узнают их тайну.

Один раз уж очень сильно повеселились и наелись Злюка с Колюкой. Услышали они, что два мальчика-первоклассника в одной школе никак не могут поделить между собой кусочек парты. Каждый расставляет свои локти пошире и норовит, чтобы у соседа меньше места оста-лось. Принялись тут же Злюка с Колюкой за свою привычную работу. Сначала Злюка подсказал обоим первоклассникам злые мысли, а потом Колюка помог им придумать всякие

ругательства и обидные колкие слова. Так здорово поработали Злюка с Колюкой, что после урока на перемене аж целых десять минут, забыв об играх и веселье, первоклассники изо всех сил лупили друг друга кулаками и портфелями. Под конец перемены оба драчуна громко плакали. Им обоим было больно, они перепачкались и порвали свою одежду, учитель вызвал их родителей в школу и, вдобавок ко всему, у каждого после этой драки еще очень долго оставалось плохое настроение.

– Вот здорово мы с тобой поработали и покушали, – сказал Колюка Злюке. – А все из-за какого-то маленького и ненужного никому кусочка парты.

Но с некоторых пор работы и еды у Злюки с Колюкой стало намного меньше. А всему виной был один очень умный ученый, который раскрыл их страшную, тщательно скрываемую от людей тайну. Много лет ученый работал в лаборатории, изучал людей, производил разные опыты. И, в конце концов, ему удалось раскрыть секреты злых слов и плохих мыслей. Сразу же обо всех своих открытиях ученый рассказал людям.

Оказалось, что каждая плохая мысль и колкое грубое слово невидимо забирают силу и здоровье у злобного и сердитого человека. Даже когда человек вроде бы незаметно сердится и не сильно злится, то знайте, – сказал ученый людям, – он приносит себе большой вред и кормит в этот момент своими силами разных невидимых Злюк и Колюк, которые этому только рады. Многие из людей поверили словам ученого и постарались свои мысли и слова сделать добрее и лучше. Но были и те немногие, которые до сих пор не верят словам ученого и, сердясь, отдают много своего настроения, здоровья и сил на корм вечно голодному Злюке и прожорливому Колюке. И вы тоже подумайте, может, совсем не стоит их кормить?

Ответы на вопросы по сказке:

– Как вы считаете, могут ли быть на самом деле невидимые существа, питающиеся силами и энергией человека?

– Вам хорошо живется со злыми мыслями, а плохие, грубые слова приносят чистую добрую радость?

– Почему некоторые не послушались совета ученого? (Не могут и не хотят верить, потому что боятся трудной работы, чтобы изменить себя и свои мысли).

– Чаще дети ссорятся и ругаются из-за ерунды и какого-нибудь пустяка или из-за чего-то важного и необходимого?

– Вы знали раньше, что добрые мысли приносят вам пользу, а злые вредны и немного ядовиты?

– Кто из вас уже давно знал, что от плохих мыслей надолго портится настроение и уменьшается желание чем-то заниматься?

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ

Готовы ли вы излечиться от вируса сквернословия? Каким образом?

1) Развивать устную, литературную речь.
2) Читать много классическую литературу.
3) Я думаю, что обязательно надо развивать культуру речи. Особенно нашу родную, русскую литературу.
4) Я думаю, вести здоровой образ жизни, беречь здоровье и присоединиться авторам этих пословиц.

Спасибо Вам за Ваше участие в нашем диалоге по наболевшему в сегодняшнее время вопросу – вопросу о сквернословии.

Сегодня мы с вами узнали, что в скверном слове таится огромная разрушительная сила.

Вероятно, если бы человек мог видеть, какой мощный отрицательный заряд, словно ударная волна взорвавшейся бомбы, распространяется во все стороны от скверного слова, он никогда не произнес бы его. Давайте задумаемся о словах, которые мы произносим! Давайте будем надеяться, что проведенное сегодня нами, занятие принесет положительный результат и привыкшая к сквернословию молодежь задумается.

Спасибо.

Тема 6.

Занятие 5. Посеешь привычку - пожнѐшь характер.

Цели:

- способствовать раскрытию внутреннего мира ребенка, его индивидуальных качеств;

- формировать у учащихся нравственные нормы жизни.

Оборудование: раздаточный материал.

Ход занятия

I. Сообщение темы и цели занятия.

– У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален: со своими особенностями, странностями, причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сегодня у нас будет такая возможность.

Тема нашего занятия «Посеешь поступок – пожнѐшь привычку».

II. Игра «Имя и эпитет»

– Ребята, мы знакомы с вами полтора года, но каждый день открываем в себе и в своих одноклассниках что – то новое. Вот и опять я приоткрыла занавес вашей души, прочитав ваши анкеты «Что я могу сказать о себе». Из них я узнала, что …

Постараюсь разгадывать дальше: какой каждый из вас, и какие вы все вместе.

– Каждый из вас, ребята, подберет по отношению к себе какой-нибудь эпитет. Это прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя, и характеризовать человека, например: «Любознательная Людмила, гениальный Геннадий». Если вам не нравится качество характера, начинающегося с буквы имени, или трудно подобрать подходящее, можно использовать начальные буквы фамилии или отчества.

Спасибо! Итак, сделан ещѐ один шаг, чтобы загадка «Какой Я? И какие мы вместе?» была разгадана.

III. «Посеешь поступок – получишь привычку, посеешь привычку – получишь характер, посеешь характер – получишь судьбу» – так гласит народная мудрость.

– В процессе роста и развития у каждого человека формируется множество различных привычек – полезных и вредных. Все полезные и вредные привычки

человек «выращивает» сам в себе. Только «выращивание» полезных привычек – дело долгое и кропотливое изо дня в день нужно трудиться, чтобы получить плоды. Вредные же привычки, как сорняки, очень легко пускают корни, стоит лишь дать им небольшую поблажку. Один раз чуть-чуть обмануть, чуть-чуть опоздать, чуть-чуть пожалеть себя. Человек и сам не замечает, как быстро он становится их покорным рабом. Ведь привычка врать превращает своего подчиненного во вруна, привычка перекладывать все на плечи других – в эгоиста и лентяя, а привычка отступать перед трудностями и опасностями – в труса. И наоборот, полезные привычки награждают своего хозяина замечательными качествами: трудолюбием, смелостью, милосердием. А есть привычки очень опасные. Даже одна единственная встреча с ними грозит большой бедой.

– Приведите примеры полезных (зарядка, правильное питание, уважение к окружающим), вредных (неправильное питание, лень, проявление грубости)

и опасных (алкоголь, курение, наркомания) привычек.

– Как же можно «вырастить» привычку?

– Послушайте отрывок из повести Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц».

На планете Маленького принца, как на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землѐй, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток; он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый, безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растѐт на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать еѐ с корнем, как только еѐ узнаешь. На планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена… это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой. Он пронижет еѐ насквозь своими корнями. И если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут еѐ на клочки.

– Есть такое твѐрдое правило, – сказал мне после Маленький принц. – Встал поутру, умылся, привѐл себя в порядок – и сразу же приведи в порядок свою

планету. Непременно надо каждый день выпалывать баобабы, как только их уже можно отличить от розовых кустов: молодые ростки у них почти одинаковые. Это очень скучная работа, но совсем не трудная.

Однажды он посоветовал мне постараться и нарисовать такую картинку, чтобы и у нас дети это хорошо поняли.

– Если им когда-нибудь придѐтся путешествовать, – сказал он, – это им пригодится. Иная работа может и подождать немного, вреда не будет. Но если дашь волю баобабам, беды не миновать. Я знал одну планету, на ней жил лентяй. Он не выполол вовремя три кустика… – Расскажите о замечательной привычке, которую Маленький принц «вырастил» в себе.

– Почему Маленькому принцу нужно было бороться с баобабами каждый день?

– Можно ли эти баобабы сравнить с плохими привычками, которые человек побеждает каждый день в самом себе? Почему?

– Какие «баобабы» приходится вычеркивать каждый день вам?

– Это и есть та вредная привычка, от которой с сегодняшнего дня вы будете стараться избавиться.

– Почему человека называют хозяином полезных привычек и рабом вредных?

IV. Физминутка.

V. Один итальянский писатель говорил: «Природа, создав людей такими, каковы они есть, даровала их великое утешение от многих зол, наделив их семьей и родиной».

– Семья. Как греет душу это слово! Оно напоминает о ласковом голосе мамы, о заботливой строгости отца. В семье ты желанный ребенок. Здесь тебя любят и уважают, ценят и понимают. Именно в семье ты получаешь воспитание, формируешь свое «Я».

Ситуация 1

Мама каждый день говорит Наташе:

-Доченька, милая, как только закончатся уроки в школе, сразу иди домой, мне нужна помощь на огороде.

-Мама, но ребята из класса хотят, чтобы после уроков мы вместе немножко поиграли,- отвечает Наташа.

- Тебе некогда играть, тебе нужно спешить домой,- говорит мать.

Что вы посоветуете Наташе и маме?

Ситуация 2

Саша с мамой пошли в магазин. Мама делала покупки, а Саша смотрел на выставленные в витрине шоколадные конфеты. Ему очень захотелось шоколадного Деда Мороза.

- Мама, купи мне Деда Мороза.

-Не могу, сынок, осталось мало денег.

- Какая же ты недобрая, мама,- сказал Саша маме и очень сильно обиделся.

Как вы оцениваете поступки мамы и Саши? Как им нужно поступить?

Ситуация 3

Ваня и Алан – друзья. Они вместе ходят в школу и обратно. Живут в одном доме. Вместе играют во дворе. Ваня учится хорошо. Алан – не очень. Ваня по – доброму относится к Алану, регулярно даѐт ему списывать домашние задания. Наверное, это настоящая доброта.

Как вы думаете, ребята?

Чем отличается «добрый» человек от «добренького»?

Ситуация 4

Максату подарили щенка. Щенок был чѐрный, с мягкой шерстью и голубыми глазами. Он радостно бегал по комнате, смешно тявкал и повизгивал.

- Совсем невоспитан,- подумал Максат, глядя, как щенок грызѐт ножку стула.

Максат занялся воспитанием щенка. Он требовал от него выполнения команд, а если щенок не исполнял их, бил его верѐвкой… Время шло… Щенок превратился в большую злую собаку. Максат смотрел на выросшего щенка и ничего не понимал. Почему собака выросла злой?

Игра – проблема «Да - нет – может быть» (На доске написаны слова «Да», «Нет», «Может быть». Учитель читает ситуацию. Ребята должны подойти к тому слову, которое является решением ситуации.)

• Можете ли вы взять чужую ценную вещь, которую вам очень хочется иметь, при условии, что об этом никто не узнает?

• Вы идете по парку и едите из пакета жареный картофель. Пакет опустел. Вы его бросаете тут же.

• В школьном коридоре разговаривали учителя. Среди них Анечка заметила своего классного руководителя и, проходя мимо, вежливо сказала: «Здравствуйте, Татьяна Михайловна!» Права ли Аня?

• Если ваш партнѐр плохо играет в шахматы или другую игру, будете ли вы иногда ему поддаваться, чтобы сделать приятное?

• Часто ли вы говорите приятное людям, просто чтобы поднять им настроение?

• Вам подарили две одинаковых игрушки. Вы недовольны.

VI. Работа в парах.

– Постарайтесь определить достоинства и недостатки человека. Вычеркните те качества, которые, на ваш взгляд, мешают человеку жить в обществе и ладить со всеми людьми (задание на листах).

Справедливость, эгоизм, злость, милосердие, болтливость, правдивость, бестактность, искренность, уважительность, хвастливость, жадность, выдержка, честность, жестокость, мужество, скромность, хитрость, тактичность, застенчивость, зависть, трусость.

– Какие качества человека отнесли к недостаткам?

Ответьте пословицами.

Гнев – враг человеку, а разум его друг.

Зависть – это худший из людских пороков.

Пчела жалит жалом, а человек – словом.

Кто не отвечает гневом на гнев, спасает обоих – себя и другого.

Человек – хозяин своих настроений.

От сабельной раны поправишься, а от раны, нанесенной ложью, – никогда.

Недоброе слово больней огня жжет.

Сочувствовать – значит чувствовать вместе с другими.

– Какие качества вы оставили? Почему? Есть ли они у вас?

VII. Волшебный стул (учитель проводит игру с целью обучения детей видеть положительные качества в других)

Волшебный стул помогает узнать людям о своих положительных качествах, достойных уважения.

Предлагаю назвать качества одноклассника, достойные уважения. На лучиках солнца записывает называемые учениками качества. После этого ребѐнку дарится солнышко с лучами.

Упражнение. Учащимся предлагается написать на лепестках цветка те качества, которые они уважают в себе.

VIII. Итог занятия.

– У каждой группы написано начало фраз, с которых они должны начать свой ответ.

Нам понравилось…

Нас удивило…

Нас поразило…

Нас расстроило…

Мы восхищены…

Нам интересно…

Нам не удалось…

Вернуться к ожиданиям

Тема 7.

Занятие 1. Уверенное и неуверенное поведение.

Цель:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- дать детям понятие о сильной личности;
- вырабатывать в них навыки уверенного поведения;
- формировать негативное отношение к агрессии.
- обучать детей приемам расслабления.

Ход занятия:

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Дидактическая игра «Через стекло» .

Педагог сообщает детям условия игры: « Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», «принеси стакан воды, я хочу пить».

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Педагог просит детей ответить на вопросы:

- Что значит быть уверенным человеком?

(Спокойно отстаивать свое мнение, считаясь с мнением других).

- Какое поведение мы называем неуверенным?

(Беспокойное, запуганное, нерешительное).

- Какое поведение можно назвать агрессивным?

(Оскорбляющее, унижающее других, нарушающее права других).

- Можно ли назвать уверенным агрессивное поведение?

(Это получение уверенности за счет унижения других).

2) Игра «Вопрос – ответ».

Играющие бросают друг другу мяч, задавая любые вопросы, а затем оценивают, был ответ уверенным или нет.

3) Контрольные вопросы:

- Можете ли вы сказать, что после занятия изменили мнение о себе?

- Что нового вы узнали о себе?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Шалтай-Болтай» (М.И. Чистякова).

Чтение стихотворения С.Маршака «Шалтай-Болтай» сопровождается поворотами туловища вправо-влево, руки свободно опущены вдоль корпуса. На слова «свалился во сне» корпус тела резко наклоняется вниз. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Тема7.

Занятие 2. Вырабатываем уверенность в своих силах.

Цель:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- вырабатывать у детей умение помогать себе;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход урока.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Упражнение «Различная походка».

Педагог предлагает детям пройтись так как:

- малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги;
- глубокий старик;
- лев;
- горилла;
- клоун в цирке;
- артист на сцене.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Педагог спрашивает детей:

- Что для вас является трудным делом?
- Кто верит, что справится со своими проблемами?

2) Упражнение-тренинг.

Педагог рисует мелом на полу мост и предлагает детям по очереди пройти по такому мостику приставным шагом, не дотрагиваясь при этом до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках шест для балансирования. По условию у ребенка есть три попытки, во время которых:

- все болельщики поддерживают идущего возгласами «Молодец!»;
- все молчат;
- все кричат идущему: «Упадешь!»

Обсуждение.

Педагог спрашивает у ребят:

- Когда было идти легче?

- Что вам мешало и когда?

- Чем вы себе помогали?

- Что вы мысленно себе говорили?

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Насос и мяч» (Н.Л. Кряжева)

Педагог: А сейчас найдите свою пару – мы с вами поиграем в насос и мяч. Один из вас – большой надувной мяч, а другой надувает насосом этот мяч. «Мяч» стоит, обмякнув (ноги полусогнуты, корпус отклонен несколько вперед, голова опущена). Начинаем надувать мяч, качаем воздух (движение рук сопровождаются звуком «С-с-с»). А мяч надувается все больше и больше: сначала выпрямляются ноги в коленях, потом туловище, поднимается голова, надуваются щеки, руки разводятся (показ движений). Мяч надут. Тут шланг насоса выдергивается… и из мяча выходит воздух: «Ш-ш-ш». Мяч снова сдулся. Дети, выполняя упражнение, меняются ролями.

Тема 7.

Занятие 3. Мальчики и девочки.

Цель:

- рассмотреть чем поступки мальчиков отличаются от поступков девочек;
- объяснить особенности поведения мальчиков и девочек.

Ход урока.

Учитель предлагает детям немного отдохнуть в начале урока, минутку полежать на парте.

Учитель. Представьте, что вы маленькие снежинки, которые легли на землю и спокойно отдыхают. (Звучит медленная, спокойная музыка). А теперь снежинки постепенно просыпаются, встают, потягиваются, кружатся в воздухе. (Дети выполняют произвольные упражнения.) Первыми за парты садятся хрупкие и маленькие снежинки – это девочки, а потом уже мальчики – снежинки побольше.

Знакомство с правилами этикета.

Как вы думаете, почему девочек я попросила сесть первыми?

Дети. Существует такое правило: мужчины ждут, когда дамы займут свои места.

У. А какие еще правила этикета вы знаете: как должен мальчик, мужчина вести себя по отношению к девочке, даме?

Д. Подать стул девочке.

Помочь ей встать, отодвинув стул.

Уступить дорогу.

Пропустить вперед девочку, встретившись с ней перед дверью.

Учитель дополняет, корректирует высказывания детей.

Упражнения.

У. Давайте проведем эти упражнения.

Дети выполняют поочередно, разбившись на пары.

Как вы думаете, ребята, почему же мальчику нужно проявлять уважение к девочке, защищать ее?

Д. Девочки слабее мальчиков; тяжелее переносят боль, обиду; нуждаются в защите.

Учитель дополняет высказывания детей ссылкой на спортивные правила, нормы (для женщин короче дистанции в беге, ниже планка при прыжках) и т.п.

У. Конечно, ребята, мальчики должны понимать, что девочки отличаются своим поведением от них, поэтому лучше прощать им слабости, а иногда и не замечать их недостатков.

4). Беседа по литературным текстам.

Учитель читает стихотворение А. Барто.

Сонечка.

Тронь ее нечаянно –

Сразу: — Караул!

Ольга Николаевна,

Он меня толкнул!

Ой, я укололась! –

Слышен Сонин голос.

Мне попало что-то в глаз,

Я пожалуюсь на вас!

Дома снова жалобы:

Голова болит…

Я бы полежала бы –

Мама не велит.

Сговорились мальчики

Мы откроем счет:

Сосчитаем жалобы –

Сколько будет в год!

Испугалась Сонечка

И сидит теперь тихонечко.

У. Почему таких, ребята, как Сонечка не любят? Почему надо хорошенько подумать, стоит ли так себя вести?

Д. У таких ребят возникает привычка постоянно в чем-то обвинять других. Они без конца жалуются на всех остальных учительнице т родителям.

У. У Барто есть еще такое стихотворение.

Рыцари.

В коридоре, в классе ли –

Всюду парты красили,

Терли краску, терли мел,

Каждый делал, что умел.

Труд делили поровну

Мальчики и девочки:

Шкаф тащили в сторону

Девочки, девочки.

А два парня-крепыша

Стул тащили не спеша.

У. А в нашем классе, нет ли таких «рыцарей»? Умеют ли наши мальчики помогать девочкам, защищать их? Приведите примеры.

Дети высказываются, приводят положительные и отрицательные примеры.

Учитель делает выводы: мы видим, что у мальчиков и у девочек есть пожелания друг другу, какими бы они хотели их видеть. Чтобы узнать об этих советах и пожеланиях, давайте поиграем.

Закрепление материала.

Игра «Волшебный цветок».

Под музыку по рядам передается красивый искусственный цветок. Как

Только музыка остановилась, тот, у кого цветок, должен сказать свое доброе пожелание, совет. Высказать свое пожелание он должен так, чтобы те, кто его слушает, не обиделись.

Если кто-то из ребят стесняется или не может что-то сказать, не надо его принуждать.

Учитель помогает, корректирует.

Игра «Свет мой, зеркальце…»

Каждый выходит и задает зеркальцу заветный вопрос:

«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи: что мне посоветуют мальчики (если это девочка) в классе, и на оборот.

У. Ну что ж, каждому есть о чем подумать. Постараемся запомнить эти добрые советы и поразмышлять.

Обобщение.

Учитель делает вывод, что, не смотря на то, что девочки и мальчики отличаются, в советах есть много общего. Теперь важно, чтобы все эти наказы друг другу выполнялись, чтобы каждый стремился стать лучше. А это поможет каждому из вас жить в коллективе.

Тема 7.

Занятие 4. Я - уникальная и неповторимая личность

Цель:

Познакомить учащихся с понятием «толерантность».

Показать, что толерантность к себе и толерантность к другим взаимосвязаны.

Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Формировать позитивное отношение к другим людям.

Повысить самооценку учащихся.

На предыдущем занятии ученики получают следующее задание: «Составьте список своих одноклассников, напротив фамилии каждого напишите его положительные качества». Педагог выписывает на отдельную карточку качества ребенка, отмеченные его сверстниками, поставив на первое место доброту (мой опыт показывает, что это качество личности дети приписывают каждому однокласснику). Если же случится так, что кого-то учащиеся не посчитают добрым, думаю, будет разумно приписать ему это качество.

Ход классного часа:

Упражнение «Мои положительные черты»

Участники садятся в круг. Каждый получает карточку, на которой написаны его положительные качества, отмеченные одноклассниками. После того как ученики познакомятся с содержанием этих карточек, педагог говорит:

А сейчас пусть поднимет руку тот, кого одноклассники считают добрым человеком... Вы видите, что в каждом из вас кто-то отметил доброту... Теперь еще раз прочтите то, что написано на вашей карточке. Все эти положительные качества в вас видят другие. Главная задача каждого — подтверждать своим поведением и делами все то положительное, что отметили в вас одноклассники.

Рефлексия:

— Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

— Что вы сделаете с вашей карточкой после занятия?

Педагог. Постарайтесь сохранить эту карточку. В трудные минуты жизни прочтите то, что на ней написано, — и вам станет легче.

Пересказ сказки В.Г. Капустина «Медвежонок и тот, кто живет в речке»

Ясным солнечным днем шел по лесу медвежонок. Шел и пел веселую песенку.

Удивлялись звери, спрашивали друг у друга, куда это идет Медвежонок один, без мамы? Никто не знал. А шел медвежонок далеко, за речку. Там на большой поляне росли красивые яркие цветы. Сегодня у его мамы был день рождения, и Медвежонок хотел нарвать ей большой букет.

Шел да шел Медвежонок, пока не встретил дедушку Ежа. Поздоровался.

— Куда ты идешь один, малыш? — спросил Еж.

Медвежонок рассказал Ежу все и пошел дальше.

В тени под кустом лежал Заяц. Медвежонок не заметил его и нечаянно наступил на него. От неожиданности тот подскочил как ужаленный.

— Ты кого испугался? — спросил Заяц.

— Я не испугался, — схитрил Медвежонок. — Я споткнулся. — И рассказал Зайцу, куда и зачем идет.

— А ты не боишься того, кто в речке живет? — удивился Заяц.

Медвежонок не знал, кто в речке живет, но ответил храбро:

— Не-ет, не боюсь.

Пришел Медвежонок на берег реки, заглянул в воду и увидел того, кто в речке живет. Испугался, но виду не подал, а скорчил ему страшную рожу.

Тот, в свою очередь, тоже скорчил рожу. И она была такая страшная, что Медвежонок не выдержал и пустился наутек.

Он бежал быстро, не оглядывался. Снова наступил на Зайца.

— Ты возьми большую палку и покажи ему, что у тебя есть большая палка, — посоветовал Заяц.

Медвежонок так и сделал.

Но у того, кто в речке живет, тоже была палка. Медвежонок замахнулся своей палкой. Тот, кто в речке живет, погрозил ему своей. И маленькому Медвежонку стало так страшно, что он помчался в лес, не разбирая дороги.

Остановился он, увидев Ежа. Сел и заплакал:

— Я боюсь того, кто в речке живет, и не могу перейти через речку на поляну. Я не нарву цветов маме.

— А ты пойди и улыбнись тому, кто в речке живет. Только улыбнись и все, — сказал Еж.

И снова Медвежонок пошел к реке. Здесь он наклонился и робко, приветливо улыбнулся тому, кто живет в речке.

И тот улыбнулся Медвежонку приветливо и ласково.

— Ура! — закричал Медвежонок. — Теперь мы будем с ним дружить! — и обрадованный перешел на другую сторону реки. Медвежонок возвращался домой с большим букетов цветов, пел веселую песенку.

— Он совсем не плохой, тот, кто в речке живет! — сказал Медвежонок Ежу. Помолчал немножко и спросил:

— Дедушка Еж, а кто живет в речке?

Еж рассмеялся.

— Ладно, я спрошу у мамы, — сказал Медвежонок.

Упражнение «Отражение в воде»

Упражнение выполняется в парах.

Педагог. Один из вас будет медвежонком, другой — тем, кто живет в речке. Станьте друг против друга и внимательно выполняйте мои команды:

а) Медвежонок скорчил страшную рожу.

б) Медвежонок замахнулся своей палкой.

в) Медвежонок приветливо улыбнулся тому, кто живет в речке.

Вопросы ученикам:

— Кого увидел медвежонок в речке?

— Что ты чувствовал, когда твой партнер скорчил тебе рожу (замахнулся на тебя палкой, улыбнулся)?

— Что тебе было приятнее делать: корчить рожу, замахиваться палкой, улыбаться?

— Как вы думаете, все ли из вас правильно выполняли мои задания, ведь в реке все отражается так же, как и в зеркале?

Педагог: Вы знаете, что в каждой сказке есть доля правды. И наша злая, страшная рожа может испугать не только другого человека, но и нас самих.

Замахиваясь на другого палкой, мы замахиваемся на себя, улыбаясь другому, мы улыбаемся сами себе.

Упражнение «Волшебное озеро»

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую педагог заранее кладет небольшое зеркало круглой формы.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Педагог. Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в «маленьком волшебном озере», вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.

После того как в шкатулку заглянет каждый, педагог задает ученикам вопросы:

— Как вы понимаете значение слова «уникальный»?

— Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

— Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

— Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

Педагог: Мы выяснили, что каждый человек — это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своем роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью. Сходным по значению со словом «терпимость» является слово «толерантность». Давайте вслушаемся в это слово: «То-о-ле-е-ра-а-нт-ность».

Как, по-вашему, звучит это слово?

Ответы детей: «Ласково», «Доброжелательно», «Как колокольчик», «Переливаясь», «Плавно», «Похоже на весеннюю капель», «По-дружески».

Педагог: Обратимся к Большому энциклопедическому словарю: «Толерантность — терпимость к чужим мнениям, верованиям, поведению». А что, по-вашему, означает слово «толерантность»?

Учащиеся отвечают.

Упражнение «Я люблю тебя...»

Ученики садятся в круг.

Педагог: Толерантность к другим возможна только при наличии толерантного отношения к себе. Сейчас каждый из вас попробует признаться в любви... самому себе. Это нелегкая задача. В этом вам поможет зеркало. Глядя на свое отражение в зеркале, вы должны сказать «Я люблю тебя...», назвать свое имя и объяснить, почему вы себя любите. Эти слова нужно произнести так, чтобы вашему признанию в любви к самому себе все поверили.

Помните, что задание это достаточно сложное и требует большого уважения к себе и другим.

Не каждый ученик сможет выполнить это задание. Поэтому можно предложить более легкие варианты:

а) признаться себе в любви, отвернувшись от остальных участников;

б) признаться в любви «про себя».

Рефлексия:

— Легко ли вам было признаться в любви к самому себе?

— Что вы при этом чувствовали?

Упражнение «Похвали себя и других»

Участники делятся на две подгруппы. Одна подгруппа образует внешний круг, другая — внутренний. Ученики стоят лицом друг к другу.

Педагог: Если мы не научимся находить в себе положительные качества характера, говорить о них окружающим нас людям, мы не увидим ничего положительного и в другом человеке.

Поэтому сейчас каждый должен сказать партнеру, что вам в нем нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать: «А кроме того, я...» — и продолжить говорить комплименты в свой адрес.

Например, Саша говорит Вере: «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А кроме того, я настойчивая, щедрая...» Затем Вера должна похвалить Сашу.

После обмена комплиментами ученики, стоящие во внешнем круге, передвигаются по часовой стрелке и повторяют задание с новым партнером.

Рефлексия:

— Что ты чувствовал (а), когда говорил(а) комплименты другим участникам?

— Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты?

— Легко ли было похвалить себя?

Ритуал прощания «Я желаю себе и другим...»

Мяч передается по кругу. Участник, который держит в руке мяч, отвечает на предложенные ниже вопросы, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передает мяч соседу.

Вопросы ученикам:

— Что вы узнали о понятии «толерантность»?

— Как отношение к самому себе влияет на отношение к другим людям?

Тема 7.

Занятие 5. Гармония.

Цель: знакомство с понятием «Гармония», формирование представления о гармонии человека и мира вокруг.

Материалы: музыкальный центр для прослушивания мелодии (Чайковский П. «Вальс цветов»), цветной пластилин.

Упражнение 1.

«Вальс цветов»

Ведущий: «Ребята, прослушаем музыку! «Вальс цветов» знаменитого русского композитора П.И. Чайковского. Постарайтесь, прослушивая мелодию, представить как можно больше цветов. Вспомните их названия.»

Дети прослушивают музыку. Делятся своим впечатлением о прослушанной мелодии, перечисляют названия цветов.

Упражнение 2.

«Связь и стройность»»

Ведущий демонстрирует рисунки художников на тему «Гармония» и предлагает придумать название каждому рисунку (см. приложение).

Упражнение 3.

Беседа «Гармония»

Ведущий: «Что такое гармония человека? Это такое состояние, когда в человеке живет любовь ко всему – к своей душе, к своему телу, к близким, к месту в котором он живет, к природе, ко всему миру. Для этого важно понимать себя (чего ты хочешь, что можешь, что должен делать), стараться понимать других, развивать умение управлять собой (своим настроением, например), развивать свои способности, общаться с людьми и природой.

Обрести гармонию и жить счастливо мечтает каждый. Но если мы зададим людям вопрос "Можете вы назвать себя счастливым человеком?", то мало кто из них ответят «да». Потому что люди думают, что счастье – это деньги, машина, яхта, красивая одежда …- богатство. Но это не так! Если бы каждый из нас имел всѐ это (богатство), но не имел любимого дела, любящих людей (маму, папу, брата, сестру), не имел возможности общаться (иметь друзей), не имел

возможности дышать чистым воздухом, пить чистую воду и просто видеть, как меняются краски природы…. Разве был бы такой человек счастлив? Может быть, ему бы так казалось…. Но это ненадолго…

Если мы с вами, ребята, будем каждое утро просыпаться в хорошем настроении и создавать его себе и окружающим, тогда весь день будет удачно складываться. С утра нужно петь, танцевать или слушать хорошую музыку, позитивную передачу (по радио, телевизору), чаще думать о радости, доброте, о благе для всех. Это настрой, специальная такая зарядка для души. «Настроившись на улыбку», можете идти в школу! Только гармоничный человек способен творить гармонию вокруг себя… Поясните, ребята, что означает эта фраза?»

Упражнение 4.

«Здесь должен быть Я!»»

Ведущий: «Ребята! Посмотрите на наш городок! Как вы думаете, чего здесь не хватает? Правильно…человека, собаки, кошки, птицы, коровы… Давайте сделаем наш городок живым! Заселим его, чтобы жизнь в нем кипела!»

Дети вместе с ведущим лепят из пластилина фигурки людей, животных, птиц и т.д., размещают их в городке.

«Посмотрите! Наш городок! Давайте и ему придумаем название!» Название можно записать на ватмане (основании городка).

Упражнение 5.

«Коробка настроения»

Ведущий предлагает детям подойти к «Коробке настроения» и положить туда жетон, цвет которого соответствует настроению каждого ребѐнка. Для жетонов используют цветную бумагу 8-12 цветов, нарезанную кубиками (жетоны перемешаны в другой коробке с надписью «Жетоны». Ведущий наблюдает за процессом выбора, делает заметки.

Тема 7.

Занятие 6. Энергия и сила

Цель: определение причин хорошего самочувствия и способов повышения жизненной энергии (жизненных сил).

Материалы: детали «Лучики», деталь «Солнечный диск», клей или нитки

Упражнение 1.

«Зарядка!»

На зарядку становись!

Потянись! И наклонись!

Вправо-влево, влево-вправо!

Сели-встали!

Встали прямо!

Руки в стороны, вперѐд!

А теперь наоборот!

Упражнения для шеи -

Изучаем потолок,

Пол и стены, окна, двери!

А теперь прыжочки: скок!!!

Переходим все на бег!

Кто бежит быстрее всех?

А теперь шагаем дружно!

Улыбнулись! (Это нужно!)

Упражнение 2.

Беседа «Энергичный человек»

Вопросы для беседы:

1. Кто такой энергичный человек?
2. В чем секрет сильных, здоровых, весѐлых людей?
3. Что такое ежедневные занятия спортом?
4. Почему важно выспаться?
5. Почему пообщавшись с добрым и весѐлым человеком, заряжаешься хорошим настроением?

6. Почему природа нас заряжает энергией и спокойствием?

7. Почему любимое дело дает нам силы?

8. Почему важно, чтобы рядом были те, кто тебя любит?

Упражнение 3.

«Солнце, ветер, ручеѐк »

Ведущий предлагает детям принять удобное положение, которое позволит им расслабиться:

«Раз-два-три! Закройте глаза и попытайтесь представить себе (и прочувствовать) те образы и предметы, явления, которые я буду вам называть. Возможно, они прибавят вам сил и положительные эмоции:

- солнце,
- ветер,
- ручеѐк,
- облако,
- цыплѐнок,
- колокольчик,
- котѐнок,
- радуга.
- берѐза,
- мама,
- воздушный шар,
- родниковая водица,
- парящий в небе орѐл,
- снегопад,
- пшеничный колосок,
- белка на ветке.
- ливень в жару и зной,
- езда на катере.

Упражнение 4.

«Лучики»

Ведущий раздает детям детали «Лучики», каждый на луче дети пишут своѐ имя – с одной стороны и слово, которое является символом силы и энергии для ребѐнка (индивидуально для каждого).

Упражнение 5.

«Солнце над городом»

Дети приклеивают свои лучики к солнечному диску. Солнце прикрепляют над городком (подвешивают на нити или приклеивают к подставке).

Ведущий: «Солнце – символ жизни, силы, энергии! Оно должно сиять над нашим городком!»

Тема 7.

Занятие 7. Как добиться удачи»

Цели и задачи:

- развивать мимические и пантомимические способности;
- дать детям представление о понятии «успех»;
- выработать в них уверенность в своих возможностях;
- обучать детей приемам расслабления.

Ход урока.

1. Вводная часть.

Мимическая гимнастика. Игра «Угадай эмоцию».

Педагог показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начинают с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, злости, любопытства, затем – раздражение, возмущение, гнев, вина, стыд и др. Можно дать дополнительное задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку с соответствующим эмоции сюжетом.

2. Основная часть. Работа по теме занятия.

1) Упражнение «Я смогу!»

Дети встают на одну ногу и стараются ровно и четко написать другой ногой в воздухе свое имя, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой дети гладят голову, а другой – круговыми движениями – свой живот, повторяя про себя: «Я смогу!»

Одной рукой ребята пишут свое имя, а ногой в это же время фамилию, повторяя про себя: «Я смогу!»

После выполнения упражнений Педагог задает вопросы:

- Всем ли было легко выполнять это упражнение?
- Что нужно для того, чтобы все получилось?
- Достаточно ли только верить и говорить себе: «Все получится! Я смогу!»
- Что еще нужно?

Затем вместе с ребятами Педагог делает вывод: чтобы добиться чего-то, нужно верить в успех, но не только…Надо еще и добиваться этого усилиями и тренировкой.

2) Работа с плакатом.

Педагог показывает плакат «Звезда удачи» и макет звезды, состоящий из двух половинок, на одной написано – «Мысли», а на второй – «Дела». При их соединении на обратной стороне получается слово «Удача».

(Для детей уточняется, что слово «удача», образуется от слова «удается». Чтобы добиться цели, чтобы задуманное осуществить, необходимо в это верить. На этом занятии вводится представление о двух компонентах успеха: позитивном настрое и действиях, направленных на достижение цели. Достигнуть своей цели можно, когда не только веришь в удачу, но и добиваешься ее делами, усилиями, тренировкой.)

Далее Педагог спрашивает детей.

- Похожа одна половинка на звезду?

- А другая?

- А если соединить их вместе?

Следует обратить внимание детей на то, что отдельно «Мысли» и «Дела» еще не составляют «Удачу». Успеха можно добиться, если есть и то и другое.

Затем Педагог объясняет, почему «Удача» изображена на плакате в виде звезды: когда что-то не удается, то нам кажется, что это уже никогда не получится, что удача далеко-далеко от нас, как звезда. Но стоит поверить и начать добиваться цели, как все получается.

3) Ролевые игры.

Ситуация «Знакомство».

Педагог спрашивает детей: «О чем нужно подумать и что сделать, чтобы познакомиться с кем-то? Какие нужны мысли, и какие действия?» (Мысли – «Я хочу познакомиться с ним, я спрошу его о чем-то или узнаю его имя».

Действия – подойти, улыбнуться, сказать то, что хотел.)

Ситуация «Подари подарок другу».

Дети должны придумать, что подарить другу, и решить, о чем нужно подумать и что сделать, чтобы подарить свой подарок.

Ребята разыгрывают ситуации по желанию, после чего можно задать им следующие вопросы:

- Было ли это просто?

- Что проще: подумать, как действовать, или выполнить действие?

Педагог предлагает применять полученные знания в жизни: поставить перед собой задачу и постараться добиться успеха с помощью «Звезды удачи».

3. Заключительная часть.

Упражнение на релаксацию «Лентяй» (М.И. Чистякова).

Дети изображают ленивых барсуков. Звучит медленная музыка. Педагог произносит текст:

Хоть и жарко, хоть и зной,

Занят весь народ лесной.

Лишь барсук – лентяй изрядный -

Сладко спит в норе прохладной.

Лежебока видит сон.

Будто делом занят он.

На заре и на закате

Все не слезть ему с кровати. Подводится итог заключительного занятия.

Приложение 5.

Схема обследования суицидального школьника

1.Ф.И.О. школьника, пол, год рождения, возраст

2.С кем проживает

3.Адрес места жительства

4.Место учебы

5.Наличае алкоголизма у родственников

6.Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого , возраст)

7.Состав семьи (полная, неполная, другие варианты)

8.Социальное положение родителей

9.Личностные качества родителей:

- мать: любящая, отвергающая, доминирующая, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная;
- отец: любящий, отвергающий, доминирующий, агрессивный, подчиняющийся, пассивный

10. Лидерство в семье

11. Конфликт в семье: есть, нет. Характер конфликта.

12. Положение школьника в семье (наличие братьев, сестер, их возраст, отношения с ними)

13. Виды наказаний в семье

14.Мотивация при обучении в школе

15.Успеваемость

16. Положение в классе

17. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)

18.Правонарушения: были или нет, какие конкретно

19. Привычные интоксикации: курение, алкоголь, наркотики - частота употребления, мотив употребления.

20. Характерологические особенности личности

21.Сновидения:

- Символикой смерти
- с элементами агрессии

- со сценами нападения, убийства
- повторяющиеся сновидения: да нет, содержание, эмоциональное отношение к содержанию снов

22. Страх смерти: да - нет, обоснованный или нет.
23. Интерес к смерти, убийствам, самоубийствам.
24. Фантазирование на тему собственной смерти: содержание.
25. Отсутствие интереса к жизни.
26. Желание собственной смерти.
27. Планирование последствий суицида: да нет, когда, содержание.
28. Непосредственный повод (провоцирующий фактор).
29. Записки: да нет, содержание.
30. Характеристики пост суицидального периода.
31. Отношение к суицидальной попытке.

Приложение 6.

Анкета «Твое отношение к сквернословию».

Выбери свой вариант ответа:

1. Как ты относишься к сквернословию?
2. Употребляешь ли ты в своей речи нецензурные слова и выражения?
   (никогда, редко, часто)
3. Волнует ли тебя проблема чистоты языка?
   (волнует, не волнует, никогда не задумывался об этом)
4. Чем, по-твоему, можно объяснить столь широкое распространение нецензурных слов в нашем обществе?
   (свободой слова, низким уровнем культуры, безнаказанностью за ругань)
5. Нецензурные слова среди молодежи употребляются, потому что…

(не хватает других, хороших слов; это способ самоутверждения в глазах других людей; свой вариант)

_____

6. Стоит ли бороться с употреблением нецензурных слов?

(это бесполезно; можно попробовать, но не думаю, что изменится что-либо; борьба необходима в любом случае)

7. Как бороться со сквернословием?

(системой штрафов, воспитанием, самовоспитанием, свой вариант)_____

8. Хотел бы ты, чтобы твои будущие дети употребляли в своей речи нецензурные слова?

(да, нет, свой вариант)

Спасибо за ответы!

Анализ результатов анкетирования.

1. Жизнь для младшего школьника – это:

- уникальный мир каждого человека, связанный эмоционально-положительны ми переживаниями на определенном отрезке времени – % ("то, что есть у каждого человека"; "часть меня"; "самое главное в человеке"; "это чувство, которое больше никогда не повторится – жизнь надо беречь"; "твоя судьба, которая дается один раз, чтобы проявить себя, узнать много нового о жизни, найти свою любовь истинную"; "замкнутый круг, в котором каждый день приключаются новые и новые истории"; "дар, который дает нам увидеть что-нибудь новое"; "это чудо, которое надо беречь"; "существенность, которая позволяет человеку жить"; "это когда ты есть на свете" и т. д.); счастье, радость – % ("счастье для всех"; "бодрость", "хорошая жизнь" и т. д.).
- определенный промежуток времени для самореализации человека – % ("момент, который дается человеку, чтобы учиться и узнавать что-то новое"; "как игра, когда ты хочешь чего-нибудь добиться и не получается, и ты делаешь те вещи, которые никогда не делал"; "удача в мечтах" и т. д.);
- отношения между людьми – % ("дружба", "друзья", "забота" и т. д.);
- близкие люди – % ("любовь к маме"; "забота близких" и т. д.);
- трудности и их преодоление – % ("травма неудачная"; "преграды, трудности", "жесткая, бессердечная штука"; "выживание").
- Из ответов ребят видно, что % младших школьников воспринимают жизнь позитивно; % – имеют негативную жизненную установку, которая может

быть постоянно такой или иметь ситуативный характер, например, в случае если ребенок чем-то расстроен, огорчен и т. д.

2. Продолжая предложение "Жизнь дается человеку, чтобы…", дети попытались обозначить свои жизненные приоритеты:

- жизнь как длительный радостный процесс – % ("просто жить"; "спокойно гулять"; "научиться жить"; "жить и дышать свежим воздухом"; "просто радоваться жизни"; "наслаждаться красотой", "веселиться и ждать хороших моментов"; "наслаждаться ею и не портить жизнь другим людям"; "чтобы человек жил и любил свою жизнь"; "прожить свою жизнь долго и хорошо"; и т. д.);
- познание нового, развитие – % ("развиваться", "познавать мир"; "узнавать что-то новое"; "познавать жизнь других"; "быть сильным, умным, добрым, хорошим"; "узнавать новые места"; "исполнить свою миссию" и т. д.);
- совершение хороших, добрых дел – % ("делать что-то хорошее для себя и окружающих"; "делать добрые (правильные) дела"; "дарить людям радость" и т. д.);
- построение отношений с другими – % ("дружить"; "завести много друзей"; "помогать другим людям"; "строить семью" и т. д.);
- учение – % ("учиться", "учиться исправлять ошибки" и т. д.);
- единение с природой – % ("любоваться природой"; "наслаждаться природой"; "ухаживать за природой" и т. д.).

Вывод. Жизненные стратегии младшего школьника связаны с созерцанием, наслаждением, процессуальностью жизни, построением позитивных отношений с миром. "ЖИЗНЬ ДАЕТСЯ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ МИР И ПОЛУЧИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ"

3. Оценка позитивных факторов, определяющих эмоциональное состояние младших школьников, проводилась в ходе анализа фраз, написанных в продолжение предложения "Хорошее в моей жизни…". Таким образом, семья, друзья и успехи в учении являются главными факторами эмоционального благополучия младших школьников.

Оценка негативных факторов проводилась в ходе анализа предложений, начинающихся с фразы "Не очень хорошее в моей жизни…". Были установлены следующие негативные факторы эмоционального развития младших школьников:

- трудности в учебе – % ("что-нибудь не получается, например уроки"; "не нравятся отдельные предметы"; "двойки"; "тройки"; "класс"; "учитель"; "нельзя говорить на уроке"; "четверки" (у отличников) и т. д.);
- ссоры – % ("с родителями"; "с друзьями"; "друзья ссорятся, а потом мирятся" и т. д.);
- жестокое отношение в семье – % ("меня так ругают, что порой хочется…"; "меня не понимают, наказывают"; "бьют"; "издеваются" и т. д.);
- переживание негативных эмоций, подавленного состояния – % ("скука"; "плохое настроение"; "грусть");
- обиды – %; болезни – %; драки – %.
- **Вывод.** Полученные данные свидетельствуют о том, что ученические трудности, ссоры и жестокое отношение в семье являются наиболее распространенными причинами эмоционального неблагополучия младших школьников.

Предлагая продолжить предложение "Плохое в моей жизни…", каждый педагог должен понимать, что для младшего школьника жизнь ассоциируется в основном с радостью, счастьем. Поэтому если ребенок, описывая хорошее и не очень хорошее в своей жизни, все - таки определил плохое, то к этому нужно относиться с особым вниманием и беспокойством. То, что взрослому может казаться малосущественным, для маленького ребенка порой принимает масштабы личной трагедии и безысходности. Назовем факторы, опасные для психического здоровья младшего школьника, которые были выявлены в ходе анкетирования:

- негативные межличностные отношения с одноклассниками ("когда не дружат"; "ссорятся"; "обижаются"; "дают клички"; "обзывают"; "соперничают"; "меня не любят"; "меня ненавидят"; "враги"; "недруги" и т. д.);

- школьные проблемы ('плохие отметки"; "домашние задания"; "злой учитель"; "когда получил первую двойку"; "замечания" и т. д.);
- физическое и психологическое насилие в семье ("бьют"; "издеваются"; "орут"; "ругают"; "ставят в угол"; "наказание"; "злой брат"; "сестра обижает (бьет)");
- болезни, боль; смерть близких, родственников, любимых животных.

Вывод. Для современного младшего школьника наиболее уязвимыми для психологического здоровья являются школьные проблемы: конфликты с одноклассниками, ученические трудности, а так- же жестокое обращение в семье.

4. Как факторы, компенсирующие жизненные проблемы ребенка, могут выступать ценностные основания. Так, продолжая предложение "Самое дорогое в жизни для меня…", дети назвали следующее: семья (родители, родственники); друзья, дружба; школа (учеба, учитель); животные. Эти данные показывают, что семья для младшего школьника – это психологическое убежище от стрессов и неурядиц, а друзья, школа способны скомпенсировать возникающие трудности.

5. В заключение было изучено отношение детей к собственной жизни в позитивном контексте. Продолжая предложение "Я люблю свою жизнь, потому что…", ребята выделяли:

само ценность, самобытность детской жизни – % ("это самое дорогое в человеке"; "она дается один раз; ее надо беречь"; "она добрая, лучшая, заботливая"; "можно жить, любить, общаться"; "она достойна меня"; "она сладкая, как конфета, и умная, как учитель" и т. д.);

любовь к родителям, семье – % ("я люблю маму (семью)"; "у меня есть семья (хорошая семья)"; "меня очень сильно любят" и т. д.).

любовь к друзьям – % ("я люблю дружить"; "есть друзья, дружба – это главное сокровище"; "у меня лучшие друзья на земле" и т. д.);

жизнеутверждение, жизнерадостность своей жизни – % ("я люблю веселиться"; "она жизнерадостная"; "есть праздники"; "хочу радоваться своей жизни"; "удивляться"; "люблю радоваться жизни" и т. д.).

радость познания – % ("я люблю учиться"; "я много узнаю (новое)"; "можно побывать в интересных местах"; "она интересная" и т. д.).

Приложение 7.

Дидактические подвижные игры.

Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни

Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Учитывая ведущий вид деятельности в дошкольном детстве - игровой, и повышенную физиологическую подвижность детского организма, имеющую тенденцию к снижению на 50 % у ребенка, пришедшего в школу, эффективно использование в начальной школе дидактических подвижных игр, основанных на движениях, но включающих в свое содержание материал и информацию по ЗОЖ.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Упражнение «Добрый и злой мячик».

Цель: направлено на рефлексию агрессивного ребенка.

Ребенку дают мяч (например, теннисный), просят его со всей силы ударить мяч об стенку и поймать его. Мяч с силой отлетает в ребенка. Затем, ребенка просят ударить мяч ласково. Мяч прилетает обратно в руки. Во время игры с ребенком проводится беседа о том, что как кинешь мячик, так он и вернется. Этот вывод необходимо помочь ребенку перенести на социальные ситуации общения: «Как относишься к людям, так и они в ответ относятся к тебе».

Упражнение «Волшебные очки».

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, ведущий 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».

Упражнение «Клоуны ругаются».

Цель: снятие вербальной агрессии.

Участники превращаются в клоунов, которые ругаются друг на друга «Овощами и фруктами». Участникам разрешается менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди. Ведущий руководит игрой, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой. Клоуны ласково называют друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным.

Упражнение «Битва на шарах».

Цель: отреагирование агрессии.

Участники выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар всю свою злость, обиду, гнев и т.п. ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Затем группа делится на две команды. Между командами оставляется расстояние около 2-х метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу обозначается граница, через которую нельзя переступать. В руках каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров. Обсуждение.

Упражнение «Жужа».

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются. «Жужа» терпит, но когда ей это надоедает, она вскакивает

и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто ее обидел больше всех, тот и будет «Жужей». Ведущий следит, чтобы дразнилки были не слишком грубыми. Обсуждение.

Упражнение «Золотая рыбка».

Цель: снятие агрессивности, развитие навыков общения.

Все встают в круг, плотно прижавшись, друг к другу плечами, ногами, взявшись за руки. Это сеть. Водящий – золотая рыбка стоит в кругу. Его задача – выбраться из круга, а задача остальных не выпустить рыбку. Если водящему долго не удается выбраться из сети, ведущий просит участников помочь рыбке.

Упражнение «Рубка дров».

Цель: помочь детям переключится на активную деятельность после долгой сидячей работы, почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Ведущий говорит: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор высоко над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Упражнение «Маленькое привидение».

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

Мы будем играть роль маленьких добрых приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить.

Упражнения на развитие зрительного внимания «Найди два одинаковых предмета»

Предлагается карточка с изображением пяти и более предметов, из которых два предмета одинаковые. Требуется найти одинаковые предметы, объяснить свой выбор.

«Выкладывание узора из мозаики или палочек»

Ребенку предлагают выложить из мозаики (или палочек) по образцу букву, цифру, узор, силуэт и т.п.

«Срисовывание по клеточкам»

Ребенку дается лист в клеточку (крупную или мелкую), образец для рисования (орнамент или замкнутая фигура), карандаш. Необходимо перерисовать узор по клеточкам.

«Назови предмет»

Ребенку даются рисунки с замаскированными (неполными, перечеркнутыми, наложенными друг на друга) изображениями предметов. Необходимо их назвать.

«Сколько, чего?»

Ребенка просят осмотреть комнату и назвать как можно больше имеющихся предметов, начинающихся на букву "К", "Т", "С", все стеклянные или металлические, все круглые, или все белые предметы.

Игры на развитие слухового внимания.

«Что звучало?»

Ребенку демонстрируется звучание разных предметов (звучащих игрушек, музыкальных инструментов). Затем эти предметы звучат за ширмой, а ребенок называет, что звучало.

Упражнения на тренировку внимания

"Сосчитай до 10"

На листе бумаги предварительно пишутся вразбивку числа от 1 до 10, можно до 20. Ребенок под присмотром взрослого ищет цифры от 1 до 10 по порядку. При этом засекается время. Это упражнение тренирует внимание и восприятие. Его можно повторять не один раз, постоянно улучшая результат. Цветными фломастерами или карандашами можно раскрасить зверей. Спросите обязательно у своего ребенка дикие это животные или домашние, как они живут, чем питаются, и как они ведут себя в зимнее время года.

"Найди игрушку"

Несколько игрушек (до 10) может быть расставлено в комнате так, чтобы не бросались в глаза. Вы, облюбовав какую-либо игрушку, начинаете рассказывать,

какая она, какого цвета, какой формы, какой величины. Ребенок может задавать вопросы, а затем отправляется на поиски этой игрушки. Потом роль ведущего может сыграть сам ребенок.

"Будь внимателен"

Заранее договоритесь с ребенком, что по команде "Зайчики" - надо прыгать, "Лошадки" - скакать, "Раки" - пятиться, "Птицы" - махать руками, "Аист" - стоять на одной ноге. Играет музыка, ребенок выполняет различные танцевальные движения, но по команде, например: "Зайчики", принимаются прыгать, то есть действовать так, как договорились перед игрой. Если вы тоже будете принимать участие в игре, то можно немного запутать ребенка, выполняя другое движение.

Список использованной литературы

1. Яворский А.А. Феномен самоубийства в психологии личности (социально-психологический и клинико-психологические аспекты). Монография /. Под науч. ред. Г.Г. Овчинниковой. М.: Издательство ООО "ПКЦ Альтекс", 2011.

2. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид: психологический взгляд. СПб.: КАРО, 2006.

3. Иванова Н.П., Бобылева И.А., Заводилкина О.В. Ребенок в неблагополучной семье: показатели диагностики. Социальная педагогика. 2010. № 3. С. 97–108.

4. Журнал "Справочник классного руководителя" № 2, 2011 года

5.Игорь Фурманов, д. психол. н., заведующий кафедрой психологии БГУ, Минск, р-ка Беларусь Статья предоставлена журналом

6. Материалы с сайта http://www.i-deti.ru/

7. Ахметова И. и др. Мой выбор. Учебно-методическое пособие для учителей средней школы. 2003

8. Чечельницкая СМ., Родионов В.А. Подростковая наркомания и спид: концептуальный подход. 2003.

9. Гериш А.А. Учитель - ученик, от сердца к сердцу невидимая нить. 2003.

10. Гериш А.А. Профилактика злоупотреблений ПАВ. 2003.

11. Шипицина Л.М. Руководство по профилактике злоупотребления ПАВ. 2003.

12. Троицкая Г.Н. Родительский всеобуч. 2003.

13. Тростанецкая Г.Н. Открытый урок нашей общей тревоги. 2003.

14. Л.Ю. Ляпина Профилактика социально опасного поведения школьников. 2007

15. Е.О. Ярѐменко, Е.К. Лобачѐва «Родительские собрания: внеклассная работа: 1 – 4 классы». 2009. (Серия «Учебно – методический комплекс).

16. Л.Н.Яровая, О.Е. Жиренко «Внеклассные мероприятия. 1 класс», «Внеклассные мероприятия. 2 класс», «Внеклассные мероприятия. 3 класс», «Внеклассные мероприятия. 4 класс». – М.: ВАКО 2007 г., 2008 г.

17. .В.И. Бондин «Здоровый образ жизни: Концепция программы» - Ростов на Дону: РГПУ, 2002.

18.Лекция о сквернословии. http://oodvrs.ru/article/art.php?id_article=206

19.Масару Э. Любовь и вода. – М.: София, 2008

20.Сквернословие // Centre Magik. http://www.magik.ru/s68.asp

21.Философия для детей (в сказках и рассказах). Пособие по воспитанию в семье и школе. – Минск, 2003

22.Андросова Ю. Вирус сквернословия // Школьный психолог. – 2008. №2

23.Борякова Н.Ю. и др. Практикум по коррекционно-развивающим занятиям. М., 1994.

24.Забрамная С.Д., Костенкова Ю.А. Развивающие занятия с детьми. М., 2001.

25.Осипова А.А. Диагностика и коррекция внимания. Программа для детей 5-9 лет. М., 2001.

26. Шмаков С.А. Игры-шутки, игры-минутки. М., 1996.

27. По материалам сайтов: www.danilova.ru

www.igrovaya.ru