

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Ачинского района
МКОУ «Большесалырская СШ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Большесалырская СШ»
Токмакова Т.Б.



**Программа психологического
сопровождения личности школьника
«Равный - равному»**

Составитель: педагог-психолог,
Никитина Марина Константиновна

2022 г.

Актуальность программы:

Разработка программы и ее актуальность вызвано тем, что современное общество и образование не стоят на одном месте, а находятся в постоянном движении.

Поэтому нарастает необходимость поиска новых форм и методов сотрудничества, сотворчества, соразвития с учащимися. Данная программа дает возможность ученикам стать равным учителю, то есть достигнуть психологического и личностного роста, выполнять действия, которые раньше были ей несвойственны.

Цель:

психологическое обеспечение реализации комплекса мер по созданию открытого воспитательного пространства для саморазвития, самореализации, готовность к участию в познавательной и творческой активности

Задачи:

1. Повышение у детей культуры взаимоотношений;
2. Совершенствование системы профилактики предотвращения употребления наркотических и других психоактивных веществ;
3. Совершенствования профилактики правонарушений и насилия среди подростков;
4. Формирование эффективной системы развития педагогики сотрудничества.

Участники: Учащиеся 1-11 классов, психолог.

Ожидаемые результаты:

1. развитие новых форм работы по формированию ЗОЖ и профилактика правонарушений и насилия;
2. снижение числа правонарушений среди учащихся;
3. создание сети службы тренеров-волонтеров;
4. создание единого штаба.

Принципы «работы» программы «Равный равному»

- Доступность для каждого ученика.
- Толерантность.
- Равноправие.
- Ведущая роль учащихся.
- Быстрая адаптивность программы.
- Приемлемость.
- Варьируемость.
- Креативность.
- Актуальность

1. Теоретическое обоснование программы

Школа на современном этапе.

Школа. Очень много ассоциаций вызывает она у человека. У учеников одни чувства, у родителей другие, у учителей третьи. Так было, есть и будет школа у нас являться рассадником знаний. Правда, как она их «рассаживает» это еще вопрос, не хотелось бы критиковать школу, но для школы сегодня важно выпустить ученика, нормально сдавшего ЕНТ (единое национальное тестирование), это и есть основная

задача школы. Знаменитые слова педагога – воспитателя И.Г.Песталоцци «Воспитание и только воспитание – цель школы» к сожалению, остались в прошлом. Воспитание во – многом получается остается за бортом. Исчезли кружки, клубы и многое другое чего в избытке было всего лишь 10 лет назад. Учителю нужно лишь давать знания, работа учителей стала называться урокодательством. Что делать? Этим риторическим вопросом задаётся та каста людей, учителей у которых еще не угас огонь в душе, которым больно смотреть на учеников, загруженных уроками, и дополнительными занятиями, факультативами. Вопрос что с учениками, как их увлечь, или вовлечь в деятельность, которую доктор психологических наук Джакупов С.М называет совместно – диалогической. В основном школы работают в большинстве своем «по старине» обучая тех, кто способен обучаться. Вот только остальная масса учащихся, те, кому совсем не интересно сидеть на уроках, кто не высказывает вообще желания обучаться, те кто, кого учителя называют «камчаткой». С удивлением можно наблюдать, что это не только ученики так называемые «троечники» и «неуспевающие». В эту категорию попадают ученики, занимающиеся довольно – таки успешно, но учителя не смогли заинтересовать их занятиями, но в них скрыты многие таланты. Нашим учителям необходимо лишь понять мотив учения, понять и попробовать «подстроиться» к этому ученику и буквально сразу можно увидеть поразительные результаты, могущие дать такие возможности, раскрыть в ученике тот потаенный уголок души, в который еще никто не заглядывал.

Вовлеченность подростков в программу «Равный - равному»

Как вовлечь школьника в современной школе в процесс совместной деятельности? В особенности учеников 14-18 лет, подростков, юношей и девушек, учащихся 8-11 классов! Что для них может быть интересно? Чтобы их по-настоящему заинтересовать? Вопросов много! Но ответ чрезвычайно прост! Это игра! Да, игра. Сколько бы лет не было человеку ему всегда нравится играть, ему это всегда интересно! Для того чтобы учащимся было интересно, чтоб они чем-то увлеклись им важно играть!

«Когда ребенок (в данном случае ученик) играет ту или иную роль, он не просто фиктивно переносится в чужую личность; принимая на себя роль и входя в неё, он расширяет, обогащает, углубляет свою собственную личность. В этом отношении личность ученика и его роли основывается в значении игры для развития не только воображения, мышления, воли, но и личности ребенка в целом».

«В жизни вообще, не только в игре, роль, которую личность на себя принимает, функции, которые она в силу этого выполняет, совокупность отношений, в которые она, таким образом включается, накладывает существенней отпечаток на самую личность, на весь её внутренний облик» (С.Л.Рубинштейн)

Итак, роль игры в осуществлении программы «равный - равному» очень важна. Только через игру ученика можно заинтересовать, вовлечь в совместную деятельность. Именно поэтому программа называется «равный - равному», то есть ученик становится равен учителю, он сможет почувствовать свою необходимость, нужность школе, здесь и именно здесь смогут проявиться его таланты. Программа может помочь ученику научиться общаться, отстаивать свои мысли, идеи. Развивает его творческое мышление, повышает интеллектуальный уровень,

ораторское искусство. В данной программе любой ученик может реализовать свои возможности.

О подростковом возрасте.

Известно, что основным новообразованием подросткового возраста является чувство взрослости. Это один из основных, узловых моментов программы. Именно на развитие чувства взрослости, на его принятие и понимание в какой-то мере направлена программа «Равный - равному». Детей данного (подросткового) возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по – настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы обычной школьной программы в развитии своих знаний умений и навыков.

Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, его общения, избирательность отношения к людям, оценку этих людей и их самооценку. Подростки начинают интересоваться разными профессиями, у них возникают профессионально ориентировочные мечты, т.е. начинается процесс профессионального самоопределения. (Немов Р.С.) В подростковом возрасте можно создать такую среду, где можно формировать такие способности как организаторские качества, деловитость, предприимчивость, налаживать деловые контакты. Подобные личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: ученик, труд, игра. (там же Немов Р.С. т.2 Психология).

В программе «Равный - равному» подросток может реализовать в себе вышеперечисленные качества личности. Помимо этого, участие в программе помогает развивать такие личностные свойства как умение давать обратную связь и рефлексировать, очень важное качество для человека в современной системе образования. У подростка есть возможность заниматься самообразованием, вести самостоятельную поисковую работу, почувствовать себя лидером группы и многое другое.

2. Практическое обеспечение выполнения программы.

2.1. Назначение программы.

Программа «Равный - равному» создана с целью реализации Республиканской комплексной программы воспитания. Программа изначально создавалась как тренинг (обучение, воспитание, подготовка). Слово «Тренинг» образовано от слова тренировка, тренировка определенных умений, необходимых ученику. Впервые тренинг был разработан и применен в психологии, и до сих пор пользуется успехом в связи с получением эффективных результатов в обучении.

В нашем случае тренинг как нельзя лучше подходит для работы с подростками через систему интерактивных упражнений с целью обучения их определенным действиям, получению определению знаний и навыков.

Основная цель программы – тренинга, формирование здорового образа жизни (ЗОЖ), профилактика вредных привычек и насилия, у учащихся школы с 1 по 11 классы.

Суть программы – тренинга в том, чтобы из числа учащихся создать и обучить тренерскую группу, которая, обучившись в течении 10-12 дней получила, закрепила определенные знания, умения и навыки. Ребята, прошедшие курс обучения в течение которого их обучали простейшим навыкам проведения тренинга, техникам, упражнениям, умению организовать тренинг в любом классе, с учащимися любого возраста, по окончании курса получали на базе школы сертификат тренера – волонтера который давал им возможность объединяться в группы 2-3 человека самостоятельно проводить тренинги на заданную тематику. Курс обучения тренингов – волонтеров может проводить психолог школы, как наиболее значимый специалист либо педагог – организатор, а также, заместитель директора по воспитательной работе или социальный педагог, но еще лучше если они будут работать сообща в одной команде.

Программа – тренинг по времени довольна - таки продолжительна. В течении учебного года можно создать и обучить 2-3 группы тренеров – волонтеров по 10-15 человек. Не желательно превышать это число, так как обучение будет неэффективным. К концу года преподаватель получает 45 человек из числа учащихся, хорошо обученных. Таким образом, если возникает необходимость провести, например, тренинг по здоровому образу жизни, нужно только определить тему, распределить группы по классам и параллелям и в течении недели тренинг будет проведен по всей школе.

Исследования показали, что ученики на 30% лучше воспринимают информацию, когда её выдает не взрослый учитель, а ученики, их ровесники, которые на своем примере показывают, как необходимо действовать.

2.2. Проведение обучающих тренинговых занятий.

Для того чтобы обучить тренеров – волонтеров необходимо разработать, обучающий тренинг. Почему именно тренинг, а не, например, урок? Да, потому что в тренинговом режиме обучение усваиваемость определенных знаний, умений и навыков в 70% лучше, чем обычный урок. Необходимо дать техники, обучаясь которым сейчас на тренинге, завтра тренеры – волонтеры могут самостоятельно применить их в самостоятельной работе. Очень важно техники давать не только под запись, но и обязательно показать их. И чтобы ученики тут же друг на друге могли самостоятельно апробировать эти техники. Потому что немедленная практика через действие позволяет усваивать техники на 90% лучше чем другими способами. Это можно рассмотреть на примере пирамиды обучения:

Приблизительный процент усвоения информации

Чтение 10%

Наглядные и аудиоматериалы 20%

Демонстрация 30%
Работа в дискуссионной группе 50%
Практика через-действие 75%
Обучение других, немедленное применение обучения. 90%

Поэтому очень важно давать тренерам – волонтерам возможность тренироваться прямо здесь и сейчас чтобы педагог либо психолог мог видеть, как ученики это делают, иначе завтра они будут вести занятия самостоятельно в классе и у Вас не будет возможности проверить их, либо такая возможность будет не всегда, контролировать ваших тренеров – волонтеров. Курс обучающего тренинга не сложен, его под силу провести любому педагогу, хотя бы в общих чертах знакомому с тренингами. План обучающего тренинга по нашей программе можно посмотреть во второй части программы. Темы можно изменять по своему усмотрению, ориентируясь на интеллектуальные способности учащихся, на контингент школы и т.д.

Основная задача обучающего тренинга – это дать ученикам техники, упражнения, методические рекомендации, как пользоваться этими техниками и упражнениями. Как вести себя с аудиторией, как привлечь внимание, как умело, эффективно проводить занятия, как получить нужный результат, как провести рефлексю, обратную связь с учениками как заинтересовать их! Вот тот минимум, что должен знать тренер – волонтер при проведении занятий с классом.

2.3. «Служба доверия» в школе. Её функции и задачи.

Теперь о службе доверия в школе. Возникает резонный вопрос- «зачем она нужна?». Кто будет работать в этой службе. Для этого так же предназначена программа «Равный - равному». В школе необходим «Кабинет доверия», очень часто школьники, в особенности подростки оказываются в ситуации, когда необходимо чтобы они кому-то высказались, рассказали о том, что их беспокоит. К учителям они пойдут вряд ли, слишком большая пропасть между ними. Психолог? Но не все школьники доверяют психологу, к сожалению!

Программа предусматривает подготовку тренеров – консультантов, работников кабинета доверия. Так же, как и тренеров – волонтеров их готовят в рамках обучающего тренинга. Важно чтобы тренера – консультанты набирались из числа тренеров – волонтеров. Курс обучающего тренинга включает в себя умение выслушать человека, самым простейшим техникам консультирования. Этим может заняться школьный психолог. Конечно тренер – консультант не может консультировать суицидальных школьников и что - либо в этом роде. Это в обязательном порядке оговаривается. Необходимо чтобы консультанты обучались и специальному этическому кодексу (см. 2 «этического кодекс тренера - консультанта»). Для тренеров – консультантов в школе выделяется кабинет, в котором стоят несколько кресел, где и будут работать консультанты. Также необходим журнал регистрации консультации в котором фиксируется начало и конец консультации, проблема обращения. Важно чтобы консультанты кодировали

фамилии своих клиентов. Кабинет «доверия» курирует психолог, а также кто-нибудь из тренеров – консультантов.

2.4. Подготовка тренерской группы

Если тренеры – волонтеры работают в группе, необходимо избирать лидера группы. Желательно, чтобы делали это сами ученики. Лидер группы координирует работу группы, встречается с куратором программы, сообщает о новых темах и т.д. Также из числа учеников выбираются куратор тренеров – консультантов, который отвечает за «кабинет доверия» распределяет время работы консультантов в «кабинете доверия» и т.д. Точно также необходимо куратор и для тренеров – консультантов.

Из числа учеников куратор программы – тренинга выбирает тренеров. Обычно их число не превышает 2-5 человек. Это наиболее творческие ученики, ярко проявившие себя во время работы в программе. Они готовятся для обучения новых групп тренеров – волонтеров в новом учебном году совместно с куратором программы.

2.5. Координатор работы тренерских групп

Для удобства необходим единый штаб программы – тренинга, где тренеры могли бы встречаться, обсуждать свои проблемы, строить дальнейшие планы и т.п. из числа ребят выбирается председатель штаба, либо открытым, либо закрытым голосованием. Он будет являться куратором программы тренинга наравне с педагогами (структура штаба см. часть 2 программы).

2.6 Группа конфликт-менеджеры

Группа набираемая из числа учащихся 6,7,8-х классов. В работу данной группы входит управление конфликтами среди учеников школы. Обучающий тренинг из 10 занятий по 2 часа каждое занятие. В течение обучающего тренинга ученики обучаются навыкам бесконфликтного поведения в среде подростков, учатся управлять конфликтами, решать их. По окончании занятий ученики сдают экзамен и получают сертификат конфликт-менеджера. Итог-сертификат конфликт-менеджера.

2.7 Группа тренеры-волонтеры

Группа тренеров-волонтеров набирается из числа учащихся 7,8,9,10-х классов. Обучающий тренинг проводится в течение 10 занятий в общей сложности по 2 часа каждое занятие. Во время занятий ученики обучаются умению проводить занятия в режиме тренинга, изучают стили управления группой (авторитарный, демократический, попустительский, либеральный). По окончании занятий ученики сдают экзамен и становятся тренерами-волонтерами, их основной задачей становится проведение тренинговых занятий по школе. Это могут быть тренинги по здоровому образу жизни, профилактика правонарушений, формирование определенного поведения в определенных жизненных ситуациях. Тренеры-волонтеры являются помощниками учителей и классных руководителей, которые

всегда могут помочь организовать, либо провести самостоятельно тренинги. Как с детьми, так и, например, с родителями на родительских собраниях. Наша практика показала, что такие занятия благотворно влияют на взаимоотношения между детьми-родителями-учителями. Итог- сертификат тренера-волонтера.

2.8 Группы тренеров-консультантов.

Тренеры-консультанты готовятся по отдельной программе, состоящей из 40 часов обучающего тренинга, первые 20 часов тренинга проводит психолог, после ученики начинают самостоятельную работу в тройках. Тренеры-консультанты являются работниками «комнаты доверия». В их обязанность входит принимать учащихся в «комнате доверия», консультировать их по различным проблемам, оказывать психологическую и моральную поддержку.

В течение обучающего тренинга ученики обучаются НАВЫКАМ психологического консультирования, учатся проводить консультации. Набор групп осуществляется с помощью тестирования, не прошедшим тестирование предлагается обучаться в других группах с более легким профилем. Тренер-консультант является одной из самых сложных ступеней программы «Равный-равному». Важно чтобы обучение групп вел только психолог, как специалист. По окончании занятий учащиеся группы сдают экзамен. Итог- сертификат тренера-консультанта.

2.9 Группы тренеров-управленцев

Тренерами-управленцами становятся учащиеся прошедшие курсы обучения тренера-волонтера, тренера-консультанта и конфликт-менеджера. Только после этого они могут занять пост тренера-управленца или куратора группы. Пост тренера-управленца является одним из важнейших постов по программе «Равный-равному». Тренеры-управленцы могут проводить самостоятельные занятия и выпускать группы тренеров-волонтеров и конфликт-менеджеров. Они также руководят работой групп и координируют их деятельность.

3. ПРОГРАММА «РАВНЫЙ-РАВНОМУ» В РАБОТЕ СО ВЗРОСЛЫМ КОНТИНГЕНТОМ

В нашей практике мы после работы с учащимися пришли к выводу, что нам такая же работа необходима и в работе со взрослыми. Это решение пришло не сразу, мы увидели, что наша программа заинтересовала учителей и они тоже захотели приобрести навык такой работы какой владеют участники программы «Равный -равному». Мы взяли еще одно направление и начали готовить учителей по курсу учитель-тьютор.

3.1 Группы учителей-тьюторов.

Курс рассчитанный на контингент учителей. Курс усложнен в сравнении с курсом подготовки учащихся. Направления работы рассматриваются более глубоко. Курс рассчитан на 20 часов, по 2 часа каждое занятие. Во время занятий учителя узнают о новых достижениях науки и практики психологической науки, обучаются новым

методикам и техникам работы с учениками, учатся строить абсолютно новые взаимоотношения на уроках в тренинговом режиме. Итог курса сертификат учителя-тьютора.

3.2 Родительский институт.

Убедившись в том, что наша программа заинтересовала учителей, мы решили привлечь к работе родителей и создать родительский институт. На тех же условиях. Курс обучения состоит из 20 часов, по 2 часа каждый день. В среде родителей всегда есть родители, которые занимаются воспитанием детей и могут нигде не работать. Вот их мы и решили привлечь к обучению. Подбором групп занимаются классные руководители. Психолог тестирует группу родителей и лишь после этого начинает «вести» группу. Во время занятий родители обучаются бесконфликтному общению, учатся находить общий язык с учителями и детьми. Такие родители впоследствии могут быть активными членами школьного родительского комитета, стать инициативными помощниками учителя и классного руководителя. Смогут участвовать в проведении общешкольных и внутри классных мероприятий.

Итог, после сдачи экзамена сертификат родителя-тьютора.

Схема работы родительского института.

Работа с конфликтами

Профориентационная работа
Работа с уч-ся
Зам. Директора по ВР
Директор

Психолог

4. Практическое обеспечение программы «Равный - равному» Обучающий тренинг для тренеров – волонтеров (учащихся 9-10 классов)

Цель:

- Обучить пониманию процесса
- Использование в работе различных тренинговых методик;
- Рефлексивность, обратная связь;
- Сбор, использование информации;
- Интерактивные методики;
- Сюжетные и ролевые игры;
- Сказки;

Место проведения: аудитория, актовый зал, тренинговые помещения.

Методы и формы обучения: семинар, лекции, лектории, тренинги, диалог.

Группа: 10 человек

Интенсивность: 7-занятия в течении недели (встречи каждый день) по 2 часа.

Итоговый контроль: экзамен, самостоятельная работа.

Предполагаемый результат: ученик, обладающий знаниями, умениями и навыками для тренерской работы, умеющий рефлексировать; толерантный, обладающий гибким мнением; готовый самостоятельно провести занятия с определенным результатом.

Итог: сертификат тренера - волонтера

Этический кодекс консультанта, работника «службы доверия» средней школы.

1. *Обобщение положения к работнику «службы доверия»*
 1. *Право на работу в «службе доверия» имеют лица прослушавшие курс лекции, сдавшие экзамен имеющие сертификат тренера – консультанта.*
 2. *Деятельность консультанта должна быть направлена на благо общества, школы и каждого учащегося.*
2. *Ответственность.*
 1. *Консультант несёт ответственность за последствие им работы*
 2. *Работа консультанта строго конфиденциальна.*
 3. *Консультант не имеет право передавать свои полномочия третьим лицам.*
3. *Поведение консультанта в отношении клиента.*
 1. *Помощь не должна быть оказана, принудительна без согласия клиента.*
 2. *Консультант, безусловно, принимает и уважает клиента как личность.*
 3. *Консультант должен проявлять в своей деятельности добросовестности и оправдывать оказанное ему доверие.*
 4. *Консультант не имеет право вступать в личные отношения с клиентом, а также взаимодействовать с клиентом с личными интересами.*
 5. *Консультант должен осознавать, что его деятельность влияет на учащихся, он должен охранять интересы учащихся школы, общества, уважать достоинство и права человека.*

6. *Консультант заранее должен предупреждать о степени допуска консультанта в работе и о контроле со стороны психолога супервизора.*
4. *Отношение консультанта служебного доверия и психолога школы.*
 1. *Консультант постоянно должен отчитываться о своей работе психологу супервизору.*
 2. *Супервизор имеет право присутствовать при работе консультанта и клиента.*
 3. *Консультант обязан передавать своего клиента психологу, если выходит за рамки полномочия консультанта.*
5. *Личные проблемы консультанта.*
 1. *Консультант не имеет право работать в режиме «Доверия», если у него самого есть проблема.*
 2. *Консультант должен проходить личную консультацию у психолога не реже 1-2 раза в 2 месяца.*
 3. *Консультант о своем настроении и состоянии рассказывает только супервизору в рамках работы службы «доверия».*

**Программа курса для консультантов
«Равный - равному»**

№	ТЕМА	Кол-во часов	Сроки
1	Внедрение в курс консультирования. Этический кодекс. Требования к консультанту	1	
2	Организация работы «служебного доверия» Общие правила. Техника безопасности	1	
3	Подготовка и поведения консультирования, его занятия и процедуры	2	
4	Техники работы с клиентом.(практика)	2+1	

5	Ситуации и общение практические рекомендации.	2	
6	Само регуляция консультанта. Снятие напряжений. Релаксация.	2+1	
7	Советы профессионалов Р. Мея, А.Пиза и др	2	
8	Оценка результатов работы.	2	
9	Принцип проведения работы.	2	
10	Позиция и дистанция.	1	
11	Метафоры. Что это такое?	1	
12	Личность консультанта.	2	
13	Работа с клиентами. Супервизия.	20	

Тренинговое занятие проводимые тренерами – волонтерами в 3 классе

Тема: «Вредные привычки и мы»

Цели: Привитие к ЗОЖ.

Предотвращение привыкания к вредным привычкам. Вызвать отвращение к вредным привычкам

Предполагаемые результаты: Девчонки поймут вредность наркотических веществ. Они будут отрицательно относиться к вредным привычкам.

Оборудование: Шары, двойные листки, ручки.

Ход работы:

1. «Представление»
2. «Знакомство»
3. «Мозговой штурм»
4. «Отличие здорового человека от подверженного к вредным привычкам»
5. «Дискуссионные качели»
6. «По настоящему ценному в жизни является.....»
7. «Дирижер оркестра»
8. «Если бы я работал в центре профилактики вредных привычек и мне предоставили бы 2 минуты на ТВ, то я бы сказал...».
9. «Изобрази меня».

10. «Зеркало Джона»
11. «Телефон доверия»
12. «Избавить себя от страха» (игра с шаром)
13. «Клумба ожидания» (ответы и вопросы)
14. «Пожелания»
15. «Прощение».

Приложения:

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ К ТЕМЕ

«НАРКОТИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

в работе с подростками

«МИФЫ» (30 мин.)

Цель: информировать участников, развеять мифы.

Материалы: таблички с надписями «да», «нет»

Таблички прикрепить на противоположные стены. Зачитайте спорное утверждение, предложите участникам встать возле одной из табличек («да» или «нет»). Каждый участник должен отстаивать свою точку зрения. После обсуждения разьясните спорные моменты (используя статистические данные)

МИФЫ:

1. Наркомания – вредная привычка.
2. Достаточно один раз уколоться – и станешь наркоманом.
3. Все наркоманы и РКС – конченные люди
4. Марихуана безвредна
5. Наркомания неизлечима
6. Нельзя дружить с наркоманом
7. У каждого есть своя собственная зависимость.
8. «Чистые» наркотики безвредны
9. Легализация наркотиков приведёт к снижению преступности.
10. Не сам наркотик, а его запрет приводит к несчастью.
11. Человек имеет право осознанно употреблять наркотики. Этим он не приносит вреда окружающим.
12. Продажа наркотиков, контролируемая врачами, сможет с наименьшими потерями предотвратить привыкание к наркотикам.

«СЮРПРИЗ» (25 мин.)

Цель: выяснить и обсудить мотивы начала потребления наркотиков.

Материалы: непрозрачная коробочка, морковка.

Ведущие кладут в непрозрачную коробку или мешочек морковку. Участникам говорят: то, что лежит там – «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причин. Коробочку кладут посередине круга. При этом ведущий говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробочке, как хочет. Обычно больше половины участников проявляют любопытство и заглядывают вовнутрь. Всем напоминают, что то, что лежит в коробочке – это «плохо», «нельзя», но несмотря на это многие не захотели принять это во внимание. После этого по кругу ведущий спрашивает у участников, что они чувствовали, когда коробочка стояла в центре комнаты, ведущие «рекламировали товар», а часть участников заглядывала в коробочку, проявляя любопытство. После этого ведущий предлагает участникам обсудить способы подачи информации по наркомании и влияние любопытства на поведение человека.

ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ К ТЕМЕ

«ИППП»

«СЕРДЕЧКИ» (15 мин.)

Цель: актуализация альтернативных сексуальному контакту проявлений чувства любви.

Материалы: сердечки (по 2 на каждую подгруппу из 5 человек), на одном из которых заранее написано по 6 способов проявления чувства любви (например, приглашение на танец, проводы домой, преподнесение подарков, комплименты, посвящение стихов и песен, поцелуй); заранее приготовленное большое сердце из ватмана, маркер.

Группа делится на подгруппы по 5 человек. Каждой подгруппе даётся по 2 сердечка – одно с вариантами проявления чувства любви, другое – пустое.

Задание: в течение 5 мин. участники должны записать на втором сердечке 6 способов проявления чувства любви, не перечисленных на первом сердечке. По окончании работы каждая группа зачитывает получившийся список. Ведущий выписывает на большом сердце варианты, которые не повторялись ранее.

Вывод: акцентировать внимание группы на качестве способов проявления чувства любви.

«АУКЦИОН» (10 мин.)

Цель: выявить уровень информированности участников по теме.

Материалы: ватман, маркер.

Ведущий просит участников перечислить все ИППП, названия которых известны группе. По ходу аукциона названия ИППП записываются на ватман или в два столбика, при этом в один попадают сифилис, ВИЧ-инфекция, гепатиты, а в другой – все остальные. Список инфекций, которые обязательно должны быть перечислены:
-трихомоноз;

- гонорея;
- уреаплазмоз (микоплазмоз);
- хламидиоз;
- герпес;
- папилломовирусная инфекция;
- сифилис;
- ВИЧ-инфекция;
- гепатиты В и С;

Участник, назвавший последним известное группе ИППП, получает приз.

РОЛЕВАЯ ИГРА «АПТЕКА» (30 мин.)

Цель: отработать навыки приобретения средств защиты в аптеке, т. к. многие подростки испытывают чувство смущения при приобретении презервативов. Для проведения игры требуется 6 добровольцев. Ведущий просит 3 человек на время покинуть помещение. Эти люди не будут знать, что будет происходить дальше. Только входя в комнату, они получают инструкцию: «Вы посетитель аптеки, ваша задача купить презерватив». Покупатели будут входить по очереди. Из числа оставшихся участников выбирается один аптекарь, сидящий за прилавком, на котором выставлены разнообразные образцы презервативов. Остальные два участника изображают посетителей аптеки. Далее участники получают инструкцию: первому покупателю аптекарь должен обстоятельно отвечать в вежливой и доброжелательной, но навязчивой форме. Посетители должны давать много советов и рекомендаций.

Во втором случае поведение аптекаря и случайных посетителей аптеки должно быть противоположным, т. е. они должны стыдить, грубить, делать некорректные замечания.

В третьем случае поведение аптекаря и случайных посетителей должно быть спокойно безразличным.

Аптекарь должен отвечать только на высказанные покупателем вопросы и просьбы (по принципу – спросили - ответил). Случайные посетители вообще не вмешиваются в этот процесс, спокойно ждут своей очереди.

По окончании игры каждому из покупателей предлагается ответить на следующие вопросы:

- Как Вы себя чувствовали в роли покупателя?
- Влияло ли на Ваше решение поведение аптекаря и посетителей аптеки?

МОЗГОВОЙ ШТУРМ.

«ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ О ВИЧ?» (35 мин.)

Участникам предлагаетсяделиться на три группы и выработать как можно больше причин, по которым в наше время людям следует знать и говорить о ВИЧ/СПИДе. После того, как все группы доложат результаты своей работы,

ведущий инициирует групповую дискуссию, целью которой является осознание важности обсуждаемой проблемы.

В некоторых группах любые дискуссии сильно затягиваются, разговор становится всё менее содержательным, участники начинают излишне детализировать, либо «ходить по кругу»,

корректировать этот процесс можно, вовремя делая ремарки по содержанию, и, тем самым уводя дискуссию в нужном тренере направлении. Этот совет относится и ко всем остальным дискуссионным формам работы на семинаре.

Родительское собрание: "Причины агрессивности школьников.

Как избежать вспышек агрессии»

«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 от собственной душевной боли»
Эрих Фромм .

1. Вступительное слово.

Уважаемые мамы, папы, бабушки и дедушки!

Тема нашей новой встречи серьезна и трудна. Это тема проявления нашими детьми жестокости и агрессии. К сожалению, эти явления живут среди нас, взрослых, и среди наших детей. Что же это за явление и стоит ли о нем говорить? Давайте рассмотрим, что собой представляет агрессия и как мы, взрослые, можем помочь ее преодолеть.

2. Что такое агрессия?

Агрессия в более или менее развитом обществе всегда находится под контролем, но контроль этот будет эффективен настолько, насколько развито в обществе сопротивление агрессии.

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).

В психологии различают два вида агрессии: инструментальную и враждебную.

Инструментальная агрессия проявляется человеком для достижения определенной цели. Она часто выражается у младших детей (я хочу забрать игрушку, предмет и т.д.) У старших, т.е. у наших с вами детей, больше проявляется враждебная агрессия, направленная на то, чтобы причинить человеку боль.

Очень часто агрессию, ее проявление путают с настойчивостью, напористостью.

Как вы считаете, это равнозначные качества? Что вас больше обрадует в ребенке: настойчивость или агрессивность? Безусловно, настойчивость. Это качество в сравнении с агрессивностью имеет социально приемлемые формы, т.к. не допускает оскорбления, издевательства и т.д.

Уровень агрессивности детей меняется в большей или меньшей степени в зависимости от ситуации, но иногда агрессивность принимает устойчивые формы. Причин для такого поведения много: положение ребенка в коллективе, отношение к нему сверстников, взаимоотношения с учителем и т.д.

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, который культивируется в семье и СМИ.

3. Причины детской агрессии

Причины, по которым подростки совершают агрессивные поступки, остаются до сих пор полностью не выяснены. Тем не менее, мы определили следующие категории, обуславливающие агрессивное поведение подростка, а именно:

- врожденные побуждения или задатки;
- потребности, активизируемые внешними стимулами;
- познавательные и эмоциональные процессы;
- актуальные социальные условия в сочетании с предшествующим научением.

Очень часто причиной детской агрессии является семейная ситуация:

1. Агрессивное поведение членов семьи в обыденных жизненных ситуациях: крики, ругань, хамство, унижение друг друга, взаимные упреки и оскорбления. Психологи считают, что ребенок проявляет агрессивность в обыденной жизни в несколько раз чаще там, где агрессию взрослых он видел ежедневно и где она стала нормой его жизни.
2. 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 другое вновь навязывается детям. Это приводит к растерянности, озлоблению, агрессии против родителей и других людей.

4. Факторы детской агрессивности

Основными факторами, определяющими формирование детской агрессивности, являются: семья, сверстники, средства массовой информации и пр. Дети учатся агрессивному поведению посредством прямых подкреплений так же, как и путем наблюдения агрессивных действий. Общество, больное агрессией и нетерпимостью, заражает и свое молодое поколение. Опасность состоит в том, у нового поколения болезнь может стать врожденной и массовой, превратиться из социальной патологии в социальную норму.

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

Преодолению агрессивности ребенка помогает расположение, использующее в своем арсенале умение слушать, теплоту общения, доброе слово, ласковый взгляд. Неприятие, наоборот, стимулирует детскую агрессивность. Оно характеризуется безразличием, устранением от общения, нетерпимостью и властностью, враждебность к факту существования ребенка. Неприятие ребенка приводит к

проявлению такого заболевания, как детский госпитализм. Что это такое?

Одиночество, отсутствие желания общаться с родными людьми, отсутствие в семье традиций, обычаев, законов.

Огромное значение в воспитании детей имеет поощрение словом, взглядом, жестом, действием.

Очень значимо для человека и наказание, если:

1. оно следует немедленно за проступком;
2. объяснено ребенку;
3. оно суровое, но не жесткое;
4. оно оценивает действия ребенка, а не его человеческие качества.

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

Ведущая роль в предупреждении и коррекции агрессивности у детей и подростков принадлежит семье, родителям.

5. Дети-агрессоры и аутсайдеры.

Для профилактики агрессивного поведения необходимо научить подростков навыкам позитивного общения, взаимодействия с другими членами социума, умения находить альтернативные мирные пути решения конфликтов.

В поведении детей-агрессоров и аутсайдеров, как правило, наблюдаются наиболее типичные отклонения от нормы.

Аутсайдер

- не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве;
- не имеет близких друзей, с которыми проводит досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону);
- одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники или, он сам не никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет;
- по утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу;
- задумчив, замкнут, ест без аппетита, беспокойно спит, плачет или кричит во сне;
- у него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в школу или покончит жизнь самоубийством;
- выглядит неудачником, в его поведении просматриваются резкие перемены в настроении. Злость, обиду, раздражение, вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные);
- выпрашивает или тайно крадет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка. Особую тревогу стоит проявлять в том случае, если исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения. Деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков;
- приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол. Книжки, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии;
- выбирает нестандартную дорогу в школу.

Агрессор

- вспыльчив, неуравновешен (дерется, обзывается, ябедничает, кусается);
- типичным агрессором, как правило, является ребенок, более физически развитый, чем его сверстники, имеющий проблемы с успеваемостью, воспитывающийся в неблагополучной семье;
- ребенок с завышенной самооценкой, постоянно вступает в споры, конфликты со сверстниками и взрослыми;
- в раннем возрасте начинает проявлять асоциальное поведение (курить, прогуливать уроки, пробовать алкоголь, наркотики, вымогать деньги у одноклассников и младших школьников);
- приносит домой дорогие безделушки, имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления;
- группируется со старшими подростками;
- имеет садистские наклонности;
- в мгновение ока переходит от довольства к злобе;
- в игре навязывает друзьям свои правила;
- злопамятен на мелкие обиды, вместо того, чтобы забывать их;
- игнорирует указания и легко раздражается;
- введет себя так, будто ищет повод к ссоре;
- не уважает родителей или не считается с ними, особенно с мамами.

6. Методические рекомендации для родителей

Во-первых, старайтесь избегать скандалов и публичных ссор при ребенке, так это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Во-вторых, следите за тем, как ваш ребенок питается до школы и в школе.

Большинство детей приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует агрессивное поведение.

В-третьих, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребенка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно приведет к фрустрации, заниженной самооценке, суицидальным попыткам.

1. Не будьте равнодушными к проблемам ребенка, старайтесь посещать школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью). Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, постарайтесь выяснить истинные причины проблем (версия учителя) и только потом предъявляйте свои претензии и требования (версия ребенка и родителей).

2. Избегайте практики физического наказания, в частности, после посещения родительского собрания многие родители возвращаются домой с одной целью, как можно сильнее наказать ребенка и тем самым отомстить за пережитый позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребенком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

3. При общении с ребенком необходимо использовать **«Я-послания»**. Отправителю такого послания может грозить опасность: когда он открывает себя другому (особенно ребенку), это может быть расценено, возможно, как знак слабости. Преимущества Я-посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребенка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях.

Я-послания

- **Я** думаю, что...
- **Я** недоволен тем, что...
- **Мне** не нравится, что...
- **Я** очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку.
- **Мне** кажется, что в данной ситуации ты не прав.

Ты-послания

- **Ты** поступил плохо.
- **Ты** не смеешь.
- **Ты** не должен.
- Почему **ты** получил двойку.
- Если **ты** не сделаешь этого, то ты будешь наказан.

Родители, которые активно слушают своих детей, замечают, что активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами, переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает активно думать и говорить о проблеме, улучшает отношения между детьми и родителями. Оно помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом. Конечно, как отмечают психологи, всегда есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают. Но все-таки они являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры и могут использоваться в профилактических целях. Схема коммуникаций без поражения представлена на рисунке выше.

4. Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня, могут помочь ребенку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребенка. Если нужно, составьте расписание, когда можно смотреть телевизор и играть на компьютере.

Внимательно следите за тем, что смотрит ваш ребенок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

5. Для ребенка необходимо рациональное чередование сна и отдыха, учителям известен «синдром понедельника», когда вследствие нарушения режима дня в выходные дни дети приходят в школу невыспавшиеся и озлобленные.

8. «Золотые правила» воспитания, связанные с темой данного собрания:

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

2. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребёнку каких бы то не было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении воздействия на ребёнка.
5. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему – либо.
7. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.
10. Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность!
Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере.

АНКЕТЫ И ТЕСТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Анкета №1.

1. Порядок и чистота в доме.

Как участвует ваш ребенок в наведении порядка в доме?

Каковы обязанности ребенка в семье?

Что он делает постоянно после школы для семьи?

Каковы обязанности ребенка по дому в выходные дни?

Что взрослые и дети делают совместно?

Какие трудовые задания семьи ребенок выполняет вне дома (покупки в магазине, работа в огороде и т.п.)?

Как умеет ребенок ценить свою и общественную собственность?

2. Книги, журналы, газеты в доме.

Есть ли в семье библиотека?

Какая доля книг предназначена для ребенка (детей)?

Какие книги вы рекомендовали ему в последнее время?

Умеет ли сын /дочь/ беречь книги?

Обсуждаются ли в семье прочитанные книги?

Какие периодические издания семья выписывает?

Что выписано специально для ребенка (детей)?

Регулярно ли он читает свой журнал, свою газету?

Что из прочитанного в детских журналах, газетах вы обсуждали с детьми?

Что вы рекомендовали /пересказали/ ему из «взрослых» газет, журналов на этой неделе?

Радио, телевидение, музыка.

Какие радио-телепередачи вы регулярно слушаете, смотрите всей семьей?

Происходит ли обмен мнениями о передачах?

Какова коллекция музыкальных, видеозаписей в доме?

Какая часть их предназначена для детей?

Что известно сыну или дочери о работе старших членов семьи?

Знают ли дети об их успехах, трудностях?

Организуете ли вы совместные выезды взрослых и детей на природу?

Когда и куда были совершены последние походы с детьми /в кино, театр, музей и т.п./?

Увлечения в семье.

Чем увлекаются старшие члены семьи?

Приобщены ли дети к этим увлечениям?

Как вы формируете познавательные интересы, организованность, настойчивость, трудолюбие ребенка, используя его увлечения?

Считаете ли вы, что увлечения сына /дочери/ помогают /мешают/ учению и развитию?

Как вы обосновываете это мнение?

Поощрения в семье.

Как вы поощряете успехи ребенка в учении? Каким образом вы развиваете у сына /дочери/ чувство ответственности за порученное дело /в школе, общественной организации, дома/? Делится ли с вами сын /дочь/ своими успехами и неудачами в школьной жизни? Как отмечаются дома достижения сына /дочери/? Как вы поступаете в случае неудач сына или дочери? Можете ли вы сказать, что в семье проявляется уважение к проблемам, трудностям и достижениям ребенка? В чем оно проявляется?

Взаимоотношения в семье.

Как вы учите сына /дочь/ уважению к старшим?

Чем, по вашему мнению, вы интересны для детей (отец, мать, другие члены семьи)?

Какими путями вы (отец, мать) развиваете и укрепляете свой авторитет в глазах сына /дочери/?

Какие проблемы вы считаете возможным обсуждать в присутствии детей? Как учите их вежливости, тактичности?

Анкета №2 для родителей «Нравственные качества и признаки их проявления у ребенка в семье»

/. Исполнителен и послушен ли ваш ребенок в семье?

Охотно ли выполняет поручения родителей?

Всегда исполнительен и послушен.

Не всегда исполнительен и послушен. Часто непослушен и неисполнительен.

Постоянно проявляет неисполнительность и непослушание.

Насколько ваш ребенок бережлив дома?

Как относится к своим личным вещам? Книгам?

Аккуратен ли ребенок дома?

Аккуратен всегда и во всем.

Аккуратен, но не всегда и не во всем.

Часто бывает неряшлив.

Постоянно неряшлив.

Каково поведение вашего ребенка дома?

Всегда хорошее.

Не всегда.

Позволяет шалости, но на замечания реагирует положительно.

Часто ведет себя плохо и на замечания не реагирует.

Насколько чутко и отзывчиво относится ребенок к родным и близким?

Отзывчивый, заботливый, добрый.

Не всегда отзывчивый и заботливый.

Часто проявляет грубость, черствость, эгоизм.

Постоянно грубит, дерзит, раздражается по поводу замечаний.

6. Насколько ваш ребенок трудолюбив?

Любит труд, постоянно помогает сам старшим.

Не всегда помогает, делает то, что поручают.

Часто уклоняется от труда, очень ленив.

7. Насколько в вашем ребенке воспитаны простота и скромность в отношении к родным и близким?

Всегда прост и скромен.

Не всегда, иногда проявляется хамство, высокомерие, зазнайство, заносчивость.

Очень часто заносчив, хвастлив, высокомерен.

8. Проявляется ли критичность вашего ребенка в семье?

Критикует взгляды и поведение близких разумно и тактично.

Критикует, но при этом не всегда правильно и тактично.

Очень редко высказывает свое мнение и практические суждения.

Не критичен, подстраивается под мнение других членов семьи или товарищей.

Проявляет ли при этом самокритику?

Самокритичен, уважает критику членов семьи, стремится учесть критические замечания.

Не всегда самокритичен, не всегда исправляется после критических замечаний.

Не воспринимает критику других, не реагирует на замечания членов семьи.

Озлобленно воспринимает критику членов семьи, на замечания отвечает грубостью.

Как ваш ребенок относится к учению дома?

Ответственно и добросовестно готовит домашнее задание.

Проявляет безответственность в отношении домашнего задания.

Требует постоянного контроля родителей.

Проявляет безответственность в учении, уроки дома не делает, школу посещать не хочет.

11. Как относится к общественным поручениям?

Охотно выполняет общественные поручения, рассказывает об их выполнении дома.

Не всегда проявляет ответственность и желание выполнять общественное поручение.

Чаще всего безответственно относится к общественным поручениям, требует постоянного контроля родителей.

Не любит общественную работу и не выполняет ее.

12. Каково отношение вашего ребенка к своему классу, школе?

Любит свой класс, свою школу, защищает их честь делами, рассказывает об этом дома.

Любит свой класс и школу, но не всегда подкрепляет это хорошими делами.

Равнодушен к делам класса, школы.

Не любит свой класс, школу, открыто выражает свое отрицание.

Анкета № 3 Воспитание детей в семье.

Следует лишь подчеркнуть ответ на поставленный вопрос:

Какие методы в воспитательной работе вы используете чаще всего (личный пример, требование, убеждение, наказание, поощрение)?

Соблюдается ли в вашей семье единство требований к ребенку (да, нет, иногда)?

3. Какие виды поощрений вы используете в воспитании (похвала, одобрение хорошего поступка всем семейным коллективом, покупка ребенку новой книги, игрушки)?

4. Наказываете ли вы ребенка физически (да, нет, иногда)?

5. Положительно ли влияет на ребенка избранная вами мера воздействия (да, нет, не всегда)?

6. Доверяет ли вам ребенок, делится ли своими секретами (да, нет, иногда)?

7. Стараетесь ли вы контролировать свое собственное поведение ради воспитания ребенка (да, нет, не всегда)?

8. Уважаете ли вы ребенка как личность (да, нет)?

Анкета № 4 поможет вам как родителям выявить свои воспитательные возможности.

Кто в вашей семье непосредственно занимается воспитанием ребенка (мать, отец, бабушка, дедушка, тетя, дядя, брат, сестра, соседи...)? (Нужное подчеркнуть или написать.)

Что мешает вам заниматься воспитанием сына, дочери (нет времени, не хватает образования, педагогических знаний; считаете, что должна воспитывать школа)? (Нужное подчеркнуть.)

Где вы чаще всего бываете со своим ребенком: в музее, театре, кинотеатре, филармонии, на природе, никуда не ходите? (Нужное подчеркнуть.)

Знакомы ли вы с товарищами своего ребенка по школе, по дому, с руководителями кружка? (Нужное подчеркнуть.)

Какие качества характера своего ребенка вы считаете положительными, какие отрицательными?

Какие методы воспитания, на ваш взгляд, наиболее эффективны (воспитание на основе доверия, требовательности, уважения, строгой дисциплины)? (Нужное подчеркнуть.)

О чем чаще всего вы разговариваете с детьми?

Достаточно ли хорошо, по вашему мнению, вы знаете своего ребенка?

Как и с кем проводит он свое свободное время?

Какую профессию вы рекомендуете выбрать нашему ребенку?

Как ему (ей) помогаете готовиться к выбранной профессии?

Анкета № 5

Сколько времени (приблизительно) вы общаетесь со своим ребенком (к течение дня, в течение недели, в совместной работе, в беседах, разговорах, в кино, клубе, театре, библиотеке, на прогулке в лес, на реку и т.п.)?

Есть ли другие виды общения? Укажите их.

Считаете ли вы это время общения достаточным для воспитания нашего ребенка?

Уверены ли вы, что правильно понимаете особенности развития своего ребенка?

Встречаете ли вы трудности в воспитании ребенка и какие? Как их разрешаете?

Закончите фразы (в быстром темпе):

В школе, где учится мой ребенок, мне нравится ...

Когда я затрудняюсь принять правильное решение в вопросах воспитания, я...

Мне хотелось бы побеседовать с учителем о ...

Меня беспокоит в моем ребенке... Если бы я был на месте учителя (классного руководителя), то...

Сопоставление ответов на эти вопросы даст вам возможность лучше осмыслить и понять условия семейного воспитания, более обоснованно, предметно заниматься им в дальнейшем.

Тест 1. «Детей воспитывают родители. А родителей?»

Внимательно прочтите предложенные вопросы. Постарайтесь ответить на них откровенно. Тест дополнит ваше представление о себе как о родителе, поможет

сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей. Можете ли вы:

В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?

Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?

Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?

Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?

Овладеть собой и сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел вас из себя?

Поставить себя на место ребенка?

Поверить хотя бы на минуту, что вы - добрая фея (прекрасный принц)?

Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?

Всегда воздержаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?

Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?

Выделить ребенку один день, когда он может делать, что хочет, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?

Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, либо толкнул, незаслуженно обидел другого ребенка?

Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Ответы обозначаем буквами: «Могу и всегда так поступаю» - А; «Могу, но не всегда так поступаю» - Б; «Не могу» - В.

Ответ «А» оценивается в 3 балла, ответ «Б» - в 2, «В» - в 1 балл.

Если вы набрали от 30 до 39 баллов, это значит, что ребенок - самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь наиболее прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Вы можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 баллов. Забота о ребенке для вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой вы чересчур строги, в других случаях излишне мягки. Кроме того, вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный процесс. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число баллов менее 16. У вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо желаний, стремления сделать ребенка личностью, а возможно, того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов-педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Тест 2. «Какие вы родители?»

Вы излишне терпимы или, наоборот, непомерно регламентируете жизнь своего ребенка? Ответив искренне на вопросы теста, вы узнаете, насколько правильный тон вы выбрали во взаимоотношениях с детьми.

Ответить надо лишь одним словом: «да» или «нет».

1. Гордитесь ли вы тем, что ваш ребенок уже с детства был аккуратным?

2. Поощряете ли вы его, когда он приносит хорошую оценку?

Умеете ли вы правильно отвечать своему ребенку на вопросы, связанные со взаимоотношением полов?

Знаете ли вы точно, что ребенок должен, а чего не должен есть, чтобы его рацион соответствовал требованиям медиков?

Часто ли вы целуете или гладите своего ребенка?

Настаиваете ли вы на том, чтобы ребенок сам поддерживал порядок в своей комнате?

Способны ли вы в присутствии ребенка признать свою ошибку?

Уважаете ли вы право ребенка на личную тайну (письма, ведение дневника)?

Есть ли у вас привычка часто повторять: «В мое время...» или «Ребенок должен держать язык за зубами»?

Делитесь ли вы с детьми своими радостями и горестями?

Бывает ли, что вы в качестве наказания запрещаете ребенку смотреть телевизор?

Спрашиваете ли вы у ребенка, как он проводит свободное время?

Если бы придумали робота-воспитателя, способного идеально воспитывать детей, приобрели бы вы такую машину?

14. Критикуете и наказываете ли вы своих детей в присутствии посторонних?

Теперь посмотрите на приведенную ниже таблицу. Каждый ваш ответ, который совпал с ответами, данными в таблице, оценивается одним баллом. Сложив все баллы и заглянув в ключ теста, вы узнаете мнение психологов о вашем методе воспитания.

1 - нет, 2 - нет, 3 - да, 4 - да, 5 - да, 6 - нет,
7 - да, 8 - да, 9 - нет, 10 - да, 11 - нет, 12 - нет,
13 - нет, 14 - нет.

1-2 балла. Роль родителей освоена вами вполне: вы слишком строги и педантичны. Вам стоит быть чуть терпимее.

3-5 баллов. Ваш результат не из лучших. Не будьте так жестоки в своих требованиях к детям, дайте им возможность что-то решать и самостоятельно.

6-8 баллов. Средний результат, свидетельствующий о неустойчивости вашей позиции. Порою вы слишком требовательны к детям, порою слишком многое им позволяете.

9-11 баллов. Думается, вы с радостью и разумно воспитываете своих детей, хотя и не знакомы со всеми премудростями педагогики.

12 - 13 баллов. Вы на редкость хорошие родители, надежная опора в жизни ребенка.

Тест 3. «Какой вы воспитатель?»

Ребенок подрался с одноклассником, и вас срочно вызывают в школу. Как вы поступите?

- а) Сгоряча накажете ребенка.
- б) Выясните, как произошла драка, и после этого определите, как поступить.
- в) Прежде всего поговорите с классным руководителем.

Помогая вам в уборке, ребенок нечаянно разбил вазу. Ваша реакция?

- а) Самая первая - подзатыльник...
- б) Раздраженно говорите: «Уходи отсюда! Обойдусь без твоей помощи».
- в) Успокоите ребенка - ведь он сделал это неумышленно.

Если вы наказали сына или дочь, а потом узнали, что поступили несправедливо, то:

- а) Промолчите, чтобы не уронить свой авторитет.
- б) Извинитесь.
- в) Признаете свою ошибку, объясните, что и взрослые могут ошибаться.

Ребенок одолевает вас вопросами, просьбами, а вы, уставшая... Ваша реакция?

- а) Обрываете его: «Дай хоть минуту отдохнуть от тебя!»
- б) Отвечаете, не думая, несерьезно, лишь бы ответить.
- в) Объясняете, что очень устали, и просите перенести разговор на другое время, тут же назначив час.

Ребенок просит помочь ему написать сочинение. Как вы поступите?

- а) Напишете черновик, ему останется лишь переписать сочинение.
- б) Строго скажете: «Работай сам, только тогда чему-нибудь можно научиться!»
- в) Поможете выбрать тему, подобрать литературу, а потом предложите писать сочинение самостоятельно.

«Мамочка, умоляю, давай заведем рыбок!» - просит сын или дочь. Что вы ответите?

- а) «Ни в коем случае. Это отнимет у тебя много времени».
- б) «Ну что же, давай заведем, раз тебе так хочется! Я помогу ухаживать за аквариумом».
- в) «Если твое стремление серьезно, то рыбок я тебе куплю, но помни, что ухаживать за аквариумом придется тебе».

Итоги теста.

Если вы все шесть раз выбрали ответ под буквой «в», значит, вы неплохой воспитатель и психолог.

Если таких ответов у вас лишь половина, вам надо в чем-то пересмотреть свои привычки и убеждения.

Если еще меньше - придется серьезно задуматься над своими педагогическими методами.

Тест для мамы. «Понимаете ли вы и ваш ребенок друг друга?»

Если у детей появились проблемы или они влюбились, как вы об этом узнали?

- а) Они сами мне об этом сказали.
- б) Они сообщили об этом отцу или другому близкому человеку.
- в) Я мать, и это почувствовала.
- г) Узнала об этом случайно.

Подруги или друзья вашего ребенка относятся к вам:

- а) Как ко второй матери.
- б) Замолкают или переводят разговор на другую тему, когда вы входите.
- в) С уважением, но холодно.
- г) С уважением и любовью.

Приглашали ли вас ваши дети хоть однажды туда, где они обычно собираются с друзьями?

- а) Иногда «выводят» меня в кино.
- б) Нет, так как нигде не хотят быть со мной.
- в) Приглашали, но я не согласилась.
- г) То место, где обычно они собираются, не устраивает меня.

Многие родители жалуются, что «подросшие дети» «заимствуют» у них вещи, чтобы поносить. В вашем случае:

- а) Этого не происходит, так как вещи им не подходят.
- б) Этого не происходит, так как для них они уже вышли из моды.
- в) Мне постоянно приходится искать мои вещи в их шкафу.
- г) Не позволяю этого делать: считаю, что каждый должен носить свои вещи.

Вы обнаружили, что ваши дети заинтересованы одной из телепрограмм. В этом случае:

- а) Вы спрашивает их, нравится ли им эта программа.
- б) Мне не интересно то, что им.
- в) Надеюсь, что они мне что-нибудь расскажут об этой передаче.
- г) Некоторое время вникаю в содержание передачи, а затем обсуждаю ее вместе с детьми.

Сколько раз с тех пор, как родились ваши дети, вы говорили: «В мое время было не так»?

- а) Один или два раза, но я сознаю, что все меняется.
- б) Столько раз, что не помню.
- в) Немного, так как повторением я ничего не добьюсь.
- г) Я им этого не говорила.

Итоги теста.

От 4 до 6 ответов» под буквой «а». Без всякого сомнения, вы хорошая мать. Вы скорее всего принадлежите к тем людям, которые считают, что любовь и уважение прекрасно дополняют друг друга.

3 или меньше ответов под буквой «а». Необходимо установить более тесные отношения со своими детьми. Постарайтесь побольше узнать об их интересах, друзьях.

От 4 до 6 ответов под буквой «б». Ваши дети не находят у вас понимания. Не позволяйте барьеру лет вставать между вами.

Если все ваши ответы под буквами «в» и «г», значит, вы «даете детям крылья и ... тут же их подрезаете». Это рождает у них неуверенность.

Тест: Стиль вашего воспитания

Перед вами десять обыденных, часто встречающихся в жизни ребенка ситуаций. Из предложенных ответов выберите те, которые в наибольшей мере отвечают стилю вашего воспитания, и подсчитайте очки.

Ваш ребенок шаловливый, озорной, хлопот с ним хватает, чего только не случается: то вернется домой с разодранными штанами, то с синяком.

- а) Вы расспрашиваете, что случилось, зашиваете штаны, прикладываете компресс - 3 очка;
- б) оказываете помощь ребенку, но журите, говорите, что в один прекрасный день его шалости могут ему дорого обойтись - 0;
- в) вообще не обращаете на него внимания, пусть все сделает сам - 5.

У ребенка есть друзья, но они непослушны, дурно воспитаны.

- а) Вы разговариваете с их родителями - 2 очка;
- б) зовете детей в дом, стараетесь повлиять на них - 5;
- в) объясняете своему ребенку, в чем состоят недостатки его друзей, что они для него плохой пример - 0.

Ребенок любит играть, но не умеет проигрывать.

- а) Вы ничего не предпринимаете, пусть ребенок научится проигрывать - 0 очков;
- б) отказываетесь играть с ним, пока он будет так болезненно воспринимать поражение - 3;
- в) умышленно создаете такую ситуацию, при которой ребенок научился бы проигрывать - 5.

Ваш ребенок мог бы играть все 24 часа в сутки. Но вечерам он вообще не хочет идти спать.

- а) Вы объясняете, как важен сон - 3 очка;
- б) позволяете, чтобы ребенок ложился, когда захочет, но утром заставляете вставать вовремя - 5;
- в) укладываете его в постель в определенное время и оставляете одного - 0.

Детских телепередач ребенку уже недостаточно, он может смотреть телевизор целый день.

- а) После детской программы ребенок ложится спать, а вы включаете телевизор после того, как он заснул - 0 очков;
- б) говорите с ним о том, что ему можно смотреть, а что нет, так, чтобы он понял - 2;
- в) выбираете для него некоторые передачи - 3;
- г) определяете, сколько часов ребенок может смотреть телевизор, но он сам может решить, когда и что смотреть - 5.

Ребенок ваш достаточно дерзок, за словом в карман не полезет.

- а) Объясняете, что такое поведение неприлично, что люди его за это строго осудят - 5 очков;
- б) запрещаете ему дерзить и строго наказываете за ослушание - 0;
- в) каждый день, когда он ведет себя прилично, поощряете его - 3.

Вашему ребенку еще немного лет, а он(она) уже интересуется девочками (мальчиками).

- а) оставляете все как есть - 3 очка;
- б) пытаетесь пресечь детскую влюбленность, если она появляется - 0;
- в) по-деловому объясняете, что такое любовь и какими должны быть отношения между мужчиной и женщиной, - 5.

Другие дети преследуют вашего ребенка: бьют его, насмеваются над ним.

- а) учите его давать сдачи - 5 очков;
- б) разговариваете с родителями таких детей - 3;

в) делаете так, чтобы ваш ребенок избегал контактов с такими детьми - 0.

Вы создаете старшему сыну (дочери) все необходимые условия. Но он (она) ничего не ценит, обижает младшего брата (сестренку).

- а) Вы в присутствии младшего ребенка призываете его к благоразумию - 5 очков;
- б) уделяете сыну (дочери) большее внимание, независимо от того, что он (она) старше - 3;
- в) вообще не вмешиваетесь - 1.

Ваш ребенок грубит, не способен сопереживать, нападает на других детей.

- а) Вы считаете: как он относится к другим, так и вы к нему, чтобы он на своем опыте мог оценить собственное поведение - 0 очков;
- б) стремитесь оказать ему большее внимание, чем до сих пор - 5;
- в) запрещаете ему смотреть фильмы, где показывают насилие и убийства - 2.

От 0 до 18 очков. Вы воспитываете своего ребенка для жизни, которой вы жили и живете сами, по своему образу и подобию, как будто он не принадлежит к другому поколению. Вы забываете, что в третьем тысячелетии решающими будут уверенность в себе, самостоятельность, творческие способности. Вашему ребенку потребуются эти качества, но вы не развиваете их в нем, не видите, что жизнь идет вперед и меняется.

От 19 до 35 очков. Вы еще недостаточно задумываетесь над обстановкой, в которой будет жить ваш ребенок. Однако надо отдать вам должное: вы стремитесь быть современными, не используете стереотипные методы в воспитании, считаете, что лучше всего, если ребенок сам научится решать многие проблемы; вы предоставляете ему достаточную свободу, не стремитесь, чтобы он слепо подчинялся авторитету взрослых. И все же подготовка нашего ребенка к самостоятельной жизни недостаточна. Вы слишком слабо развиваете в нем самостоятельность мышления, уверенность в себе. Хотя вы не хотите, чтобы ваш ребенок слепо вас слушался, не исключено, что он не сможет в достаточной мере выработать собственные взгляды.

От 36 до 50 очков. Вы верите, что ваш ребенок станет жить в мире, в котором царят доброта, справедливость, ценится инициатива, а эгоизм осуждается. В мире, где уважают ум, независимое мышление, откровенность, собственное мнение.

Знаете ли вы учебные возможности вашего ребенка

Задумайтесь над следующими вопросами, попытайтесь ответить на них:

По каким предметам обращается чаще всего сын /дочь/ к вам за помощью и можете ли вы ему помочь?

Какой характер носят затруднения, испытываемые им при выполнении домашних заданий:

- имеет фактические проблемы в знаниях по предыдущим темам, не концентрирует внимание на усвоении главных идей темы и правил; знает правила, но не умеет применять их при решении задач, механически подгоняет решение под ответ или трафаретно применяет порядок решения предыдущих задач;

не обладает усидчивостью, настойчивостью при выполнении заданий, спешит обратиться за помощью;

слабо владеет навыками учебного труда (чтение, письмо, счет, зарисовки, работа с книгой, рациональное заучивание и др.), не знает требований к оформлению домашних заданий?

Сколько времени в день занят ваш сын /дочь/ выполнением домашних заданий?

Каким образом вы помогаете ему выполнять задания:

усиливаете требовательность к нему, проверяете качество работы, ориентируете на твердое запоминание правил путем многократного их повторения;

заставляете повторить содержание темы, необходимой для решения задачи, в наиболее трудных местах подсказываете правильное решение и его порядок;

добиваетесь того, чтобы ученик нашел ошибку в решении, или сами указываете ему на эту ошибку;

- помогаете вникнуть в смысл задачи путем сравнений, наглядных примеров и т.п. Приходится ли вам регулярно заставлять сына /дочь/ выполнять домашние задания или он сам приступает к их выполнению?

6. Каким образом стимулируете успешную учебу?

Задание для родителей «Портрет моего ребенка»

Цель: выявление индивидуальных особенностей в развитии ребенка, черт его характера, интересов, отношения к школе, взаимоотношений родителей и ребенка.

Ответьте на вопросы:

Как ваш ребенок относится к вам? К другим членам семьи? (С любовью, уважением, равнодушно, грубо) подчеркните.

Какие качества характера проявляются у ребенка особенно ярко?

Что отличает ребенка в поведении, привычках?

Что больше действует на него: ласка, просьба, требование, угроза, наказание /подчеркните/.

Какова роль ребенка в семье, обязанности, права?

Есть ли у ребенка друзья?

Где, как, с кем проводит сын /дочь/ свободное время?

Какие учебные занятия, предметы нравятся ребенку?

Кто из членов семьи является для него авторитетом?

Что вы хотите изменить в вашем ребенке?

- Нравятся ли Вам его увлечения? Да - нет /подчеркните/ - какие они?

Тренинги и упражнения в работе с подростками.

Коррекционная тренинг-игра «Возвращение уверенности в себе после пережитых бытовых неудач»

Цель работы: коррекция состояния подростков после перенесенной бытовой или карьерной неудачи.

Ожидаемый результат: аутокоррекция подростков, тренинг общения, диагностика группы.

Раздаточный материал: текст стихотворения «Музыкальный дождик» (И. Соковня); карточки с названиями ролей; у ведущего должен быть простейший музыкальный инструмент (например, ксилофон или губная гармошка), или ведущий просто пропевает каждую ноту.

Личностная цель: помочь каждому участнику по возможности снизить негативное воздействие на собственную психику пережитой неудачи.

Алгоритм игры

1. Постановка цели. Ведущий предлагает участникам игры задуматься, есть ли у них воспоминание о каком-либо жизненном эпизоде, когда они испытали чувство

досады от того, что сорвалось какое-то дело. Сорвалось по независящим от самого человека обстоятельствам. Например: вы собирались с друзьями в поход, но начался такой ужасный ураган, что вы вынуждены были остаться дома. На обдумывание дается 1-2 мин. Потом ведущий просит одного из подростков поделиться своими воспоминаниями. Это будет, как правило, тот подросток, который уже справился с последствиями пережитой неудачи. Те, у кого психологический дискомфорт сохранился, раскрываются не так быстро. Однако озвучивание чужих неприятных историй, имевших место в прошлом и пережитых, дает надежду на то, что и он или она смогут справиться со своими неприятностями.

2. Объяснение метода. Участники должны понять, почему им предлагается игра. Тезис: «Ролевая игра дает возможность безболезненно для личности делать ошибки, анализировать их, отстаивать любую, даже парадоксальную (странную, резко расходящуюся с общепринятой) точку зрения. Кроме того, возможность побыть в чужой роли дает нам время на отдых от самих себя, от наших собственных переживаний».

3. Раздача литературного материала.

Озорной скрипичный ключ
Сел среди мохнатых туч.
Вместе с ним сидел на тучах
Нот веселых хор певучий.
Тучи ливнем пролились,
Полетели ноты вниз.
Мчит по лужицам такси,
Важно едет нота Си.
«Си», – свистит сирена, –
«Дайте путь мгновенно!»
Ну а где же нота Ля?
Забрала ее земля.
И поют колосья
«Ля» многоголосьем.
Ноту До, суров и строг,
Пароходный взял гудок.
«До!» – режут у входа
В гавань пароходы.
Озорная нота Ре
Шумно плещется в ведре.
Фа поймал огромный кот.
«Фа!» – шипит он у ворот.
Соль нельзя найти нигде.
Соль растаяла в воде.
Выйдет солнышко гулять,
Станет землю согревать,
Просохнет сад да улица,
И Соль кристаллизуется.
Соль пойдет в присядку

Прыгать без оглядки!
Ноту Ми взяла синица,
Отнесла ее сестрицам.
Прежде чем воды напиться
Иль к кормушке опуститься,
Дружно «Ми» кричат синицы.
Ну а ключ пошел лечиться.
Он купался в лужах
И теперь простужен.
Скоро ключ поправится,
Ноты соберет.
Все у тех наладится,
Кто хочет, верит, ждет.

Роли: скрипичный ключ, До, Ре, Ми, Фа, Соль, Ля, Си, такси, кот, два парохода, тучи (несколько карточек), колосья (несколько карточек), главная синица, синицы (несколько карточек), ведро, дождевики, Земля, Солнце.

4. Чтение вслух текста.

5. Представление ситуации. Ситуация: было намечено хорошее дело, но оно сорвалось. Однако неудача не должна рассматриваться как непоправимое несчастье. Участники сорвавшегося дела могут снова собраться вместе и начать все сначала. Но у каждого участника свой характер. Мы должны выяснить, захотят ли они вернуться, как каждый в отдельности переживает ситуацию. (При проведении рефлексии в случае работы с детьми до 12 лет не следует задавать слишком развернутые вопросы, достаточно просто попросить ребенка, исполняющего ту или иную роль, охарактеризовать свое состояние, с подростками можно провести более углубленную рефлексию.)

6. Постановка задачи. Входя в игру, человек принимает на себя роль персонажа, соглашаясь на время соответствовать его полу, возрасту, облику. Задача игроков — соответствовать общим представлениям об образе, в том числе используя речевые, пластические, мимические и прочие приемы.

7. Раздача карточек. Карточки перемешать и раздать произвольно. В группе должно быть не менее 14 и желательно не более 30 человек.

8. Ролевая игра по тексту. Вхождение в роль (каждый участник должен вслух «отречься от своего имени» и принять на себя роль, например, ноты, парохода и т.д.).

После этого отношение ведущего к участникам игры меняется. Перед ним не ученики, а ноты, пароходы, колосья и т.д. Можно начать обращаться к каждому ребенку на вы. Это поднимает значимость игрока в собственных глазах.

Соответствие роли (участники должны показать, как выглядит пароход, какая из себя туча, каков собой кот и т.д.).

Рефлексия ситуации (предупредите участников, что они не должны особенно обращать внимание на мнение окружающих, а могут высказывать свое личное видение ситуации).

Вопросы, которые могут быть использованы во время игры.

Зачем ноты расселись на тучи? Это был легкомысленный поступок? Скажите, нота ..., что вы чувствовали, когда неслись на землю вместе с каплями дождя? Вам было холодно? Вас беспокоила влажность? Это был холодный или жаркий день? Что вы ощутили, когда... (далее по ситуации стихотворения). Вы уверены, что то, что произошло, вам не нравится? Может быть, вас просто тревожит новизна ситуации? Вы хотите вернуться? У вас есть такая возможность.

9. Общегрупповая рефлексия и выход из ролей. Вопросы, которые задаются после выхода из ролей: вам досталась та роль, которую вы бы хотели получить? Чем вас устроила роль? Чем не устроила? Что бы вы хотели изменить в вашей ситуации (ноты, кота, ведра, колосья, синиц...)? Измените и покажите нам.

10. Резюме группы. Общий вывод. Он может быть самым необычным. Главное – не спешите закончить игру, дайте всем высказаться.

11. Рефлексия ведущего. Ведущий разбирает вслух работу каждого игрока, отмечает достоинства при исполнении ролей, благодарит игроков и всю группу.

12. Рабочая рефлексия ведущего. После игры ведущий более «выпукло» видит личностные проблемы игроков, обдумывает возможность коррекции (индивидуальная, групповая), оценивает состояние группы (диффузная, группа-корпорация, группа-коллектив).

Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков/под редакцией И. Соковни

Тренинг по арт-терапии «Коллаж обновленной реальности или мечты»

Концептуальное введение:

Коллаж (фр. collage – приклеивание, наклейка), техника создания картины или графического произведения путем применения различных наклеек из плоских (фотографии, билеты, ткани, вырезки из газет и цветной бумаги и т.д.) или объемных (проволока, дерево, веревки, металл) материалов. Техника коллажа может использоваться в композиции произведения для усиления значимости двух аспектов: 1) чисто формального, когда художественный образ создается размещением или наложением друг на друга определенных материалов, различной формы, цвета и т.д. и 2) иллюстративного (например, так называемый фотомонтаж), когда изобразительный материал на определенную тему вырезается из книг и журналов и благодаря перемещению из обычного контекста в непривычное окружение получает новую интерпретацию[1]. Считается, что технику коллажа изобрел Жорж Брак в 1910, хотя примерно в то же время свои первые коллажи создал и Пикассо. С 1912 оба художника систематически работают в этой технике, коллаж становится характерной особенностью живописи синтетического кубизма. Период кубизма в творчестве обоих художников характеризуется поисками радикально новых способов создания картины, поэтому они стали включать в свои живописные и графические работы фрагменты газет, этикетки от бутылок и т.п. печатные материалы. Добавление к художественному произведению таких элементов поражало зрителей тем, что «реальный мир», с его собственными пространственными и тактильными качествами, был соединен на полотне с иллюзионизмом живописи. Эта смесь реальности и иллюзии в дальнейшем часто усложнялась использованием живописных «обманок», имитировавших поверхность дерева, мрамора и т.п.

Среди первых, кто заимствовал у кубистов технику коллажа, были футуристы, работавшие в Италии до Первой мировой войны (Карло Кара, Джинно Северини). Их коллажи наполнены жизненной силой и энергией. Часто сюжетом становился противоречивый мир современной техники: шум, скрежет колес поезда и лозунги протеста передавались с помощью включенных в композицию столкновений слов и фрагментов предложений. Как новую, нетрадиционную технику коллаж использовали дадаисты, разочарованные бессмысленностью современного общества и несоответствием традиционного искусства их воззрениям (Курт Швиттерс, Ханс Арп). Коллажи дадаистов наилучшим образом выражали отрицание искусства как приятного для глаза изображения жизни. Будучи составленными из предметов ежедневного окружения человека, они сами принадлежали к сфере «жизни». В отличие от тщательно продуманных соотношений форм в искусстве, в коллаже подчеркивались элементы случайного, импровизированного, которые, как считали дадаисты, более присущи жизни, чем искусству. Например, Ханс Арп разбрасывал как придется элементы будущего коллажа по предназначенной для него поверхности и затем приклеивал их. Последователями дадаистов были сюрреалисты. Их привлекало отсутствие связи между отдельными элементами коллажа, что составляло прекрасную параллель миру сна, свободных ассоциаций и других проявлений подсознательного, которые они стремились раскрыть. В отличие от кубистов сюрреалисты подчиняли форму и цвет образному содержанию произведения. Например, Макс Эрнст вырезал гравюры из старых научных каталогов и соединял их так, чтобы получалось нечто, напоминающее кошмарный сон по своему ощущению сновидение. Более чем какое-либо другое направление в живописи сюрреализм расширил сферу применения и технические возможности коллажа: художники активно использовали случайные эффекты, например изобрели «деколлаж», отрывая куски от уже готового коллажа; совмещали коллаж с «фроттажем» – рисунком, полученным путем протирания углем листа бумаги, положенного на какую-нибудь грубую фактурную поверхность, например необструганное дерево, проливали краски на холст и т.п.

Первым художником, работавшим исключительно в технике коллажа, был Курт Швиттерс, продолжавший традиции сюрреалистов и дадаистов. Он расширил сферу используемых для коллажей материалов и предметов. Его небольшие, но очень изысканные по композиции произведения, называвшиеся выдуманным словом «merzbild», состояли из кусочков бумаги, автобусных билетов, этикеток, купонов и т.п.

Также популярны так называемые психологические коллажи. КОЛЛАЖ – это инструмент, который помогает Вам настроиться на волну успеха, правильно ставить задачи. Делая коллаж Вы размышляете о жизни, целях которые хотите достичь, понимая что важно для Вас. Во время работы Вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в Вашей жизни.

Диагностические возможности коллажа (опорные элементы интерпретации коллажей; целостная вертикально-горизонтальная схема анализа коллажа, содержание девяти секторов анализа коллажа, «зоны внимания» на коллаже – авторская разработка). Сферы применения и способы работы с коллажом: Коллаж

в работе с семьей и детско-родительскими отношениями. Коллаж в работе с парами противоположностей и конфликтами. Коллаж как средство выявления преобладающих стратегий поведения человека; групповой динамики; распределения ролей в группе и т.д.

Цель: понять себя, войти в контакт с настоящим Я, понять свои истинные желания и их отражение в материальном мире, научиться строить свою реальность, раскрыться и принять всё новое в своей жизни.

Материалы: листы бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы; музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Используемая технология: Арт-терапия в сочетании с сказкотерапией.

Техники: коллаж, изобразительная деятельность.

Этапы работы:

I. этап – разогрев:

Упражнение «Олени»

Участники встают в два круга (внешний и внутренний), лицом друг к другу. Ведущий спрашивает: «Вы когда-нибудь видели, как здороваются олени? Хотите узнать, как они это делают? Это целый ритуал: правым ухом вы третесь о правое ухо своего партнера, затем левым ухом о левое ухо партнера, а в завершение приветствия нужно потопать ногами!» После исполнения этого ритуала внешний круг смещается на одного человека, и церемония повторяется. Передвижение продолжается до тех пор, пока все участники не «поздороваются» друг с другом, как олени, и не займут свое исходное положение.

II. Этап – Основная деятельность:

Упражнение «Сказка о бабочке сновидений»

Цель: актуализация эмоционального и когнитивного компонента переживания сновидений, изучение «ночных страхов», поиск внутреннего ресурса.

Материалы и оборудование: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Время: 40 мин.

Процедура:

1. Психолог демонстрирует разнообразие материалов для изготовления коллажа.

Психолог. Для выполнения следующего задания нам необходимо нарисовать бабочку. (Нижеследующий текст предназначен для взрослого: символическое значение бабочки можно объяснить для дальнейшей работы).

Бабочка во многих культурах – символ души, бессмертия, возрождения и воскресения, так как это крылатое небесное существо появляется на свет из обыкновенной гусеницы. У кельтов она олицетворяет душу и огонь, у китайцев – бессмертие, досуг в изобилии и радость. Сон также считался подобием кратковременной смерти, когда душа каждую ночь оставляет свою телесную оболочку и отправляется в своеобразное путешествие. Бабочки помогают душе «вернуться» в свое тело. А на крыльях они несут воспоминания о путешествии души".

2. Можно попросить участников закрыть глаза. Под медитативную музыку психолог рассказывает сказку.

В одной волшебной стране на огромном цветочном лугу живут бабочки снов. Днем они чаще всего спят, уютно устроившись в бутонах цветов. Но с наступлением ночи бабочки просыпаются и разлетаются по всему миру. Каждая бабочка спешит навестить своего человека – ребенка или взрослого.

У бабочки снов удивительные крылья. Одно крыло бабочки светлое. Оно пахнет цветами, летним дождем и сладостями. Это крылышко покрыто разноцветными пылинками добрых и веселых снов, и если бабочка взмахнет над человеком этим крылышком, то ему всю ночь снятся добрые и приятные сны.

Но у бабочки есть и другое, темное крылышко. Оно пахнет болотом и покрыто черной пылью страшных и печальных снов. Если бабочка взмахнет над человеком темным крылом, то ночью ему приснится неприятный или печальный сон.

Каждому человеку бабочка снов дарит и добрые, и страшные сны.

Постарайтесь вспомнить свои самые приятные сны (пауза), а теперь – самые страшные сны. Открывайте глаза.

3. Изготовление коллажа.

Возьмите лист с нарисованным силуэтом бабочки. С помощью цветных карандашей, красок, любых других средств (вырезки из газет, журналов) на одном крыле постарайтесь отразить содержание своего страшного сна, а на другом крыле – содержание приятных снов. В цвете выразите свое эмоциональное отношение к своим снам. Нарисуйте лицо бабочки.

4. После изготовления коллажа клиент представляет свою работу. Дальнейшее взаимодействие психолога с клиентом осуществляется с учетом задач коррекции или консультирования, а также интеллектуальных и рефлексивных возможностей клиента.

Вопросы для обсуждения:

1. Ваши чувства и переживания в процессе выполнения упражнения?
2. Ощущали ли вы сопричастность группе, защищенность?
3. Понравилось упражнение? Было ли ощущение комфорта?

Упражнение «Липучки» Разминка

Цель: Эта веселая и динамичная разминка направлена на повышение сплоченности группы. Участники учатся быстро ориентироваться в ситуации, устанавливать контакт, вступать во взаимодействие. Разминка снимает межличностные барьеры.

Время: 10 минут.

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Сейчас я дам знак, и вы начнете двигаться произвольно. На счет стоп, по двое руками, вы должны остановиться и объединиться с кем-то руками. Давайте попробуем».

Процедура проведения: В открытом пространстве группа двигается. По команде тренера участники объединяются определенным образом по его заданию. Сначала по двое, затем по трое и т.д. Задание усложняется. Объединяться участники могут руками, ногами, головами, любыми частями тела. В конце игры тренер может разбить группу пополам (на три части и т.д.), предложив объединиться половинкам, и оставить группу в таком составе (но не в таком виде) для

следующего упражнения. То есть тренер может использовать данную разминку как весьма необычное средство для разбиения группы для дальнейшей командной работы.

Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями

Цель: чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, краски, карандаши, фломастеры, клей ПВА, ножницы, силуэтное изображение бабочки, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Процедура:

1. Подумай, о чем ты мечтаешь в разных сферах жизни. Обрати внимание, должны быть учтены по меньшей мере эти 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье.

Проанализируй, в какой из сфер у тебя максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Теперь из разных картинок создай коллаж, который отразит это. Если не найдешь подходящей иллюстрации – дорисуй, чего не хватает. Дай название готовому произведению.

Вопросы для обсуждения:

1. Теперь ты понимаешь, куда движешься?
2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте?
3. Нравится ли тебе то, что получилось?
4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

III. Этап – Завершение.

Упражнение «Скульптура»

Цель: стимуляция самовыражения через образы и символы, эмоциональная рефлексия. Подведение итогов тренинга.

Время: 3-5 минут (если группа большая, то дольше).

Материалы: Не требуются.

Инструкция: «Друзья, мы долго работали вместе, и наши занятия подходят к концу. Я предлагаю сейчас подвести некоторые итоги. Каждый из вас может выразить особым образом свои чувства по поводу того, чего он достиг во время нашей совместной работы, что он понял и что он может с этим сделать. Кто-то из нас сейчас должен выйти вперед и изобразить из себя живую скульптуру, олицетворяющую эти чувства. Встаньте так, чтобы вы могли достаточно долго удерживать принятое вами положение. Когда первый участник сделает это, его сосед также выходит вперед и тоже выражает своей позой то, чего он достиг, и что он по этому поводу думает. Если хотите, вы можете при этом сказать что-нибудь, но только кратко. В конце разминки мы создадим одну колоссальную скульптуру, выражающую все, чего мы достигли, что добыли, что наработали».

Процедура проведения: Данная разминка производит большой эффект, если проводится в довольно быстром темпе. Ведущий объявляет группе о том, что занятия близятся к завершению, и предлагает подвести некоторые итоги

необычным способом. Необходимо выразить в виде скульптуры свои чувства и эмоции по поводу того, что здесь происходило, что каждый достиг во время совместной работы, чему научился. Изображая это, каждый последующий участник пристраивается к предыдущему. В результате в конце получается единый скульптурный ансамбль, выражающий общий настрой группы, все, чего они достигли, что наработали.

Подводные камни. Разминка проходит динамично и интересно, с юмором. Иногда возникает сложность в том, что участники группы в конце хотят посмотреть на свое творение, но они сами в нем участвуют и не могут отойти. Можно придумать два варианта решения ситуации:

1. участники по очереди выходят из скульптуры, смотрят на нее, затем встают на место;
2. итоговую скульптуру тренер фиксирует на камеру. И после все смотрели скульптуру.

Тренинг «Просто поверь в себя»

Введение: Уверенность в себе – это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Необходимое время: 1 ч 40 м.

Необходимые материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный), цветные мелки, карандаши, фломастеры, бумага А4.

Разогрев

Упражнение «Стирка» [3]

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

Время: 5 м.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

Процедура:

1. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.
2. Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.

3. Вешаем бельё (исходное положение – полуприсест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.
4. Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.
5. Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.
6. Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.
7. Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

Основная деятельность

Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Время: 10 м.

Материалы: не требуются.

Процедура: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло.

Попробуйте поменяться.

Вопросы:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Время: 30 м.

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

Упражнение «Дополнительное рисование»

Цель: выявить склонность к неуверенности.

Время: 30 м.

Материалы: цветные мелки, карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами...

Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого. При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефици места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Вопросы:

1. Дополнили ли вы рисунок?
2. Если нет то почему?
3. Это именно то что вы хотели бы добавить?
4. Если нет то почему?
5. Что именно Вы изобразили?

Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Время: 20 м.

Материалы: не требуются.

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды

(Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

Завершение

Упражнение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Время: 5 м.

Материалы: не требуются.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Психологическое занятие «Круг помощи»

Цели и задачи:

1. Повышение сопротивляемости стрессу.
2. Развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.
3. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещённое помещение.

Оборудование:

1. Ватман с изображением звёздного неба.
2. Лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце.
3. Цветная и белая бумага.
4. Ножницы.
5. Различные изобразительные средства.
6. Магнитофон.
7. Спокойная музыка.

Упражнение 1. «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма и уверенности в себе.

Время: 20 минут.

Инструкция. Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... (звучит музыка).

А теперь представьте себе звёздное небо. Звёзды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звёзд, для других – бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звёзды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она напомнила вам о минутах счастья, радости, удачи, вдохновения?

Ещё раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до неё дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает.

А теперь проведите ладонями по коленям, вниз к ступням ног, и сладко потянитесь, откройте глаза. Возьмите лист бумаги, цветные карандаши и нарисуйте свою звезду. Вырежьте и прикрепите её на наше звездное небо.

Упражнение 2. «Дорисуй и передай»

Цель: развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплочённости, сотрудничества.

Время: 20 минут.

Инструкция. Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я включу музыку, вы начнёте рисовать, что хотите. Как только музыка останавливается, вы передаёте свой лист вместе с карандашом соседу слева и он дорисовывает на вашем рисунке то, что посчитает нужным для полного создания образа. Затем я вновь останавливаю музыку, и лист передаётся дальше по кругу до тех пор, пока не вернётся назад к хозяину.

Анализ

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением.
- Трудно ли вам было поддержать тему рисунка другого человека?

Упражнение 3. «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения, создание тёплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Время: 15 минут.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция. Посмотрите, как светло в нашей группе. Она наполнена светом и теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растёт много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки. Каждый на этой поляне найдёт свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своём воображении. Напишите на нём пожелание группе, раскрасьте, вырежьте этот цветок и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

Анализ.

- Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения?
- Поделитесь своим настроением.

Заключение

Ребята, посмотрите на небо и поляну, которые у нас получились! Эти звёзды будут светить нам, излучая добро, дружбу, взаимопомощь, поддержку. Посмотрите внимательно на них: среди них нет ни одной одинаковой.

А теперь обратите внимание на нашу поляну. Она получилась яркая, необычная и на ней есть частичка каждого из вас. Я уверена, что эта поляна будет излучать тепло и солнечный свет, согревая вас.

И звёзды, и цветы все разные, как и мы с вами. Но им всем нашлось место на нашем символическом небе и символической поляне. Они дружат, поддерживают друг друга, согревая своим добром, которое вы передали им.

Надеюсь, что эти символы помогут вам развивать дружбу и тёплые отношения в классе, когда каждый ученик класса будет чувствовать поддержку своих товарищей.

Наша встреча подошла к концу. Спасибо за активное участие в занятии.

До свидания! До новых встреч!

Тренинг личностного роста для старшеклассников

Социально-психологическую и личностную зрелость человека характеризует способ решения жизненных противоречий. Она проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества. Способность осуществлять это соединение К.А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной «стратегии жизни» старшеклассников является главной целью тренинга личностного роста для старшеклассников.

Методические цели и задачи:

- Ознакомить старшеклассников с суждениями о себе;
- Развивать представления учеников о своих жизненных целях и желаниях;
- Формировать установку о значимости своей личности;
- Выработать потребность ребят осознать, как построить свою жизнь;
- Воспитывать атмосферу открытости и доверия в ученическом коллективе.

Наглядность: Таблица с правилами поведения на занятиях по психологии.

Оборудование: Карандаши, бумага, магнитофон, аудиокассета, мяч.

Время проведения: 60 минут.

План

1. Знакомство – самопрезентация.
2. Упражнение «Обсуждение правил работы в группе».
3. Торг.
4. Упражнение «Чистка луковицы».
5. Упражнение «Три года».
6. Представление о достигнутом успехе.
7. Рефлексия.

Ход занятия

Занятие начинается с взаимного приветствия всех членов группы (например, сказать соседу что-то приятное; подарить «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.).

Время: 5 минут.

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель:

- выявление представлений слушателей о себе;
- формирование установки о значимости своей личности;
- создание условий для самораскрытия.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог просит всех участников по очереди рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, хотя это тоже важно, сколько о своих личных качествах. Задача может быть уточнена, например, назвать 5 наиболее характерных личностных качеств. Акцент необходимо делать на положительных качествах («Самопрезентация»).

Все члены группы и ведущий тренинга могут задавать вопросы типа:

– Твое главное достоинство?

– Есть ли у тебя слабости? Можешь ли ты их назвать?

Второй вариант данного упражнения: Члены группы разбиваются по парам, расходятся в разные стороны, берут друг у друга интервью, а затем представляют по очереди коллегу.

Упражнение 2. «Обсуждение правил работы в группе»

Назначение: формирование представлений о правилах и методах работы в группе.

Время: 5 минут.

Процедура: Психолог объясняет участникам основные принципы и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к обсуждению правил работы в группе.

Основные правила работы в группе. Правило персонификации обращения и высказывания «Я предлагаю...», «Я думаю...»; правило «здесь и теперь»; правило «обратной связи»; правило недопустимости непосредственных оценок человека (оценивать действия человека), правило конфиденциальности и правило «стоп»

Упражнение 3 «Торг»

Цель: рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств.

Время: 15 минут.

Ход работы: Участникам тренинга предлагается в течение 3 минут написать свои сильные и слабые качества. Затем проводится торг.

Упражнение 4 «Чистка луковицы»

Цель: четко уяснить, кем вы являетесь в действительности, представить свое внутреннее «Я» и осознавать свои цели и желания.

Время: 5 минут.

Технология выполнения: Закройте глаза, расслабьтесь.

Представьте себя большой луковицей, состоящей из множества слоев. Снаружи находится тонкая коричневая шелуха. Это ваше внешнее «Я». Это слой ваших внешних масок и поведения в обществе. Сняв этот слой, наблюдайте появление

образа, олицетворяющего другое «Я». Просто наблюдайте этот образ и обратите внимание на него.

Упражнение 5 «Три года» (см. Дж. Рейнуотер)

Цель: осознание как построить свою жизнь.

Время: 15 минут.

Технология выполнения:

1. Упражнению должна предшествовать непродолжительная релаксация: следите за своим дыханием, оно ровное, естественное. Фиксируйте вдох, выдох, отмечайте попутно, какие части вашего тела движутся, когда вы дышите..., заметьте, где ваше тело касается кресла, стула... Будьте спокойны, расслаблены, пусть стул сам держит ваше тело.
2. Представьте, что Вы узнали: Вам осталось жить три года. Все это время Вы будете совершенно здоровы. Какова ваша первая реакция на это известие... (запишите). Начали ли Вы сразу строить свои планы или разозлились, что Вам дано так мало времени?
3. Вместо того чтобы испытывать ненависть к тому, что «меркнет свет», или завязнуть в трясине фантазий о деталях приближающего конца жизни, решите лучше, как Вам хочется провести это время.
4. Запишите, где бы Вы хотели их прожить? С кем бы вы хотели их прожить? Хотите ли Вы работать? Учиться? Что обязательно нужно успеть сделать за это время?
5. После того, как Ваше воображение построит картину жизни в течение этих трех лет, сравните ее с той жизнью, которой Вы живете сейчас.
6. Запишите, в чем сходство между ними? В чем отличие? Есть ли в этой воображаемой картине что-то, что Вы хотели бы включить в вашу нынешнюю жизнь?
7. Теперь хорошенько осознайте, что предположение о трех годах жизни – это только игра воображения, которая понадобилась, чтобы выполнить упражнение, отбросьте эти мысли (кто-то крепко ошибся, жить Вам еще долго). Оставьте от этой игры то, что Вам подходит, и что Вы хотели бы сохранить. Запишите, какой опыт Вы приобрели, выполняя это упражнение.

Упражнение 6. «Представление о достигнутом успехе»

Цель: развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

Время: 5 минут.

Психологическая сущность упражнения: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

Задание:

1. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.
2. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной

силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.

3. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить Вас. Вы чувствуете теплоту, и Вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят Вам, какой Вы удачливый человек. И Вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

Упражнение 7. «Рефлексия»

Время: 5 минут.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои пожелания.

Тренинг общения как форма повышения толерантности и профилактики агрессивного поведения

Проблемой полноценной социализации молодежи занимаются самые различные организации: многочисленные клубы по месту жительства, клубы по интересам и библиотеки. Среди методик, которые они практикуют, большое место принадлежит тренингам общения. Доказано, что эти тренинги хорошо снижают агрессивность и повышают толерантность подростков.

Культура общения – живой, развивающийся организм, напрямую связанный с экономической и духовной жизнью общества, живо отзывающийся на те изменения, которые происходят в общественном сознании вслед за изменениями жизненных реалий. Но есть в ней и практически неизменные компоненты, которые не зависят от правил поведения и стереотипов, бытующих в том или ином обществе. Эти компоненты – духовность и направленность на самораскрытие и самореализацию личности.

Культура общения не сводится только к правилам хорошего тона. Она – показатель взаимоотношений личности и общества, эту личность окружающего. Формируя принципы общения подростка, мы можем воздействовать на становление его личности. В любом обществе, при любых социальных условиях, как бы жестоки порой они ни были, существуют островки подлинной культуры человеческого духа. Обучая подростка не только навыкам эффективного общения, но и навыкам эффективного слушания других, навыкам понимания, сочувствия, мы делаем его более самостоятельным, свободным от воздействия разного рода манипулятивных технологий, захлестнувших сегодня наше общество. Интерес к книге, к культуре, раскрытие творческих возможностей, расширение возможностей жизненного выбора – вот к какому результату мы должны стремиться в работе с молодежью. Каждый возрастной этап характеризуется определенным положением человека в системе общественных отношений, т.е. каждый ребенок, достигнув определенного возраста, попадает в систему определенных прав и обязанностей. Для каждого возраста существует своя специфическая «социальная ситуация развития», т.е. определенное соотношение условий социальной среды и внутренних условий формирования личности.

Подростковый, отроческий возраст охватывает период от 11 до 15 лет и является переходным в биологическом смысле как фаза полового созревания. В социальном плане он характеризуется продолжением учебной деятельности, в

психологическом – появлением большого количества новообразований, касающихся самосознания и эмоциональной сферы. Чувство взрослости, развитие самосознания и самооценки, интерес к себе как к личности и, с другой стороны, невозможность фактически изменить социальную ситуацию являются источником тех негативных тенденций, о которых мы так много сейчас говорим.

Юношеский возраст охватывает период от 14 до 18 лет и характеризуется завершением физического созревания и первичной социализации (учебы). Наряду с учебной появляется и трудовая деятельность, происходит увеличение числа и расширение диапазона социальных ролей. Главная социальная задача этого возраста – выбор профессии. Промежуточность общественного положения и статуса юношества определяет его психические особенности: еще остро волнуют проблемы, унаследованные от подросткового этапа, в том числе право на автономию от старших, но в то же время решается задача социального и личностного самоопределения, осознания своего места в мире взрослых.

Поздняя юность охватывает период от 18 до 25 лет и характеризуется сменой учебной деятельности на трудовую и дальнейшим утверждением в личностном самоопределении, которое проверяется практикой и становится прочным.

В процессе взросления оказывается, что внутреннее «Я» не всегда совпадает с внешним поведением, актуализируя проблему самоконтроля. Не случайно жалобы на слабую волю, отсутствие целеустремленности – довольно распространенная форма подростковой и юношеской самокритики. Главная задача психолога в этом случае – помочь открыть в себе те движущие силы, которые способны привести подростка на путь самосовершенствования и позитивного отношения к себе.

Вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит чувство одиночества. Это порождает острую потребность в общении и одновременно повышает его избирательность. Не случайно в подростковом возрасте начинается поиск референтной группы, т. е. тех людей, мнение которых об окружающем мире близко к собственному и значимо для подростка. Одной из главных неосознаваемых функций юношеской дружбы является поддержание самоуважения. Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма «психотерапии», позволяя выразить обуревающие молодых людей чувства и найти их подтверждение у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги. В силу индивидуальности свойств человеческой личности поиск друга, т. е. человека, близкого по духу, зачастую оказывается процессом, растянутым во времени, и может закончиться разочарованием. Для поддержания внутреннего равновесия такой человек нуждается в более частых посещениях психолога, что обычно и происходит.

Программа тренинга общения

Методические рекомендации. Программа тренинга общения включает в себя следующие темы:

знакомство с психологическими характеристиками личности (с обсуждением примеров из художественной литературы);

теория ролевого поведения, виды и уровни общения, обучение позитивному мышлению, навыки публичного выступления, диалогическое и монологическое

общение, доверительность в общении, проблема манипулятивного поведения, выбор имиджа и стиля поведения, контроль над эмоциями.

Занятия включают в себя как теоретический, так и практический материал и рассчитаны на группы в 8–9 человек одного возраста. Продолжительность одного занятия около 3 ч. Занятиям предшествует индивидуальное собеседование, на котором определяется состояние психики будущего участника, круг его интересов, проблемы, его ожидания от участия в группе. Оценка, хотя бы грубая, психического состояния обязательна, так как психолог не должен брать на себя ответственность за участие в групповой работе психически неустойчивого человека.

Первое занятие. Знакомство участников группы друг с другом, с проблемами, которые испытывают окружающие. Некоторое время необходимо на то, чтобы участники почувствовали себя в кругу друзей, имеющих сходные интересы и трудности.

Возникновению доверия способствует упражнение «Падаем в кругу друзей». Вся группа становится в круг, один из участников находится внутри круга и начинает спиной падать на подставленные руки участников. Это происходит до тех пор, пока он не почувствует поддержку всех членов группы. После этого в центр круга встает другой участник.

Далее начинается обсуждение целей групповых занятий, особенностей позиции психолога: он не всегда высказывает свое мнение, предоставляя право решать группе, провоцирует участников на нужные реакции, может говорить неприятные вещи, которые действуют как горькое лекарство, он никого и ни за что не осуждает, оценивает не личность участников, а только выполняемое в рамках группы задание. При этом психолог гарантирует позитивные сдвиги в сфере общения каждому из участников и делает это очень убедительно, так как именно психолог является подлинным центром группы и заражает ее своей уверенностью в положительных результатах.

После любого упражнения необходим разговор о чувствах, испытанных каждым из участников. Именно чувства, а не теоретический материал являются основой приобретения жизненного опыта. Далее следует работа по теме «Описание своих достоинств и недостатков». Каждый член группы немного рассказывает о том, каковы сильные и слабые стороны его личности. Как правило, на первом занятии участники описывают себя всего в трех-четыре категории, причем у некоторых описание недостатков возможно будет преобладать. Поэтому психолог может попросить других членов группы дать кому-либо из таких участников положительную характеристику из того, что сразу бросается в глаза. Это способствует сплочению группы и повышает самооценку тех, кто нуждается в этом.

Разговор о самоуважении – первый шаг к тому, чтобы принять себя таким, каков ты есть. Любовь к себе – основа любви к другим людям. Только человек, внутренний мир которого достаточно гармоничен, может объективно оценивать других людей, терпимо относиться к их недостаткам, прощать себе мелкие ошибки, развивая отношения с другими. Самоуважение – это надежный щит от разного рода манипуляторов, использующих наши слабости и комплексы

неполноценности для достижения своих целей. Если мы чувствуем себя задетыми чьими-то неуважительными словами, то начинаем оправдываться, защищаться. Очень часто это выглядит жалко. Лучшая защита в этом случае – умение отшутиться, не показать, как глубоко мы задеты сказанным. Поэтому вырабатываем защиту от негативных воздействий: упражнение на обмен критикой и ответами.

Обсуждение проработанного с точки зрения контроля над эмоциями покажет, насколько глубока связь нашего мнения о себе с нашим эмоциональным состоянием.

Работа по теме «Почему я себе не нравлюсь» дает возможность оценить ситуативный аспект самооценки. Участники группы должны припомнить, в каких случаях они чувствовали себя успешными и удачливыми, а когда – ничемными неудачниками. Общение с кем привело их к такой мысли? Кто был хозяином ситуации? Что помешало достижению успеха? Надолго ли сохранилось в памяти воспоминание об этой ситуации?

Темы первого занятия заставляют многих участников группы задуматься о роли других в их личностном самосознании, и это является первым шагом на пути к умению вставить на точку зрения другого, к принятию того факта, что логика другого человека не всегда совпадает с твоей собственной, что мнение о себе может оказаться проекцией чужого, а личность человека рождается, существует и развивается только в обществе.

Все это является базой для первого домашнего задания: составить перечень своих психологических качеств.

Второе занятие. Обсуждается роль общения в повседневной жизни и необходимость специальной работы, обучение навыкам эффективного общения. Рассматриваются уровни и позиции в общении.

Занятие начинается с упражнения «Падаем в кругу друзей». Затем проводится обсуждение домашнего задания с точки зрения полноты списка психологических качеств, перечисленных участниками, уровня самооценки, качеств, которые являются положительными в их глазах. При этом психолог держит в руках собранные домашние задания и, не называя имен, прочитывает ответы, которые затем обсуждаются.

От качеств, присущих разным людям, переходим к уровням общения по А.Б. Добровичу: примитивный, манипулятивный, игровой, деловой, духовный. Обсуждаются примеры, приводимые участниками из своего опыта.

В каких ситуациях используются преимущественно низшие уровни общения? Выполняют ли они какую-нибудь полезную функцию?

В чем преимущества высших уровней общения?

Обсуждение позиций в общении может быть предварено каким-либо литературным примером из произведений А.Н. Островского, А.П. Чехова, А.С. Грибоедова, т.е. цитатой, близкой той или иной аудитории. Теоретическое обоснование выделения позиций Ребенка, Родителя и Взрослого можно найти в книгах Э. Берна и А.Б. Добровича (см. ранее). Участники группы приводят примеры разных соотношений этих позиций. Обсуждается неизбежность конфликта при сочетании позиций Родитель – Взрослый, Родитель – Родитель,

Ребенок – Ребенок и, соответственно, смена позиций при необходимости найти эффективное его разрешение.

Далее следует проигрывание конфликтных ситуаций, которые предлагают участники группы. Они сами распределяют роли, которые хотят играть, и в течение приблизительно 5–8 мин продумывают реплики. Затем происходит проигрывание сцен, и после каждых двух-трех проводится обсуждение:

Что ведет к разрешению конфликта, а что заводит ситуацию в тупик?

При проработке этой темы полезно вернуться к проблеме манипуляции, так как, сознательно управляя позициями в общении, легко заставить человека выйти из себя, оттянуть решение конфликта, причинить боль другому. Перед участниками группы ставится нравственная задача: обеспечить достойное применение полученных знаний. Кроме того, данная информация, по существу, является жизненно важной для лиц со слабым типом нервной системы, эмоциональных, зависимых и легко управляемых.

Третье занятие. Занятие посвящено теме общения как ролевого поведения.

Занятие начинается с упражнения «Падаем в кругу друзей». Затем проводится обсуждение стереотипов поведения в различных жизненных ситуациях.

Стереотипы поведения – это роли, которые мы играем во взаимоотношениях с другими людьми. Например, в отношениях друзей поддержка друга не есть поддержка правого мнения; в отношениях родитель – ребенок хорошая мать обязана проявлять заботу, осуществлять контроль над поведением, следить за школьными оценками, материально обеспечивать, не обязана быть подружкой своему ребенку, поэтому доверительные отношения между отцами и детьми воспринимаются как привлекательная редкость. Отношения начальник – подчиненный, покупатель – продавец, преподаватель – студент, учитель – ученик, библиотекарь – читатель – все это примеры стереотипов поведения, т. е. сложившихся в обществе требований по отношению к поведению тех или иных его членов.

Затем проводят обсуждение функций стереотипов и спрашивают мнение участников.

Маски – более примитивные образования, они менее структурированы и больше связаны с контекстом ситуации: маска сочувствия, маска клоуна, маска дружелюбия, маска волка или зайца помогают нам достойно разрешить ту или иную ситуацию.

Выход за рамки ролевого поведения необходим в случаях кризиса: рано или поздно человек перерастает эти рамки; возможен конфликт между ролями, которые приходится играть одновременно.

Приведем примеры ролевого поведения и масок со стороны участников. Ролевые игры на осознание поведенческих стереотипов:

- дочь собирается на позднюю вечеринку;
- продавец предлагает некачественный товар;
- альтруист обнаруживает, что его используют.
- При обсуждении ситуаций следует обратить внимание на стереотипы поведения, предполагаемые ролью, вскрыть внутренний конфликт, найти

пути выхода. Ролевые игры на конфликт между двумя или больше участниками:

- любовный треугольник;
- отцы и дети;
- лидер и его команда.

Хорошо обсудить примеры из художественной литературы, кинофильмов. Следует обратить внимание на момент выхода за рамки роли, на выбор участника конфликта.

Домашнее задание – прочитать книгу Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи».

Четвертое занятие. Занятие посвящено изучению механизмов эмпатии, невербального общения и контролю над эмоциями.

Эмпатия – это способность человека эмоционально отзываться на переживания других людей. Эмпатия предполагает субъективное восприятие другого человека, проникновение в его внутренний мир, сочувствование его переживаниям.

Участники должны осознать, что иногда для того, чтобы лучше понять другого человека, необходимо войти в его состояние, довериться своим чувствам.

Эмоции – особый класс связанных с инстинктами, потребностями и мотивами процессов и состояний, отражающих в форме непосредственного переживания (страха, радости, удовольствия и т. д.) значение для человека действующих на него явлений и ситуаций.

Чувства – устойчивые эмоциональные отношения к чему-либо. Исходя из этих определений, необходимо подчеркнуть разницу между эмоциями, рождающимися в ответ на какую-либо ситуацию в общении, и чувствами, имеющими более стабильную структуру. Для того чтобы управлять эмоциями, необходимо их осознавать. После осознания возможно отстранение от нежелательной эмоции, взгляд на нее как бы со стороны. Вместо непосредственного переживания вы можете сказать себе: «Меня охватила обида. Нужно ли мне это сейчас?» Затем возможен анализ своих чувств и действия, направленные на достижение истинных целей.

При обсуждении надо обратить внимание на чувства, возникающие во время выполнения упражнений.

Ощущается ли эмпатический контакт с партнером?

Удастся ли отказаться от своего мышления и без внутреннего сопротивления руководствоваться командами другого?

Какие эмоции возникают при этом?

Следует подробно остановиться на обсуждении этих эмоций.

Барьеры общения. Умение слушать и слышать. Работая над этими темами, психолог должен стремиться получить обратную связь – что из уже обсужденного было усвоено участниками тренинга.

Психолог должен рассказать участникам тренинга о ролевом характере общения, о его эмоциональной стороне, познакомить с языком поз и жестов, выражающим готовность партнеров к продуктивному общению, продемонстрировать защитные жесты, жесты собственнических и территориальных претензий, жесты социального статуса, жесты и сигналы, характерные для процесса ухаживания, различные способы искусственного повышения статуса, жесты – выразители агрессии.

Проведите обсуждение возникших ощущений. Часто ли мы выражаем свои чувства в обществе знакомых или незнакомых людей?

Упражнения на язык поз и жестов (защита, статус, собственничество и территория, ухаживание) в форме угадывания. Что означает тот или иной жест или поза? Отметим примеры защиты в негативных ситуациях.

1. Защита эмоциональной сферы: «Розовый мешочек» – участникам предлагается представить оппонента помещенным в розовый мешочек, откуда раздаются его гневные тирады; «Стеклянная стена» – то же, но через стеклянную стену.
2. Элементы аутогенной тренировки: омовение водой (представить себя под душем) – ощущаем пульс в пальцах, греем руки и ноги (на холоде), избавляемся от головной боли (улучшение циркуляции крови).

Домашнее задание: продумать тему публичного выступления.

Пятое занятие. Занятие посвящено теме публичного выступления и отличиям диалогического и монологического стилей общения.

Первая часть занятия. Барьеры общения и их преодоление:

- барьеры, связанные с аудиторией, – неготовность к общению, отсутствие общих интересов, разнородность аудитории;
- барьеры, связанные с личностью выступающего, – страх аудитории, недостаточное владение материалом, неуверенность в себе.

Приемы, способствующие успешному выступлению, – структурирование материала, как можно более полное изучение темы выступления, выбор соответствующей формы подачи материала, план или частичный текст выступления, освоение литературы по ораторскому мастерству, виды начал выступлений.

Диалог и монолог – выбор стиля выступления, язык и адресность. Диалогический стиль общения в повседневной жизни и во время выступления – реальная возможность быть услышанным.

Контроль страха – выбор имиджа, роль опытного лектора, владение материалом, вспомогательные материалы.

Работа с воображением – добиться почти осязаемой картинки своего успеха во время выступления.

Практическое занятие – публичные выступления участников (не более 5–7 мин) по подготовленной теме.

Разбор выступлений нужно производить после выступлений каждых двух-трех участников.

Вторая часть занятия. Работа над психологическим портретом героя книги Дж. Сэлинджера «Над пропастью во ржи». Психологом ставится задача нарисовать как можно более полный психологический портрет Холдена Колфилда, так, будто он – один из членов группы, хороший знакомый каждого из участников тренинга. Оценить широту и глубину получившегося описания. Обратит внимание участников на возможность мысленного общения с автором любимейшей книги, как это происходит у главного героя. Обсудить значение художественной литературы в качестве индивидуальной психотерапии.

Темы пятого занятия внешне не связаны друг с другом. Однако любые публичные выступления связаны с анализом аудитории, перед которой делается выступление. Описанная программа может быть использована в тренингах с молодежью пятнадцатилетнего возраста и старше, однако, работая с более юной аудиторией, следует особое внимание уделять практике и ее обсуждению.

Работа с педагогическим коллективом.

Педагогический совет

1. Теоретическая часть

2. Практическая часть

3. Рефлексия

Цель: познакомить с видами профессиональной деформации, диагностировать уровень удовлетворенности работой
диагностировать уровень эмоционального состояния, дать рекомендации по фасилитации педагогического труда.

Профессиональные риски и пути их преодоления

Углубление в профессию нередко сопровождается изменениями в структуре личности профессионала: происходит интенсивное развитие одних качеств и подавление других. Если эти изменения нарушают целостность личности, снижают ее адаптивность и устойчивость, то их рассматривают как профессиональные деформации.

-1. **Общепедагогические деформации** — это «печать профессии», которой отмечены учителя, независимо от предмета и статуса учебного заведения, имеющие разный характер и темперамент. Причина общепедагогических деформаций — отношение к ученику как к объекту воздействия, следствие — авторитарный стиль преподавания. Признаки общепедагогических деформаций — назидательность, завышенная самооценка, самоуверенность, догматичность взглядов, нетерпимость к чужому мнению, отсутствие гибкости.

2. **Типологические деформации** — это целостный поведенческий комплекс, включающий личностные особенности учителя в сочетании с его специализацией. Выделяют три таких комплекса: коммуникатор, организатор, морализатор. Для учителя-коммуникатора характерна излишняя общительность, говорливость, сокращение дистанции с партнером, покровительственное отношение к нему, навязывание своего опыта.

Учитель-организатор слишком активно вмешивается в личную жизнь учеников, пытается подчинить себе окружающих, организовывать их деятельность независимо от содержания. Нередко учителя-организаторы реализуют свои потребности в каких-нибудь общественных организациях, где их активность выглядит вполне уместной.

Учитель-морализатор, склонный к рассуждательству, имеет все шансы стать занудой, который видит мир в серых тонах и ностальгирует по временам, когда трава была зеленее, колбаса дешевле, а молодые слушались и уважали старших.

3. Специфические, или предметные, деформации обусловлены спецификой преподаваемого предмета. Учитель, имеющий профессиональную деформацию данного типа, воспринимает других людей через призму их знания своего предмета, пытается встроить свои знания в любые бытовые ситуации. Даже по внешним признакам легко определить, какой предмет преподает данный учитель: рисование или физкультуру, математику или русский язык.

Профессиональные деформации осложняют работу учителя, негативно сказываются на психическом здоровье самого учителя и его учеников.

Предупреждение и преодоление возможных деформаций личности педагога является одной из важнейших задач школьного психолога, так как от этого во многом зависят и психологический климат педколлектива, и психическое здоровье детей.

2. Практическая часть

- Диагностика уровня удовлетворенности работой
- Диагностика уровня эмоционального состояния
- Обработка и анализ результатов
- упражнения «Пути преодоления»

3. Рефлексия

- Совпали ли Ваши результаты с вашим представлением о себе?
- Если эти результаты Вас не устраивают, какие Вы видите пути выхода из этой ситуации?
- Согласно ли Вы с суждением, что профессиональные деформации нарушают целостность личности

4. Выводы:

- Профессиональные деформации осложняют работу учителя, негативно сказываются на психическом здоровье самого учителя и его учеников.

5. Рекомендации

- 1. Определять краткосрочные и долгосрочные цели
- 2. Использовать тайм-ауты
- 3. Овладеть умениями и навыками саморегуляции
- 4. Профессионально развиваться и самосовершенствоваться
- 5. Избегать ненужной конкуренции
- 6. Эмоционально общаться
- 7. Поддерживать хорошую спортивную форму

6. Настрой на позитив

Аффирмация на уверенность в себе.

Рекомендации по предупреждению наркозависимости

Родителям, близким стоит насторожиться и принять соответственные меры, если их ребенок:

- начинает пить и есть, учить урок, не отходя от компьютера;
- начал проводить ночи у компьютера;
- начал прогуливать школу для того, чтобы посидеть за компьютером;

- как только заходит в квартиру, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;
- угрожает, шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере.

При работе с компьютером следует иметь в виду специфические факторы, которые влияют на организм пользователей компьютеров. К ним относятся:

- излучение от компьютеров;
- факторы, связанные с изменением качества воздушной среды в помещении, где расположен компьютер;
- факторы, связанные с особенностями зрительной работы;
- факторы, связанные с качеством видеотерминала;
- факторы, которые обусловлены видом работы на компьютере и ее сложностью.

Рекомендации ассоциации практикующих психотерапевтов

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы за день	Максимальная краткость в неделю
До 7 лет	П Р О Т И В О П О К А З А Н О		
8 лет	15 минут	30 минут	1-2 раза
9 лет	20 минут	40 минут	1-3 раза
10 лет	25 минут	50 минут	2-3 раза
11 лет	30 минут	60 минут	2-4 раза
12 лет	35 минут	70 минут	3-4 раза
13 лет	40 минут	80 минут	3-5 раза
14 лет	45 минут	90 минут	4-5 раза
15 лет	45 минут	100 минут	4-6 раза
16 лет	45 минут	120 минут	5-6 раза

Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера?

Рекомендации взрослым

Для того чтобы избежать всего этого необходимо:

1. Стараться больше времени уделять своему ребенку. Проводить больше времени всей семьей, устраивать беседы. Психологи установили, что основной причиной

возникновения компьютерной зависимости у детей является недостаток личностных связей и взаимопонимания с семьей, родственниками и нужными людьми. Основным способом профилактики зависимости у детей – это создание условий для общения.

2. С детства прививать любовь к литературе, музыке, искусству. Для этого нужно ходить в музеи, театры, выставки, читать литературу, чтобы ребенок разносторонне развивался.

3. Установить режим работы за компьютером, а также четко контролировать деятельность ребенка за компьютером (какие сайты посещаются, в какие игры чаще всего играет ребенок). Разумное использование компьютера и Интернета. Родители должны объяснить ребенку, что домашние задания – это приоритет номер один; если работа сделана, компьютер твой, нет – не твой.

Компьютерная игра должна

- а) Развивать;
- б) Не содержать бранных слов и выражений;
- в) Не формировать циничное отношение к происходящему;
- г) Не содержать агрессивной информации;
- д) Не вызывать привыкания к боли, драматическим ситуациям;
- е) Не учить противозаконным вещам;
- ж) Не искажать внешний облик человека.

Список использованной литературы.

1. Аболин Л.М. Духовно-нравственное развитие личности в событийной деятельности [Текст] / Л.М.Аболин. – Казань: Карпол, 2002 –230 с.
2. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства в контексте развития отношений ребенка в мире [Текст] / В.В.Абраменкова // Вопросы психологии. – М., 2002. – № 1. – С. 3-15.
3. Акопов Г.В. Психология сознания. Отечественная платформа [Текст] / Г.В.Акопов. – Самара, 2003. – 27 с.
4. Аксенова Г.И. Формирование субъектной позиции учителя в процессе профессиональной подготовки [Текст]: дис. ... д-ра пед. наук / Г.И.Аксенова. – М., 1998. – 448 с.
5. Антилогова Л.Н. Психологические механизмы развития нравственного сознания личности [Текст]: дис. ... д-ра псих. наук / Л.Н.Антилогова. – Новосибирск, 1999. – 434 с.
6. Анцы. Человек как предмет познания [Текст] / Анцы. – СПб.: Питер, 2001. – 139 с.
7. Андреева Г.М. Социальная психология [Текст] / Г.М.Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 376 с.
8. Аристотель. О душе [Текст] / Аристотель. – СПб.: Питер, 2002. – 220 с.

9. Архангельский Л.М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности [Текст] / Л.М.Архангельский. – М.: Знание, 1978. – 64 с.
10. Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа [Текст] / А.Г.Асмолов. – М.: Академия, 2001. – 416 с.
11. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений [Текст] / А.Бандура. – М.: Апрель-Пресс, 1999. – 512 с.
12. Бекмуратова Г.Т. Особенности самосознания личности современных подростков с нарушениями поведения [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Г.Т.Бекмуратова. – Алматы, 2008. – 160 с.
13. Беличева С.А. Социально-психологические основы предупреждения десоциализации несовершеннолетних [Текст]: автореф. дис. ... д-ра псих. наук / С.А.Беличева. – М., 1989. – 42 с.
14. Бернс Р.Б. Развитие Я-концепции и воспитание [Текст] / Р.Б.Бернс. – М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
15. Битянова Р.М. Кризис самоопределения [Текст] / Р.М.Битянова // Школьный психолог. – М., 2000. – № 34. – С. 12-13.
16. Блюмкин В.А. Нравственное воспитание. Философско-этические основы [Текст] / В.А.Блюмкин. – Воронеж, 1990. – 142 с.
17. Божович Л.И. Проблемы формирования личности [Текст] / Л.И.Божович. – М.-Воронеж, 1997. – 349 с.
18. Бонк И.Г. Особенности нравственного самосознания у подростков [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / И.Г.Бонк. – Иркутск, 2006. – 206 с.
19. Борисова Е.Ю. Системный подход к профилактике школьной дезадаптации [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Е.Ю.Борисова. – Казань, 2000. – 210 с.
20. Бородин Д.И. Педагогические условия формирования единства нравственного сознания и поведения подростков нетрадиционными средствами воспитания (На примере обучения боевым искусствам и оздоровительной гимнастике Востока) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Д.И.Бородин. – Уфа, 1998. – 172 с.
21. Будиная Г.Л. Личностные ценности и личностные предпочтения [Текст] – М., 1993. – №5. – С. 99-105.
22. Булыгина А.В. Формирование субъектных компонентов самосознания подростков как фактор профилактики и коррекции социально-педагогической запущенности [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / А.В.Булыгина. – Казань, 2003. – 226 с.
23. Волков Ю.Г. Социология [Текст]: учебник для вузов / Ю.Г.Волков, И.В.Мостовая. / Под ред. В.И.Добренькова. – М.: Гардарики, 1998. – 244 с.
24. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства [Текст] / Л.С. Выготский. – М., 1986. – 78 с.
25. Джакупов С.М. О новых объяснительных возможностях принципа интериоризации [Текст] / С.М.Джакупов // Перестройка в духовной сфере: сущностные черты, проблемы и пути их решения. – Караганда, 1992. – С. 81-87.

26. Джакупов С.М. Об исследовании смысловых образований личности [Текст] / С.М.Джакупов // Актуальные проблемы социалистической культуры и развитие личности. – Караганда, 1985. – С. 83-93.
27. Джакупов С.М. Целеобразование в совместной мыслительной деятельности в различных условиях общения [Текст] / С.М.Джакупов / Деп. В РШИОН АН СССР 18.12.1987. N 32144. – М., 1987. – 36 с.
28. Дробницкий О.Г. Проблемы нравственности [Текст] / О.Г.Дробницкий. – М.: Наука, 1977. – 333 с.
29. Духновский С.В. Влияние переживания критических ситуаций на развитие девиантного поведения подростков [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / С.В.Духновский. – Курган, 2002. – 187 с.
30. Душко В.В. Взаимодействие субъектов воспитания как фактор духовно-нравственного развития подростков в условиях клубной деятельности [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / В.В.Душко. – СПб., 2008. – 162 с.
31. Иконникова Г.Ю. Нравственные ориентации субъектов пенитенциарной системы [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Г.Ю.Иконникова. – СПб., 2008. – 254 с.
32. Кашкарова Е.Г. Формирование нравственной позиции подростка через понимание содержания художественных произведений [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Е.Г.Кашкарова. – Нижний Новгород, 2010. – 264 с.
33. Колесов Д.В. Духовность. Психология. Социология. Семантика [Текст] / Д.В.Колесов, С.К.Бондарева. – М.: МЭДОК, 2007. – 144 с.
34. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность [Текст] / А.Н.Леонтьев. – М.: Политиздат, 1975. – 224 с.
35. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст] / Д.А.Леонтьев. – М.: Смысл, 1992. – 16 с.
36. Ляшенко О.Г. Влияние средств массовой коммуникации на формирование нравственного самосознания [Текст]: дис. ... канд. филос. наук / О.Г.Ляшенко. – Ставрополь, 2003. – 167 с.
37. Мантонина О.И. Нравственно-этические характеристики в структуре формирующейся личности [Текст]: дис....канд. псих. наук / О.И.Мантонина. – Казань, 1998. – 153 с.
38. Митюхина Н.П. Формирование морально-нравственных представлений учащихся средних специальных учебных заведений с помощью знаково-символической деятельности [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Н.П.Митюхина. – М., 2010. – 230 с.
39. Михеева И.Н. Я – концепция и конфликт в сфере нравственной жизни личности. Самосознание и защитные механизмы личности [Текст] / И.Н.Михеева. – Самара: Бахрах, 2003.
40. Москаленко О.В. Концепция эффективного формирования профессионального самосознания личности руководителей образовательных учреждений [Текст] / О.В.Москаленко. – Астрахань, 1998. – 53 с.
41. Мудрик А.В. Социализация и воспитание [Текст] / А.В.Мудрик. – М., 1997. – 96 с.

42. Нуркатова М.М. Ценностно-смысловые образования как объект исследования личности суицидентов [Текст] / М.М.Нуркатова, В.М.Чеглакова, Э.Б.Шайхысламова // Вестник КазНУ. Серия психологии и социологии. – Алматы, 2009. – № 4 (31). – С. 80-86.
43. Овчарова Р.В. Социально-педагогическая запущенность детей и подростков [Текст] / Р.В.Овчарова. – Курган, 2009 – 376 с.
44. Основные жизненные позиции [Текст] / Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии. – М.: Академический проект, Екатеринбург: Деловая книга, 1999. – С. 154-175.
45. Пантелеев С.Р. Методика исследования самоотношения [Текст] / С.Р.Пантелеев. – М.: Смысл, 1993. – 32 с.
46. Пономарев Н.Л. Формирование у подростков группы риска барьера к отрицательным влияниям среды как средство предупреждения педагогической запущенности (на материале физического воспитания) [Текст]: дис. ... канд. пед. наук / Н.Л.Пономарев. – Пермь, 1999. – 169 с.
47. Попов Е.Б. Основные направления современной гуманистической педагогики [Текст] / Е.Б.Попов // Вестник Оренбургского государственного университета. – Оренбург, 1999. – № 3.
48. Прихожан А.М. О нравственном развитии: Возрастная и педагогическая психология: хрестоматия [Текст]: учебное пособие для студентов / А.М.Прихожан. / Сост. И.В. Дубровина, А.М.Прихожан, В.В.Зацепин. – М.: Академия, 2001. – 221 с.
49. Пронин М.В. Формирование самосознания делинквентных подростков в процессе духовно-нравственного воспитания [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / М.В.Пронин. – Воронеж, 2004 – 246 с.
50. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст [Текст] / Х.Ремшмидт. – М.: Мир, 1994. – 320с.
51. Рувинский Л.И. Нравственное воспитание личности [Текст] / Л.И.Рувинский. – М., 1981. – 184 с.
52. Светлова Н.В. Особенности ценностных ориентаций и нравственного самосознания учащихся средней школы [Текст]: дис. ... канд. псих. наук / Н.В.Светлова. – М., 2003. – 231 с.
53. Скворцова И.А. Взаимосвязь ценностных ориентаций и жизненной позиции личности школьника [Текст] / И.А.Скворцова // Актуальные проблемы формирования социальной активности учащихся. – М., 1988. – С. 5-12.