

**Муниципальное казенное учреждение
городского округа город Воронеж
«Центр развития образования»**

Методические рекомендации

**по проектированию и проведению
«Недели социально-психологической службы»
в образовательных организациях**

«Давайте понимать друг друга с полуслова...»

Воронеж – 2014

В содержании рекомендаций представлена информация об основных этапах проектирования «Недели социально-психологической службы» (далее Недели), даны приложения с методическими разработками развивающих занятий, классных часов, акций, памяток для педагогов и родителей, родительских собраний с элементами тренинга, представлены информационные ресурсы, способствующие методическому обеспечению основных мероприятий, рекомендуемых к проведению в рамках данной Недели.

Методические рекомендации направлены на организацию проведения «Недели социально-психологической службы» в образовательных организациях по теме: ***«Давайте понимать друг друга с полуслова»***.

Адресованы заместителям директора по ВР и специалистам социально-психолого-педагогических служб (педагогам–психологам, социальным педагогам).

Пояснительная записка

Как социальный организм школа находится в общем вихре тенденций нашего бурного века, отражает идеологические и социально-экономические проблемы общества. Увеличение объема информации, развитие форм массовой культуры, рост темпов жизни, объема человеческих контактов, кризисные явления в обществе, природе, в семье - эти и многие другие факторы способствуют «невротизации» общества. Как самая чувствительная часть социума - педагоги и подрастающее поколение больше других нуждаются в поддержке психолога.

Проведение Недели стимулирует интерес к психологическим знаниям и работе психолога у детей, педагогов, родителей, способствует повышению уровня доверия между участниками педагогического процесса, созданию благоприятного психологического климата в детских и взрослых коллективах. Практика показывает, что эффективность проведения Недели во многом зависит от того, насколько поддерживает администрация деятельность социально-психологической службы. Профессиональное взаимодействие, взаимодополняемость, взаимная осведомленность в вопросах педагогики и психологии необходимы на всех стадиях организации работы со школьным коллективом и отдельными его представителями. Это не только принципы проведения Недели, но и требования ФГОС по созданию психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы.

Согласно содержанию Государственного стандарта образования Российской Федерации и требованиям времени, одним из ведущих приоритетов образования является национально – нравственное воспитание детей. Современная педагогическая теория и практика уделяют большое внимание воспитанию межличностных отношений, развитию способности ребенка и педагога управлять своими чувствами, переживаниями (Е.В. Бондаревская). Это является значимым, так как развитие личности, способной к сочувствию, сопереживанию, восприятию эмоциональных проявлений других людей, обеспечивает успешную ее адаптацию в современном социокультурном пространстве, служит основой построения конструктивных отношений в системе «педагог-ребенок-родитель». Поэтому неслучайно темой Недели предлагается сделать девиз: ***«Давайте понимать друг друга с полуслова»***.

Актуальность проведения Недели в форме проекта бесспорна, так как проектная деятельность отражает суть деятельностного подхода в учебно-образовательном процессе, дает возможность воспитывать «деятеля», а не исполнителя, развивать волевые качества личности, навыки партнерского взаимодействия. Хотелось бы также отметить, что участие детей в организации Недели играет профориентационную и развивающую роль. Разнообразие мероприятий предполагает первичное знакомство с профессиональными навыками (например, проведение опросов), возможность для формирования организаторских способностей, лидерских качеств.

Таким образом, подобные мероприятия позволяют в сжатые сроки объединить в целостное действо всех субъектов системы «ученик–учитель–родитель–психолог», познакомить детей, родителей и педагогов с деятельностью психологической службы, создать положительное отношение к ее деятельности и, наконец, сплотить весь школьный коллектив, включая родителей обучающихся.

Методические рекомендации по проектированию и проведению «Недели социально- психологической службы» в образовательных организациях

I. Подготовительный (организационный) этап

1) Работу над проектом следует начать со сбора информации по теме. Актуальность выбранной темы обсуждается на заседании совета старшеклассников и органов школьного самоуправления. Вся работа по проведению Недели осуществляется в тесном сотрудничестве с ними.

2) Для проведения опроса проводится одна из предлагаемых в приложении методик, позволяющая определить у обучающихся и педагогов уровень развития эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей (приложение № 1).

3) Формулируется проблема.

4) Определяются цели и задачи проекта.

5) Формируется команда, определяются возможности ее членов. Привлекаются к участию в проведении мероприятий классные руководители (творческие педагоги), если необходимо активные родители, дежурный класс по школе. Распределяются обязанности и закрепляются за классами и отдельными мероприятиями. Желательно, чтобы ребята-волонтеры имели отличительные атрибуты. Это могут быть значки, бейджики, майки, кепки, яркие напульсники, галстуки или что-то еще.

6) Определяются основные направления работы в рамках проекта, при этом следует учитывать принципы построения Недели:

– Целостность и законченность, то есть психологически должны быть очерчены начало и конец, основная идея и девиз дня;

– Цикличность и преемственность, то есть каждый день является продолжением предыдущего. Каждый день несет, в том числе, и определенную информацию для размышления;

– Мероприятия, запланированные на неделю, охватывают наибольшее количество обучающихся и педагогов и почти не затрагивают образовательный процесс.

– Общая психологическая атмосфера. В общешкольных играх и акциях могут принять участие не только воспитанники ДОО и учащиеся школы, но и педагоги, родители, а также все работники образовательных организаций.

7) Составляется план работы, предполагаемые сроки, смета расходов, конкретные ответственные, издается приказ по образовательной организации.

Дата	Мероприятия	Участники	Ответственный	Что необходимо
------	-------------	-----------	---------------	----------------

8) Затем следует подготовить необходимое оборудование, атрибуты, раздаточный материал для каждого мероприятия, информационный сменный стенд в фойе.

9) Накануне Недели проводится реклама:

- развешиваются рекламные листовки с программой данного мероприятия. Эта же информация транслируется по школьному радио или публикуется на школьном сайте;
- для создания праздничной атмосферы в образовательной организации могут использоваться воздушные шары, картинки-мотиваторы, высказывания, которые можно прикрепить на стены или двери кабинетов.

II. Основной этап

1. Реализация проекта - проведение основных мероприятий по плану Недели.

А) Рекомендуемые акции:

- «Гирлянда добрых дел»;
- «Лавка добрых качеств»;
- «Дерево благодарности»;
- «Обнимашки»;
- «Доброе дело»;
- «Комплимент»;
- «Подари улыбку».

Б) Следует включить в Неделю:

- «День позитива» (приложение № 2).
- Занятия по развитию коммуникативных и личностных универсальных учебных действий в рамках внеурочной деятельности:
 - «Собери портфель ученику Лесной школы» (приложение № 3);
 - «Нравится - не нравится каждый день» (приложение № 4);
 - «Школа артистов» (приложение № 5).
- Классные часы:
 - Игра «Путешествие» (приложение № 6);
 - «Агрессия и как ей противостоять» (приложение № 7);
 - «Секреты общения» (приложение № 8).
- Информацию на стенд (приложение № 9):
 - «Какие мы, родители?»;
 - «Как сохранить родительский авторитет?»;
 - «Общение детей и родителей в лицах»;
 - Памятка для родителей: «Взаимодействие с гиперактивным ребенком».

- Родительские собрания:
 - «Профилактика агрессивного поведения младших школьников» (приложение № 10);
 - Тренинг для родителей и обучающихся, стоящих на различных видах учета, «Учимся понимать друг друга» (приложение № 11).
- Завершающую Неделю игру для старшеклассников «100 к одному» (приложение № 12).

В) Для организации Недели в ДОУ можно воспользоваться следующими электронными ресурсами:

- <http://ped-kopilka.ru/vospitateljam/metodicheskie-rekomendaci/nedelja-psihologi-v-dou.html>
- <http://50ds.ru/psiholog/5087-metodicheskie-rekomendatsii-k-planirovaniyu-soderzhaniya-deyatelnosti-k-provedeniyu-nedeli-psikhologii-na-doshkolnom-otdelenii.html>
- <http://ds82.ru/doshkolnik/2720-.html>
- http://zdinfo.ucoz.ru/load/metodicheskij_vestnik/psikhologija/nedelja_psikhologii/54-1-0-314

2. В конце каждого дня следует проводить сбор результатов и их анализ, промежуточное подведение итогов.

III. Заключительный этап.

1. Защита проекта. Оценка полученных результатов в свете поставленной цели:

- Подготовить отчёт о проведении Недели, включающий комплексный анализ проведенных мероприятий;
- Создание презентации, видеофильма;
- Награждение участников и победителей в разных номинациях;
- Создание архива.

2. Определение перспектив развития проекта. Дальнейшее освоение метода проектов может быть продолжено во внеклассной деятельности обучающихся.

Методика Юсупова И.М.

Предлагаемая методика успешно используется казанским психологом И.М. Юсуповым для исследования эмпатии (сопереживания), т.е. умения поставить себя на место другого человека и способности к произвольной эмоциональной отзывчивости на переживания других людей. Сопереживание – это принятие тех чувств, которые испытывает некто другой, так, как если бы они были нашими собственными.

Инструкция. Для выявления уровня эмпатийных тенденций необходимо, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывать ответам следующие цифры: если вы ответили «не знаю» - 0, ответу «никогда» припишите 1 «иногда» - 2, «часто» - 3, «почти всегда» - 4, «да, всегда» - 5. Отвечать нужно на все пункты.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжаются годами. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда в детстве слушал грустную историю, на мои глаза наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.
14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.

22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь чем-то ему помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим правится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.
33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.
34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.
35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.
36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также, не пометили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти - можете считать, что работу выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29 и 32. Соотнесите результат со шкалой зависимости эмпатийных тенденций.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов - это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развита склонность к сопереживанию. В общении вы, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно от того, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети

охотно доверяют вам свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты, не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает нам заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Побеспокойтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла - высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликтов и находить компромиссные решения. Хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести нас из равновесия.

От 37 до 62 баллов - нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных людей. В межличностных отношениях судить о других более склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12-36 баллов - низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы - сторонник

точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, вы цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же. Бывает, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо, если вы сбросите свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение близких и принимать их потребности как свои.

11 баллов и менее - очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев. Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неловком положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими. Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику и свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

Опросник для диагностики способности к эмпатии (Мехрабиана и Н. Эпштейна)

Инструкция: Прочитайте приведенные утверждения и, ориентируясь на то, как вы ведете себя в подобных ситуациях, выразите свое согласие "+" или несогласие "-" с каждым из них.

Опросник:

1. Меня огорчает, когда вижу, что незнакомый человек чувствует себя среди других людей одиноко.
2. Люди преувеличивают способность животных чувствовать и переживать.
3. Мне неприятно, когда люди не умеют сдерживаться и открыто проявляют свои чувства.
4. Меня раздражает в несчастных людях то, что они сами себя жалеют.
5. Когда кто-то рядом со мной нервничает, я тоже начинаю нервничать.
6. Я считаю, что плакать от счастья глупо.
7. Я близко к сердцу принимаю проблемы своих друзей.
8. Иногда песни о любви вызывают у меня много чувств.
9. Я сильно волнуюсь, когда должен (должна) сообщить людям неприятное для них известие.
10. На мое настроение сильно влияют окружающие люди.
11. Я считаю иностранцев холодными и бесчувственными.
12. Мне хотелось бы получить профессию, связанную с общением с людьми.
13. Я не слишком расстраиваюсь, когда мои друзья поступают необдуманно.

14. Мне очень нравится наблюдать, как люди принимают подарки.
15. По-моему, одинокие люди чаще бывают недоброжелательными.
16. Когда я вижу плачущего человека, то сам (сама) расстраиваюсь.
17. Слушая некоторые песни, я порой чувствую себя счастливым (счастливой).
18. Когда я читаю книгу (роман, повесть и т.п.), то так переживаю, как будто все, о чем читаю, происходит на самом деле.
19. Когда я вижу, что с кем-то плохо обращаются, то всегда сержусь.
20. Я могу оставаться спокойным (спокойной), даже если все вокруг волнуются.
21. Если мой друг или подруга начинают обсуждать со мной свои проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.
22. Мне неприятно, когда люди, смотря кино, вздыхают и плачут.
23. Чужой смех меня не заражает.
24. Когда я принимаю решение, отношение других людей к нему, как правило, роли не играет.
25. Я теряю душевное спокойствие, если окружающие чем-то угнетены.
26. Я переживаю, если вижу людей, легко расстраивающихся из-за пустяков.
27. Я очень расстраиваюсь, когда вижу страдания животных.
28. Глупо переживать по поводу того, что происходит в кино или о чем читаешь в книге.
29. Я очень расстраиваюсь, когда вижу беспомощных старых людей.
30. Чужие слезы вызывают у меня раздражение.
31. Я очень переживаю, когда смотрю фильм.
32. Я могу оставаться равнодушным (равнодушной) к любому волнению вокруг.
33. Маленькие дети плачут без причины.

Обработка результатов

Сопоставьте свои ответы с ключом и подсчитайте количество совпадений.

Ответ	Номера утверждений-предложений
Согласен "+"	1, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 25, 26, 27, 29, 31
Не согласен "-"	2, 3, 4, 6, 11, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 32, 33

Полученное общее количество совпадений (сумму баллов) проанализируйте, сравнив свой результат с показателями, представленными в нижеследующей таблице.

Пол	Уровень эмпатических тенденций			
	высокий	средний	низкий	очень низкий
Мужчины	33-26	25-17	16-8	7-0
Женщины	33-30	29-23	22-17	16-0

Обратите внимание на то, что уровень эмпатических тенденций в среднем выше у представительниц женского пола. Это связано с влиянием культурных особенностей, ожиданий и стереотипов, проявляющихся в поощрении большей чуткости и отзывчивости у женщин и большей сдержанности и невозмутимости у мужчин. В целом же необходимо помнить о возможности развития способности к эмпатии по мере личностного роста и стремления к самоактуализации.

**Диагностика уровня эмпатических способностей испытуемого
по методике В. В. Бойко**

Инструкция к тесту: Ответьте на каждый вопрос «Да», если он верно описывает ваше поведение и «Нет», если ваше поведение не соответствует тому, о чем говорится в вопросе.

Тестовый материал

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция - более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности - бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
15. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
16. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
17. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.

18. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
19. Чужой смех обычно заражает меня.
20. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
21. Плакать от счастья глупо.
22. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
23. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
24. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
25. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
26. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, "разложив по полочкам".
27. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
28. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

Ключ к тесту

Подсчитывается число правильных ответов (соответствующих "ключу") по каждой шкале. Затем определяется суммарная оценка:

Рациональный канал эмпатии: +1, +7, -13, +19, +25, -31;

Эмоциональный канал эмпатии: -2, +8, -14, +20, -26, +32;

Интуитивный канал эмпатии: -3, +9, +15, +21, +27, -33;

Установки, способствующие эмпатии: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

Проникающая способность в эмпатии: +5, -11, -17, -23, -29, -35;

Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов теста

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки на каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека - на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими - сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать

возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация - еще одно неперенное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию. Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя - уровня эмпатии.

Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов. По предварительным данным В.В.Бойко, можно считать:

30 баллов и выше - очень высокий уровень эмпатии;

29-22 - средний;

21-15 - заниженный;

менее 14 баллов - очень низкий.

ДЕНЬ ПОЗИТИВА

Девиз: «Позитивное отношение к окружающим – залог психологического здоровья».

1. Подготовка презентаций о позитивном отношении к различным жизненным ситуациям и демонстрация их на классных часах. Такую форму работы можно использовать как способ коррекции, поручив создание тематических мультимедийных роликов ребятам, которые по каким-то причинам эмоционально угнетены. Другой вариант — конкурс среди классов или отдельных авторов на лучшую презентацию на тему, например, «И жизнь хороша, и жить хорошо!». Презентации и ролики готовятся заранее и в день проведения акции транслируются на информационных панелях, которые размещены в фойе школы. Можно предложить ребятам разработать и выпустить информационный буклет на данную тематику.

2. «Позитив через объектив». В фотомарафоне могут принять участие, как ученики школы, так и учителя и родители. На фотографии должно быть запечатлено все то, что, по мнению автора, может вызвать позитивные эмоции. Фотографии в электронном виде могут транслироваться, как и презентации, на информационных панелях в День позитива. Другой вариант - оформление фотовыставки. Фотографии заранее просматривают организаторы с целью отбора тех, которые соответствуют тематике акции.

3. «Поделись улыбкою своей». На переменах в фойе школы работает «Солнечный фотограф». В его роли может выступать и кто-то из сотрудников школы, и старшеклассник, который увлекается фотоделом. Он фотографирует всех желающих, и эти фотографии транслируются на информационных панелях. Или затем делается стенд из самых удачных фотографий. Главное условие для фотомоделей - радостная улыбка!

4. «Позитивный оракул». Заранее готовятся жизнеутверждающие высказывания или положительные суждения. Они распечатываются (выписываются) на отдельных листках бумаги, которые затем сворачиваются и складываются в одну емкость. Педагогам предлагается задать себе какой-либо актуальный вопрос или вспомнить какое-то важное желание и достать из сосуда метафорический ответ.

5. «Сделаем жизнь цветной». В фойе на полу из обычных черно-белых газет выкладывается линия - метафорическая дорога жизни. Для того чтобы удобно было работать, газеты между собой соединяются скотчем или клеем. Всем участникам акции предлагается раскрасить эту дорогу жизни разными красками, которые ассоциируются с приятными и важными событиями, хорошим настроением, положительными эмоциями и пр. Изобразительные средства желательно подготовить заранее. Это могут быть акварельные краски или гуашь, маркеры, восковые мелки.

6. «Коллекция теплых слов». Для данной техники понадобится один или несколько (в зависимости от активности участников акции) листов ватмана. Листы крепятся на стену или специальные подставки, около них на переменах дежурят волонтеры. Волонтеры объясняют участникам, что в рамках проводимой акции создается коллекция теплых слов. Ребята могут записать на лист слова или фразы, от которых на душе становится теплее, которые могут поддержать в трудную минуту, заставить улыбнуться. Оформляется «Коллекция теплых слов» и размещается на информационных стендах в фойе и в учительской, а также на сайте школы.

7. Флэшмоб «Улыбнись жизни, ты ей нравишься». Группа волонтеров перемещается по школе, приветствуя всех кричалками-мотиваторами, например: «Желаем Вам с улыбкой встречать каждый новый день, любить то, чем занимаетесь, и заниматься тем, что любите!», запуская в воздух мыльные пузыри.

Занятие

по развитию коммуникативных и личностных универсальных учебных действий первоклассников в рамках внеурочной деятельности «Собери портфель ученику Лесной школы»

Возраст участников игры: ученики 1 класса (взаимодействие в командах из 4 человек).

Место проведения: учебный кабинет.

Цель занятия:

- обучение первоклассников учебному сотрудничеству в командах из 4 человек, включающему элементы сингапурской системы;
- приобретение позитивного опыта взаимодействия с более старшими учениками.

Задачи:

- развивать способность координировать действия членов команды в соответствии с поставленной целью;
- научить принимать ответственность за успех команды;
- способствовать формированию аккуратного отношения к вещам и школьным принадлежностям как признака социальной роли «хорошего ученика»;
- сохранить преемственность в работе дошкольного и школьного учреждения.

Рекомендации по подготовке и проведению игры:

В игре может участвовать класс с численностью до 40 человек, из которых можно сформировать 10 команд, объединяющих соседей по парте.

У каждой команды должен быть наблюдатель – выпускник начальных классов. По ходу занятия он кладет на стол мягкую игрушку – ученика Лесной школы (обычно первоклассники накануне игры охотно приносят свои игрушки), разноцветную табличку с указателем посадочных мест, планшет с расписанием уроков в Лесной школе.

На доске вывешиваются красочные бумажные пакеты – «портфели» учеников Лесной школы.

Ведущий игры рассказывает, для чего нужна табличка и как с ее помощью устанавливается очередность действия игроков в команде.

Кроме наблюдателей в игру постепенно включаются Доктор Айболит, Госпожа Аккуратность, Атаман Неряха и Разбойник Забияка (тоже пятиклассники).

Материалы, используемые на занятии: учебные принадлежности первоклассников, таблички с нумерацией посадочных мест, мягкие игрушки-животные, планшеты с разным расписанием для команд, красочные бумажные

пакеты- заменители портфелей, шапочка и халат Айболита, бантики госпожи Аккуратности, сабли или пистолеты разбойников, фонограммы.

Сценарий игры.

Ведущий: Ребята, как вы думаете, у вас получится без ссоры и обиды сделать задание вчетвером? Давайте попробуем.

Учитель объединила вас в команды, на столиках у каждой команды лежит табличка. Она показывает, кто за кем по очереди будет действовать. Тот, кто сидит *напротив* друг друга, называется партнер по лицу. Тот, кто сидит *рядом*, называется партнер по плечу.

Сигналом тишины будет фраза «Класс, класс- класс». На него нужно ответить: «Да, да, да!», помахать мне рукой и установить тишину. Проверим, все ли поняли:

«Класс, класс- класс!»

«Поднимите руки партнеры по плечу», «Поднимите руки партнеры по лицу», «Встаньте четвертые номера в командах», «Встаньте третьи номера в командах», «Класс, класс- класс!».

Я вижу, что команды готовы приступить к заданию: надо собрать портфель ученикам Лесной Школы согласно расписанию. Первоклассники, вы дадите свои учебные принадлежности на время? Важно, чтобы у зверей было все необходимое к уроку.

А сейчас пятиклассники принесут каждой команде лесного зверька, портфельчик и расписание (портфели по количеству команд развешиваются с помощью магнитов на доске).

Ведущий: «Класс, класс- класс!» - «Да, да, да!».

Встаньте первые номера команд и положите на край парты все, что нужно для первого урока.

Встаньте вторые номера команд и положите рядом с собой все, что нужно ко второму уроку.

«Класс, класс- класс!» - «Да, да, да!».

Встаньте третьи номера команд и положите рядом с собой все, что нужно для третьего урока.

Встаньте четвертые номера и приготовьте все, что нужно для четвертого урока.

Проверьте, все ли правильно приготовлено к уроку? Предоставляется слово тем, что собирает в Школу Медвежонка (кто-то берет на себя роль лидера команды).

Ребята, у кого в расписании написаны лишние вещи, которые в школу приносить не надо? Отвечает команда Слоноенка.

Оказывается, в каждом дневнике лесного зверька написаны не нужные для школы вещи. *Это проделки Атамана Неряхи и разбойника Забияки.* А у вас, ребята, в карманах лежат посторонние предметы, которые отвлекают от уроков?

«Класс, класс- класс!», - «Да, да, да!», кто-то стучится в дверь. Это Айболит и Госпожа Аккуратность пожаловали в гости к первоклассникам.

Айболит (*проходит между столами, склоняется над учебниками и тетрадями*):

Как вы себя чувствуете, почтенная Математика? Дышите ровно, спокойно (прикладывает тахистоскоп).

Госпожа Аккуратность (тоже прогуливается между столиками): Когда ты кладешь тетради в портфель, они, наверное, сминаются? *Останавливается возле учеников с аккуратными школьными принадлежностями*: У меня, оказывается, много друзей в этом классе!

Айболит (*продолжает ходить между столами*): А вы, легкая тетрадочка, не простыли в вашем домике-портфельчике? Покажите язык (*тетрадь поворачивает к свету, открывает странички*), скажите «А». Вы здоровы, все в порядке.

Если Айболиту попадутся неаккуратные школьные принадлежности, то:
Не любит вас хозяин? Равнодушен к вам?

Хотите уйти к другому школьнику, да температура поднялась?
(*встряхнуть градусник*)

Вас надо срочно полечить! Положим вас в папку, быстро поправитесь!
(*музыка, появились Атаман Неряха и разбойник Забияка, хватают госпожу Аккуратность*)

Атаман Неряха: Вот ты и попалась! Теперь исчезнет Аккуратность навсегда! Ух, как мы злы на тебя!

Айболит: Первоклассники, скорее выручайте госпожу Аккуратность.

Назовите **секрет чистой тетради** (*тетради надо одевать в обложки, чтобы они не мялись, нужно положить их в папку отдельно от учебников. Если быть равнодушным к вещам, то случится так, как в «Федорином горе» К Чуковского*), если ответы команд правильные, то разбойники отступают шаг за шагом назад.

Назовите **секрет чистой парты** (*нельзя писать на парте, во время урока ИЗО надо постелить клеенку или положить черновик*).

Назовите **секрет чистой школьной формы** (не носиться в перемену, не падать на пол, если упали чьи-то вещи во время физкультуры, то помоги их поднять, почисти одежду щеткой)

Назовите **секрет чистого тела** (*чисть зубы по утрам и перед сном, пользуйся носовым платком, расчесывай волосы, мойся в душе*).

Атаман Неряха: Ой, как много друзей у Аккуратности в этом классе!

Разбойник Забияка: Лучше уносить ноги!

Госпожа Аккуратность: Спасибо, первоклассники, если бы не ваши знания секретов аккуратности, не отпустили бы меня разбойники!

Айболит: Заботиться и ухаживать за вещами надо так же, как за живыми существами, тогда они будут верно нам служить.

Ведущий: Ну вот, каждый ученик Лесной школы хорошо подготовился к урокам благодаря вам, ребята! Каждая команда хорошо справилась с заданием. Свои тетради и учебники аккуратно сложите к себе в портфель.

Развивающее занятие

в начальной школе в рамках внеурочной деятельности
«Нравится - не нравится каждый день»

Возраст участников игры: ученики 2-3 класс.

Место проведения: учебный кабинет.

Цель: Помочь ребенку в постепенном открытии им собственного внутреннего мира, показать уникальность и безусловную ценность этого мира;

Задачи:

1. Оказание детям помощи в открытии внутреннего мира;
2. Пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к себе;
3. Развитие интеллектуальной сферы (способностей, познавательной направленности);
4. Развитие самосознания;
5. Раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, идеалов, жизненных ориентаций);
6. Развитие эмоциональной сферы, понимания чувств, переживаний других людей.

Оборудование: рабочая тетрадь, цветные карандаши, цветные ладошки для рефлексии, фонограмма «Если нравится тебе, то делай так...»

Ход занятия:

1. Игра-приветствие.

Давайте поприветствуем друг друга (в парах, со сменой партнера).

- Здравствуй, друг! Как ты тут? Я скучал. Ты пришел! Хорошо!!!

2. Игра «Пересядьте все, кто любит...»

Все мы очень разные, каждый из нас особенный, но, в то же время, чем-то друг на друга похожи. Давайте это проверим.

(Пересядьте все, кто любит мороженое, плавать в реке, ложиться спать вовремя, убирать игрушки, читать, смотреть м/ф, помогать маме, кататься на лыжах, манную кашу).

3. Конечно, не всегда в жизни мы делаем то, что любим. Наверное, каждый день мы сталкиваемся с тем, что нам не нравится.

Тема нашего занятия: «Нравится – не нравится каждый день»

У нас уже проходило занятие, на котором мы обсуждали, что вам нравится делать, а что нет. Целую неделю вы заполняли таблицу. Напомните, пожалуйста, нам ее результаты.

А теперь **нарисуйте, что вам делать не нравится.**

Пока вы рисуете, подумайте, что же делать с тем, что не нравится, как это изменить, чтобы было меньше отрицательных эмоций? (Ответы детей)

Подведение детей к выводу:

1. Подумай, **что из того, что тебе не нравится, можно было бы вообще не делать?** Может быть, можно не ссориться с бабушкой или братом и сказать себе: «Мне не нравится ссориться, я не буду тратить на это время. Я лучше потрачу его на то, что для меня ценно, что мне нравится».
2. Подумай, какие дела тебе не нравятся, но делать их все равно надо? Такие дела есть у всех, даже у взрослых. Не всегда взрослым нравится ходить на работу, мыть посуду, убирать квартиру. **Как ты можешь сделать так, чтобы тебе понравилось делать то, что делать все равно надо?** Может быть, ты украсишь свое рабочее место? А может, повесишь над своим столом специальный плакат и за каждый выученный урок будешь приклеивать на него наклейку и говорить себе: «Какой я молодец! Выучил еще один урок, победил свою лень»? Но самые интересные способы для себя ты, конечно, придумаешь сам!

4. Прочитайте, что не нравится делать Мише и Даше. Подчеркните то, что и вам тоже не нравится делать. Прочитайте.

5. Каждого из нас окружают предметы, люди, животные, в которых есть свои плюсы и минусы. Давайте понаблюдаем. Подумайте, что вам нравится или не нравится в нашей школе. Заполним вместе таблицу (на доске):

Школа

Нравится	Не нравится

Подумайте, что мы можем сделать, чтобы изменить нашу школу к лучшему, чтобы исправить то, что не нравится? Кто виноват, что есть негативные моменты?

А теперь я вам предлагаю «покопаться» в себе, в своей семье, друзьях. Возможно, вы придумаете другие темы. **Заполните такую же таблицу** сами, но выбрав свою тему. Озвучить результаты работы тех, кто хочет?

Что можно сделать, чтобы «минусов» стало меньше?

6. **Чувства бывают разные.**

Одни чувства доставляют нам удовольствие. Как чудесно ощущать себя счастливым, радостным, гордым, любимым! Как скучно было бы жить, если бы ничто тебя не радовало, если бы ты никого не любил, не чувствовал себя счастливым.

Что же делать с тем, что нравится?

(Ответы детей). Прочитать вывод:

Постарайся **каждый день находить время на то, что тебе нравится**. Это так же важно, как заботиться о своем здоровье.

Когда будешь делать то, что тебе приятно, скажи себе: «Сейчас я занят любимым делом. Я делаю то, что мне нравится!» Порадуйся вволю, поделись своими приятными чувствами с друзьями и родителями.

Физминутка. «Если нравится тебе, то делай так...». Давайте и мы сейчас поделимся хорошим настроением друг с другом.

Но есть и другие чувства.

Другие чувства предупреждают нас о том, что что-то не так. Гнев помогает обратить внимание на то, что «портит жизнь». Страх предупреждает об опасности, защищает от необдуманных поступков. Эти чувства вспыхивают, как сигнал светофора, они говорят: «Тебе нужна помощь!» Все твои чувства — твои друзья. Если ты будешь обращать внимание на них, то сможешь лучше позаботиться о себе.

Есть чувства, которые помогают понять, чего тебе не хватает. Если тебе что-то неясно, если грустно или одиноко, значит, ты не получил того, что тебе действительно необходимо. Может быть, тебе нужен друг, с которым можно поиграть и посекретничать. Обращай внимание на чувства, и они подскажут, чего тебе не хватает.

Упражнение «Мусорное ведро».

- А теперь подумайте, зачем человеку мусорное ведро?
- Почему необходимо постоянно освобождаться от мусора?
- Представьте жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, человек начинает болеть.

- То же происходит и с чувствами, с негативными эмоциями. У каждого из нас скапливаются чувства, часто ненужные и бесполезные.

Некоторые люди любят копить свои чувства, например обиды или страхи. Если постоянно думать о своем обидчике, копить на него злость, можно даже ... заболеть.

- **Вспомните и запишите** на листочке, что вам не нравится, с чем бы вы хотели попрощаться, с какими чувствами. Можете начать предложение так: «**Я злюсь...**», «**Я боюсь...**», «**Я обижаюсь...**»

Хотите с нами поделиться? А теперь сверните или порвите свои записки и освободитесь от них — выбросите их в мусорное ведро.

Я думаю, нам удалось освободиться от того негатива, который у вас был.

Можно найти и другие способы, которые подходят лично для вас.
Посмотрите памятку, выберите подходящий способ:

Можно:

- побить подушку, диван, покричать (если это сейчас никому не помешает), порвать бумагу;
- нарисовать или слепить свое чувство;
- сходить погулять;
- приласкать свою собаку или кошку, или хомячка;
- принять ванну или душ;
- побыть одному;
- позвонить другу или поговорить со взрослым, которому ты доверяешь.
- написать письмо человеку, который тебя расстроил, или понимающему тебя взрослому (если его сейчас нет рядом).

Главное, помните: эти способы не должны причинять вред окружающим!

7. Рефлексия.

У вас на парте две ладошки, покажите ту, которая соответствует вашему настроению в конце занятия. Почему?

Развивающее занятие

в рамках внеурочной деятельности: «Школа артистов»

Возраст участников игры: ученики 3 класса.

Место проведения: учебный кабинет.

Цель занятия: создание условий для самовыражения и реализации творческого потенциала.

Ритм.

Все участники встают в круг. Ведущий задает темп. Например, два хлопка по коленкам, два щелчка пальцами. Все повторяют. Как только движения удаются всем вместе, темп ускоряется.

Знакомство.

Все участники встают в круг. Один из игроков держит в руках игрушку (или мяч) — это человек, который начинает знакомство. Ему нужно назвать свое имя и сказать, что он любит (например, мороженое). Потом передать игрушку (мяч) соседу. Тот делает то же самое, но еще называет то, что говорил до него его сосед. Далее передает игрушку (мяч) следующему. Игра продолжается до тех пор, пока игрушка (мяч) не обойдет весь круг.

Что я видел?

Дети должны внимательно послушать стихотворение и сосчитать количество нелогичных суждений:

Я видел озеро в огне,
Собаку в брюках на коне,
На доме шляпу вместо крыши,
Котов, которых ловят мыши.
Я видел утку и лису,
Что плугом пашут луг в лесу,
Как медвежонок туфли мерил,
И как дурак всему поверил.

Или:

Из-за леса, из-за гор
Ехал дедушка Егор.
Он на пегой на телеге.
На дубовой лошади,
Подпоясан он дубиной,
Приопершись на кушак,
Сапоги на растормашку,
На босу ногу пиджак.

Сказать фразу.

Фраза: «Я построил скворечник для птичек зимой». Ее надо произнести:
— как оперный певец
— старый дедушка

- двухлетний ребенок
- отличник, отвечающий у доски
- ученик, который не выучил урок и волнуется
- задумчивый
- ваш учитель
- простуженным голосом
- веселым
- грустным
- как директор школы
- злым голосом
- ленивым
- сонным
- как иностранец
- милиционер
- с набитым ртом
- замерзший
- зазнавшийся
- как человек, которому наступили на ногу
- обиженный
- доброжелательный
- запыхавшийся
- уставший
- счастливый

Упражнение «Аплодисменты».

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Классный час: игра «Путешествие»

Возраст участников игры: ученики 4 класса.

Место проведения: учебный кабинет.

Цель занятия: подготовка к переходу в среднее звено — профилактика трудностей обучения; сплочение коллектива.

***Ведущий.** Какие виды путешествий вы знаете? Как можно путешествовать? У нас сегодня будет морское путешествие.*

Знакомство.

Все участники встают в круг. Один из игроков держит в руках игрушку (или мяч) — это человек, который начинает знакомство. Ему нужно назвать свое имя и качество личности на первую букву имени. Потом передать игрушку (мяч) соседу рядом. Тот делает то же самое, но еще называет то, что говорил до него его сосед. Далее передает игрушку (мяч) следующему. Игра продолжается до тех пор, пока игрушка (мяч) не обойдет весь круг.

Корабли и скалы.

Часть детей садятся на корточки, заполняя равномерно все пространство зала, — это скалы. Остальные дети — корабли, которые движутся по океану ночью, когда плохо видно, куда плыть (дети движутся с закрытыми глазами). «Скалы» при приближении «корабля» издают предупреждающий звук «ш-ш-ш» (плеск волн).

Рифы.

***Ведущий.** Чтобы продолжить наше путешествие, необходимо преодолеть рифы — достаточно высокие и опасные для корабля. Однако при правильных ответах на вопросы морских обитателей становится видна небольшая расщелина, через которую вы можете спокойно проплыть.*

Примеры вопросов:

- Какие предметы появляются в старшей школе, которых еще нет у вас?
- Какие учителя из средней школы уже работают с вами?
- Назовите еще три отличия средней школы от младшей.

Паутина.

Учащиеся становятся в круг и говорят друг другу добрые слова и пожелания, постепенно разматывая нитку клубка. В итоге всех детей объединяет «волшебная паутинка добрых пожеланий».

Фотография «Лицо».

Все участники должны изобразить общую скульптуру — улыбающееся лицо. Ведущий фотографирует.

Классный час «Агрессия и как ей противостоять»

Возраст участников: ученики 5-6 класса.

Место проведения: учебный кабинет.

Цели занятия:

- предупреждение и преодоление агрессивного, конфликтного поведения учащихся;
- формирование чувства эмпатии, умение оценивать ситуацию и поведение окружающих;
- обучение "ненаправленным" способам преодоления собственных отрицательных эмоций, состояний и приемам регуляции психического равновесия.

Ход занятия.

- Хочу сделать вам комплимент: у вас очень добрые и удивительно красивые лица. На них не отражается ни плохого настроения, не обнаруживаются грубые черты лица. Но, все-таки, как и у всех людей, наверное, и у вас бывает иногда чувство обиды, досады, раздражения? Случается попасть в неприятные ситуации? А можете припомнить, что вы чувствовали тогда? Внутри все кипит; кулаки сжимаются так, что белеют костяшки пальцев; зубы стиснуты; вот когда искажается лицо. Да, именно так наше тело предупреждает нас о беде, имя которой агрессия. Что это такое? Как вы думаете?

- **Агрессия - это физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда другим.** Агрессивный человек живет в постоянном конфликте с окружающим миром и людьми.

Взять красный надутый шарик.- Посмотрите на мой красный надутый шарик. Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нём воздух – чувства раздражения и гнева. Может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным? Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? *С помощью иголки лопнуть шарик.*

- Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой -нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека. Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

- Давайте попробуем изобразить ситуацию выражения агрессии. *Каждому ученику раздается одноразовый стакан.* Возьмите одноразовый стакан и сделайте с ним то, что бы вы сделали в состоянии агрессии. *Затем предлагается вернуть предмет к первоначальному виду.*

- Можем ли мы после агрессивных действий все восстановить? Бывало, что после агрессии вы жалели о своих действиях?

- Как же бороться с собственной агрессией, как не дать ей победить нас?

- Когда нам плохо, когда гнев пытается вырваться наружу, не надо держать его внутри, надо уметь разумно его выплескивать:

Взять другой шарик, надуть его и выпустить немного воздуха. Посмотрите, если мы выпустим из шарика немного воздуха? Шарик уменьшился? Взорвался ли шарик? Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда. Сейчас мы узнаем, какие же есть положительные и отрицательные, опасные и безопасные способы выражения агрессии.

- Наша доска разделена на 2 части (*перед занятием подготовить доску*). На левой половине доски вы видите знак «-», это знак опасности, на эту половину доски вы будете прикреплять выбранные вами таблички с опасными способами выражения агрессии. Это действия, которые выполнять опасно, они не смогут снять с человека накопившуюся в нём агрессию. А на правой половине доски вы видите знак «+». Сюда вы будете прикреплять таблички, где написаны разные упражнения, которые можно выполнять, чтобы снять агрессивное состояние, чтобы чувство гнева уменьшилось. А теперь берите со стола таблички, читайте их и прикрепляйте на доску с нужной стороны. (*Дети читают таблички с запрещающими и разрешающими действиями и прикрепляют их на доску*).

Обвинять

Нагрубить

Ударить

Обижаться

Злиться

Раздражаться

Сердиться

Критиковать

Заниматься спортом

Крутить колеса

Колотить подушку

Отжиматься

Пошутить

Обдумывать

Посчитать до 10

Смеяться

- Хорошо поработали, молодцы. А теперь давайте поподробнее рассмотрим безопасные способы выражения агрессии.

1. Не доводите до предела. Лучший способ совладать с гневом - это заявить об этом тому, кто вас разозлил. Существует специальная формула «Я - высказывание», которая помогает нам в этом. Как правильно сказать?

(обратиться по имени, поделиться своими чувствами, сказать вежливое слово, высказать свое пожелание).

«Сережа, мне очень неприятно, когда ты меня называешь таким обидным словом. Пожалуйста, называй меня по имени». Приведите свои примеры...

2. Можно выразить свои эмоции на физическом уровне. Сделайте это, естественно, не причиняя вреда себе или окружающим.

- возьмите подушку, начните боксировать по ней, поколотите ее; отождмитесь, подтянитесь, покатайтесь на велосипеде, если есть такая возможность.

- «поработайте кулачками». Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки (представить, что в руках мы сдавливаем лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка) и затем очень медленно их разжимаем. *Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии.* Это упражнение позволяет сдержать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

-«превратитесь в воздушный шарик». Необходимо поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. *Упражнение выполняется 2-3 раза.* Это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

3. Перевести конфликт в шутку («Давай завтра подеремся, что-то я сегодня не настроен»). *Зачитывается рассказ «Саша-дразнилка» (по Н.М.Артюховой).*

Саша очень любил дразнить свою соседку по парте Дашу. Даша обижалась и даже плакала

– Почему ты плачешь, Даша? – спросила учительница.

– Меня Саша дразнит.

– Ну и пусть дразнит! А ты не дразнись в ответ.

Было очень трудно не дразниться, но один раз Даша попробовала, и вот что из этого вышло.

Ребята сидели в столовой, обедали.

– Вот я сейчас поем, – начал Саша, – вернусь в класс и твою куклу в окно выброшу.

– Ну что ж, — засмеялась Даша, – это будет очень весело!

Саша даже поперхнулся от удивления.

– У тебя насморк, — сказал он, подумав. – Тебя завтра в кино не возьмут.

– А мне завтра не хочется. Я пойду послезавтра.

- Все вы, девчонки; – дрожащим голосом проговорил Саша, – все вы ужасные трусихи и плаксы!

– Мне самой мальчишки больше нравятся, – спокойно ответила Даша.

Саша посмотрел вокруг и крикнул:

– У меня карандаши лучше, чем у тебя!

– Рисуй на здоровье, – сказала Даша.

Тут Саша не выдержал и заплакал:

– О чем ты плачешь, Саша? – спросила учительница, подойдя к мальчику.

– Меня Даша обидела! – ответил Саша, всхлипывая. – Я ее дразню, а она не дразнится!

- Что помогло Даше избежать ссоры? Почему Саша обиделся, заплакал?

4. Научитесь делать паузу. Необходимо сделать глубокий вдох и сосчитать до десяти. Вспомните свое внутренне состояние в одной из ситуаций, когда вы испытывали гнев, обиду, злость, и попытайтесь воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитайте до десяти.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом колдунья и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет". Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от ругани.

5. «Лист гнева», «Рисунок обидчика», «Порви бумагу». Надо нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

- Мы разобрали безопасные способы выражения агрессии. Конечно, желательно эти методы использовать в сочетании друг с другом. Надеюсь, что вы попробуете проработать все эти способы.

- А теперь давайте посмотрим мультфильм, который называется «Конфликт».

Просмотр мультфильма «Конфликт». Автор сценария и кинорежиссер Г. Бардин. Киностудия «Союзмультфильм», 1983г.

- О чём этот мультфильм? До чего может дорасти обычный конфликт? Кто был прав, кто виноват? Кто выиграл, кто пострадал? *Подвести к тому, что в конфликтной ситуации страдают оба участника.*

Итог занятия.

- Что вы узнали сегодня нового? Чему научились? Что запомнилось, понравилось? Какие можете сделать выводы?

На прощание я хочу рассказать вам еще одну притчу.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, грубость, агрессию. Другой волк представляет добро – мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Я очень хочу, чтобы после нашего занятия, у вас не было сомнения в том, какого волка в себе вам нужно кормить!

Спасибо вам всем за работу! Удачи и успехов в преодолении агрессии!

Классный час «Секреты общения»

Возраст участников: ученики 8-9 классов.

Место проведения: учебный кабинет.

Цель занятия: познакомить учащихся с информацией о видах общения, объяснить учащимся важность общения для каждого человека, посредством выполнения психологических упражнений, развить навыки познания себя и других людей.

Упражнение «Дом».

Инструкция для учащихся: Представьте себе, что вы вместе со своими друзьями решили провести выходные в своем загородном доме. Каждый из вас поехал в свой дом, чтобы подготовить все к приезду друзей. Внезапно пошел снег, поднялся сильный ветер. Понятно, что друзья сегодня приехать не смогут. В доме есть: запас воды, еды и топлива, тренажерный зал, бассейн, домашний кинотеатр, библиотека, компьютер с играми. (Примечание для ведущего: старшеклассникам можно сказать, что в доме также есть алкоголь и хорошие сигареты). Интернета нет, сотовый телефон в этой зоне не ловит, обычного телефона тоже нет. Связь с внешним миром полностью отсутствует.

- 1) Что вы будете делать в этой ситуации? (Записать в тетрадь)
- 2) Эта ситуация продолжается на следующий день. Что вы будете делать? (Записать в тетрадь)
- 3) Эта ситуация продолжается неделю. Что вы будете делать? (Записать в тетрадь).
- 4) Эта ситуация продолжается месяц. Что вы будете делать? (Записать в тетрадь).

После этого ученики в тетрадях отвечают на вопрос: «Что нового я узнал о себе и о своих ценностях?»

Подведение итогов упражнения:

В конечном итоге, кто-то раньше, кто-то позже начинает страдать из-за отсутствия общения. Как сказал в свое время Антуан Сент-Экзюпери: Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения».

Общение – социальное взаимодействие между людьми в целях передачи общественного опыта, культурного наследия и организации совместной деятельности.

Потребность в общении относится к числу основных потребностей человека, т. к. общение является условием нормального развития личности в обществе. Потребность в общении – это проявление извечного стремления людей к духовному контакту между собой, потребность в самопознании и самоутверждении.

Основные функции общения: прием и передача информации (информационно-коммуникативная) и организация взаимодействия людей в их совместной деятельности (регулятивно-коммуникативная функция).

Даже временное сужение круга общения неизбежно наносит ущерб личности: дети, лишенные общения со своими сверстниками из-за болезни, отстают в психическом развитии; люди, которые долго живут вне семьи (например, старые холостяки), часто становятся замкнутыми, скупыми, подозрительными. Потребность в общении побуждает нас интересоваться другими людьми, сравнивать себя с ними, сопоставлять собственные возможности с возможностями других людей. Прежде чем сравнивать себя с другими, надо выяснить, насколько хорошо мы знаем себя. Узнать это нам поможет упражнение «Кто Я?»

Упражнение «Кто Я?» (Выполняется 5 мин.).

Инструкция для учеников: В тетрадях в течение 5 минут отвечать на вопрос «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или словосочетаний. (Примечание для ведущего: Предупредить учеников о том, что ответы вслух зачитывать не надо.)

Через 5 минут ребятам предлагается отметить «+» те качества, которые им в себе нравятся, и «-» те качества, которые не нравятся.

Интерпретация: Если написано меньше 15 ответов, значит, человек знает себя не очень хорошо. Если 15 и больше слов, - можно утверждать, что он хорошо знает себя.

Что касается «+» и «-», - речь идет о самооценке того, кто их расставлял. При адекватной самооценке количество плюсов чуть-чуть больше, чем количество минусов.

Для того, чтобы общение было эффективным, нужно внимательно относиться к собеседнику. Для этого пригодится не только умение внимательно слушать, но и правильно понимать мимику и жесты собеседника.

Предлагаю вам выполнить упражнение «Собираемся в поход».

Упражнение «Собираемся в поход».

Инструкция для учащихся:

Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот здесь (учитель показывает на стул, стоящий перед учениками) лежит рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Каждый по очереди положит в него что-то нужное для похода. Сделать это нужно без слов, невербально. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться.

Ход упражнения:

После того, как каждый из участников «положил» что-то в рюкзак, учитель обращается к ученикам с просьбой написать в тетради, кто из участников упражнения что положил в рюкзак. Затем, для проверки, каждый участник еще раз показывает и объясняет, что именно он «положил» в рюкзак. Остальные тем временем отмечают у себя, правильно или нет, поняли и запомнили. Чем больше совпадений, тем больше развита способность к невербальному общению.

Общение, являясь сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный – лат. слова « устный, словесный») и неречевой (невербальный) каналы общения. Исследования показывают, что в ежедневном общении человека слова составляют 7 %, звуки интонации – 38%, неречевое взаимодействие – 53%.

Письменное общение - это важный навык, который обязательно необходимо развивать, так как сегодня очень большая доля общения происходит в письменной форме. Достаточно вспомнить электронные сообщения. Всякому, кто в свое время ненамеренно оскорбил чувства другого своим электронным сообщением, написанным на скорую руку, хорошо известно, что письменное общение - это важное умение. Поэтому, предлагаю выполнить упражнение «Письмо».

Упражнение «Письмо».

Инструкция.

Заранее готовятся маленькие листочки с фамилиями участников. (Если позволить ученикам самим выбрать другого участника, может возникнуть ситуация, когда некоторые участники группы останутся без партнера для выполнения упражнения).

Учащиеся вытаскивают листки с фамилиями из сумки «почтальона» и пишут ему письмо. Письмо начинается словами: «Я знаю, что...». В конце письма необходимо поставить свою подпись. Все письма складываются в сумку «почтальону», и он разносит почту по классу.

После прочтения адресат отвечает на письмо, начиная свой ответ словами: «Я ожидал, что ...» или «Я не ожидал, что...». В конце проводится обсуждение этого упражнения. Ученики должны сказать, что понравилось, что не понравилось в результате выполнения этого упражнения. Что нового они узнали о себе и об одноклассниках.

Информация на стенд: «Какие мы, родители?»

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Итак, какие мы, родители?

Проверьте себя, ответив на вопросы: да, нет, иногда. За каждый положительный ответ начислите себе 2 очка, за ответ “иногда” - 1, за отрицательный - 0.

1. Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли время от времени книги на ту тему?
2. Ваш ребенок совершил проступок. Задумаетесь ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?
3. Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?
4. Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?
5. Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?
6. Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?
7. Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?
8. Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?
9. Сумеете ли вы не приказать, а попросить о чем-либо своего ребенка?
10. Неприятно ли вам «отделываться» от ребенка фразой типа: «У меня нет времени» или «Подожди, пока я закончу работу»?

Менее 6 очков: о настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку и, не мешкая, заняться повышением своего образования в этой области.

От 7 до 14 очков: вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими итогами в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И, будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

Более 15 очков: вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями. И, тем не менее, не удастся ли еще кое-что немного улучшить?

Как сохранить родительский авторитет?

Авторитет родителей - одно из важнейших условий воспитания детей, и все родители стремятся привить детям уважение к себе. Пока ребёнок маленький, это нетрудно, но когда ребёнок начинает взрослеть, сохранить авторитет бывает нелегко.

Первоклассникам приходится впервые идти в школу: вливаться в коллектив, устанавливать отношения с новыми людьми, причём на непривычном для ребят уровне. В это время шкала ценностей школьников резко меняется. В жизни первоклассника важнейшую роль начинает играть фигура учителя. Зачастую авторитет учителя, особенно в первые месяцы школьной жизни, может затмить для ребёнка авторитет родителей, а мнение новых школьных друзей может стать для него важнее мнения взрослых членов семьи. В стремлении любыми силами сохранить свой авторитет родители часто допускают серьёзные педагогические просчёты, которые больше вредят, чем помогают в такой ситуации. Хочу заметить, что взрослые не замечают главной ошибки – подмены истинного уважения ребёнка ложным авторитетом. Предлагаю вам рассмотреть некоторые из видов ложных авторитетов.

Авторитет подавления. Замечу, что метод воспитания, основанный на запугивании, часто используется нашими родителями, особенно если «ребёнок отбил от рук». Таких родителей не интересуют проблемы, которые возникают у школьника: при любом неповиновении они позволяют себе раздражаться, повышать голос, сердиться и даже могут отшлёпать непослушное чадо. Мы, учителя, часто наблюдаем такую картину: родители разговаривают с детьми тоном, не терпящим возражений, в беседе с ребёнком слушают и слышат только себя и радуются, если их «воспитание» вызывает у детей волнение и страх. Позволю себе сказать, что в результате такого домашнего террора часто вырастают безвольные, забитые, лживые и жестокие дети, которые могут всю жизнь пытаться отомстить окружающим за своё подавленное детство.

Авторитет педантизма. Это разновидность авторитета подавления, имеющая несколько другие последствия. Некоторые родители, стараясь проявлять строгость в воспитании, отдают ребёнку приказы и требуют их беспрекословного выполнения, совершенно не считаясь с мнениями или интересами самих детей. Такое поведение родителей может быть продиктовано самыми добрыми намерениями: опасениями, что их чадо примет неверное решение, стремлением решить за ребёнка все его проблемы. Хочется предостеречь таких родителей, что такой подход формирует у ребёнка навыки безвольного и бездумного подчинения. Такие дети растут несамостоятельными и инфантильными, но со временем всё равно начинают сопротивляться требованиям взрослых просто из чувства противоречия. А если они встречают того, кто кажется и более авторитетным, то вопреки желаниям родителей начинают подчиняться тому человеку, независимо от моральных качеств.

Авторитет расстояния. Многие наши папы и мамы предпочитают заниматься своими делами, оставляя детей на попечение бабушек, нянь, домработниц. Такая ситуация может сложиться в неполных семьях, где, чаще всего, родитель работает с утра до ночи. В этом случае ребёнку приходится слышать от бабушки или няни: «Мама велела, мама сказала», но маме завоевать родительский авторитет таким способом бывает практически невозможно.

Также трудно бывает добиться подлинного отцовского авторитета и в том случае, если отца почти никогда не бывает дома, а ребёнка воспитывает главным образом неработающая мать.

Авторитет родительского положения. Чаще всего такой авторитет встречается в семьях, где кто – то из родителей занимает высокий пост, владеет серьёзным бизнесом. Если родители дома постоянно подчёркивают своё высокое положение, хвастаются своими достижениями и высокомерно относятся к окружающим, то дети поначалу хвастаются перед своими родителями, но со временем запросы растут, их перестаёт удовлетворять положение родителей, каким бы высоким оно не было, и в долгосрочной перспективе сохранить такой родительский «авторитет» тоже бывает невозможно.

Авторитет назидания. Такой ложный авторитет создаётся, если родители мучают ребёнка бесконечными поучениями и назиданиями. Вместо того, чтобы сделать понятное замечание в несколько слов, родители при каждом удобном случае читают ребёнку длинные нравоучения, подчас повторив одно и то же по несколько раз, и в качестве поучительных примеров приводят свой собственный опыт, который может совершенно не соответствовать ситуации или даже быть негативным. В глазах детей родители стараются казаться добросовестными добродетельными и непогрешимыми, а достигают совершенно иного результата: дети очень быстро перестают реагировать на подобные нравоучения, озлобляются на родителей, перестают их уважать и считаться с их мнением.

Авторитет любви. Некоторые родители непрерывно лобзают и ласкают своё чадо, требуя проявлений ответной нежности. Избыточные ласки, похвалы, поцелуи и признания в любви сыплются из родителей, как из рога изобилия, и от ребёнка требуют, чтобы он всё делал из любви к родителям. Молодые папы и мамы часто спрашивают: «Ты почему это не сделал?», «Ты что, маму не любишь?». Таким отношением добиться от ребёнка уважения нельзя: он очень быстро начинает чувствовать фальш и спекулировать на отношениях, «ты – мне», «а я – тебе». В результате дети растут расчётливыми, циничными, а иногда даже жестокими и агрессивными, и ни в грош не ставят родителей.

Авторитет доброты. Когда послушное поведение достигается мягкостью, беспринципностью и уступчивостью родителей, создаётся самый неподходящий вид родительского авторитета – авторитет доброты. Мама или папа разрешают ребёнку всё, боятся конфликтов и готовы пожертвовать чем угодно, чтобы доказать ему, какие они замечательные и добрые. Такое поведение представляет самую большую опасность для родительского авторитета: дети растут капризными, неуправляемыми и ни капли не уважают взрослых.

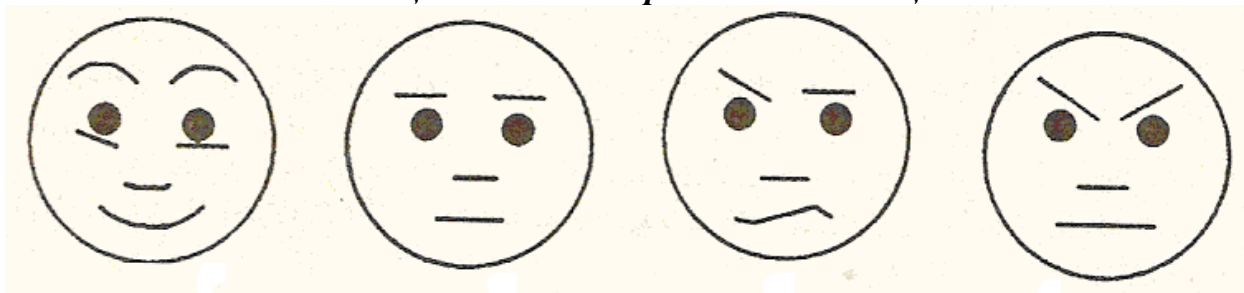
Авторитет подкупа. Когда хорошее поведение ребёнка «покупается» подарками или обещаниями каких – нибудь благ, то такой ложный авторитет называют авторитетом подкупа: «Будешь вести себя хорошо – куплю новый мобильник». Дети начинают приспособляться и хитрить, выторговывая

наиболее выгодные для себя условия. Если такое «воспитание» продолжается долго, дети осваивают приёмы шантажа, и однажды можно услышать от ребёнка: «Не купите скутер – уйду из дома!»

Назову несколько важных правил, которые следует соблюдать родителям в воспитании детей.

- Родительский авторитет определяют многие факторы: отношение в семье, мнение родителей о других людях, отношение родителей к друзьям детей, поступки родителей в разных житейских ситуациях. Если вы ждёте от ребёнка уважения, то проявите искреннее внимание к тому, что его волнует, к его проблемам, тревогам, увлечениям. Учитесь понимать детский сленг. Если вам что-то не нравится в увлечениях вашего ребёнка, не спешите их критиковать – возможно, вы их просто не понимаете, пусть ребёнок вам объяснит.
- Не следует в присутствии ребёнка критиковать его учителей, друзей, одноклассников, даже если они вам совершенно не нравятся. Будьте честны с детьми, не давайте обещаний, которые не можете выполнить. Не опекайте ребёнка слишком сильно – дайте ему возможность быть самостоятельным. Ребёнку нельзя угрожать, его нельзя унижать. Не налагайте на детей слишком строгие ограничения: запретный плод сладок!
- Не требуйте от детей идеальности, дайте им право на ошибку. Не спешите наказывать за проступок, помогите осознать, в чём он неправ. Не стесняйтесь попросить прощения у ребёнка, если вы неправы – это не унизит ваш авторитет, а наоборот, поднимет его.
- Привлекайте детей к обсуждению семейных вопросов: покупки крупных вещей, планов на выходные, меню праздничного стола. Тогда дети будут знать, что с их мнением считаются.
- Формируйте у ребёнка уважение к труду как к таковому, а не к размеру заработной платы. Тогда ребёнок будет знать, что уважение измеряется не в рублях, его определяют другие – нравственные ценности.
- Завоевание авторитета у собственных детей это сложная задача, решать которую приходится ежедневно. Но если удаётся решить, то в выигрыше оказываются и родители, и дети.

Общение детей и родителей в лицах



1. С каким лицом вы чаще всего общаетесь со своим ребёнком?
2. С каким лицом чаще всего общается с вами ваш ребёнок?

3. Каким, по вашему мнению, должно быть лицо вашего ребёнка во время общения с вами?

Памятка для родителей «Взаимодействие с гиперактивным ребёнком»

Что такое синдром дефицита внимания с гиперактивностью?

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью, или СДВГ — это состояние, вызывающее постоянную невнимательность, гиперактивность и (или) импульсивность. СДВГ начинается в детстве и может сохраняться во взрослом состоянии. У детей, страдающих СДВГ, обычно проблемы дома и в школе и очень часто — со сверстниками. Есть данные, что если оставить СДВГ без внимания, то в дальнейшем это заболевание препятствует не только учебе в вузе и работе, но и социальному и эмоциональному развитию, вносит вклад в склонность к употреблению наркотиков и асоциальному поведению и повышает риск различных травм. Среди мальчиков СДВГ встречается примерно в 3 раза чаще, чем у девочек, но у девочек СДВГ чаще проявляется невнимательностью, и, поскольку они, как правило, не ведут «подрывной деятельности» в классе, у них это заболевание чаще остается незамеченным.

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью — семейное заболевание. У каждого ребенка, страдающего СДВГ, обычно есть хотя бы один родственник с этой проблемой. По крайней мере, у 1/3 мужчин, которым в детстве был поставлен диагноз СДВГ, дети страдают тем же. Еще более явным доказательством того, что заболевание передается генетически, является тот факт, что если у одного из близнецов диагностируется СДВГ, то и у другого это заболевание обнаруживается почти всегда.

Симптомы СДВГ. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью протекает по-разному у различных больных, но всегда состоит из невнимательности, гиперактивности и импульсивности.

Невнимательность. Невнимательным людям очень тяжело сосредоточиться на одном предмете. Им становится скучно, если они выполняют какое-нибудь задание в течение даже нескольких минут. Трудно сознательно, намеренно сконцентрироваться. Им бывает сложно собраться и выполнить рутинную работу. В глаза бросается неугомонность этих детей. Они откладывают дела напоследок, не выполняют свои обязанности, не в состоянии сидеть, когда пришли гости, начинают много дел сразу и ни одного не заканчивают.

Гиперактивные люди всегда в движении. Они не могут сидеть спокойно, спуют, суетятся или беспрестанно о чем-то говорят. Дети, страдающие СДВГ, не могут сидеть спокойно в классе. Иногда они слоняются по классу или ерзают за партой, нервно качают ногой, за все хватаются, стучат карандашом по столу. При этом они могут сильно волноваться.

Импульсивность. Кажется, что эти люди неспособны подумать прежде, чем что-то сделать. В результате они отвечают на вопрос первое, что придет в голову, позволяют себе неуместные замечания или выбегают на проезжую часть, не посмотрев по сторонам. СВДГ может сопровождаться депрессией, тревожностью, нарушениями поведения и духом противоречия. Некоторые соматические заболевания имеют те же симптомы, что и СВДГ. Обратитесь к врачу, если у вашего ребенка есть проявления СДВГ. Тяжесть этого состояния иногда трудно оценить; убедитесь, что у врача, к которому вы обращаетесь, есть опыт диагностики и лечения СДВГ.

Как диагностируется СДВГ? Синдром дефицита внимания с гиперактивностью сочетает несколько симптомов, его диагностика иногда вызывает трудности. Часто СДВГ остается незамеченным до 1-го или 2-го класса, когда оказывается, что ребенок не соответствует школьным требованиям.

Специального теста для диагностики СДВГ, как и для большинства психических заболеваний, не существует. Часто предположения о возможном заболевании высказывают учителя. Для оценки неврологического статуса и психологического состояния ребенка изучается его медицинская карта. Ребенку предлагается пройти серию обследований: Осмотр и оценка его зрения, слуха, вербальных и моторных навыков. Если есть вероятность того, что гиперактивность вызвана другим заболеванием, назначают дополнительные исследования. Оценка интеллекта, склонностей, черт характера, способности усваивать информацию. Для ребенка школьного возраста это могут сделать родители и учителя.

Лечение. Лучшим лечением считается сочетание медикаментозной терапии с психологической коррекцией. Очень важно сотрудничество врачей, учителей и родителей.

Психологическая коррекция. Предпочтительна терапия поведения, особенно если ребенок страдает низкой самооценкой. Общайтесь с другими родителями, столкнувшимися с той же проблемой. Сделайте все возможное для повышения самооценки ребенка, ведь из-за дефицита внимания он может неправильно понимать указания и другую информацию, поэтому все вокруг беспрестанно его поправляют. Сразу хвалите и награждайте за хорошее поведение.

Будьте последовательны в вопросах дисциплины; если кто-то остается с ребенком в ваше отсутствие, убедитесь, что он следует вашим методам. Задания должны быть простыми и конкретными («Почисть зубы, а теперь одевайся» — но не «Собирайся в школу»).

Поддерживайте ребенка во всем, в чем он силен, особенно в спорте и внешкольных занятиях.

Установите определенные правила, касающиеся режима, еды, сна, просмотра телепередач. Не допускайте, чтобы уроки занимали все свободное время ребенка; играть и двигаться для него не менее важно.

В комнате ребенка должно быть как можно меньше предметов, игрушки должны быть убраны так, чтобы не отвлекать его внимание.

Научите ребенка правильно реагировать на то или иное обстоятельство в его жизни. Эта работа кропотливая и каждодневная. Помогите ребенку. От этого станет лучше всем! Ребенок не попадет в "дурную" компанию, а вы обретете спокойствие и уверенность в завтрашнем дне...

Сценарий родительского собрания

«Профилактика агрессивного поведения младших школьников»

Цель: сформировать у родителей навыки профилактики агрессивного поведения у детей и умение корректировать своё поведение в отношении с ребёнком в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- 1) обсудить с родителями причины детской агрессивности, её влияние на поведение ребенка;
- 2) обучить техникам конструктивного общения с ребенком;
- 3) дать советы по профилактике агрессивного поведения младших школьников.

Ход собрания.

I. Подготовительный этап.

1. Провести опрос детей по данной теме.
2. Подготовить текст опросника для родительского собрания.
3. Подготовить памятку для родителей по профилактике агрессивного поведения.

II. Организационный этап.

Вступительное слово.

Психолог: «Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли...» (Эрих Фромм).

Уважаемые родители, тема нашей новой встречи посвящена агрессивному поведению младших школьников. Актуальность заявленной темы сильно возросла в последнее время, так как все больше педагогов и родителей сталкиваются с конфликтным поведением детей младшего школьного возраста. С чем связано такое поведение у детей? Как бороться с проявлением детской агрессии? И как мы, взрослые, можем помочь детям преодолеть её. На эти и другие вопросы мы попытаемся ответить в ходе нашей встречи.

По словам Н.Л. Кряжевой, портрет агрессивного ребенка выглядит следующим образом: ребенок, используя любую возможность, стремится разозлить маму, учителя, сверстников; он не успокоится до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку.

Психолог: *Давайте, обозначим цели и задачи нашей сегодняшней встречи.*

Во-первых, мы обсудим с вами причины детской агрессивности и её влияние на поведение ребенка;

Во-вторых, разберем техники конструктивного общения с ребенком, которые позволяют предотвратить агрессивное поведение;

В-третьих, обсудим – а каким образом можно не только корректировать, но и проводить профилактику агрессивного поведения у младших школьников.

III. Этап родительского собрания.

1. Сущность понятия «агрессия».

Психолог: Давайте для начала разберемся в сущности самого понятия «агрессия» для того, чтобы лучше понять – что из себя представляет агрессивное поведение.

- В переводе с латинского «агрессия» означает «нападение», «приступ».
- «Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям, или вызывающее у них психологический дискомфорт».
- В обычном понимании агрессия - это реакция на срыв какой-то деятельности, планов, на ограничения, запреты или неожиданные трудности. В связи с этим, цель такого поведения - устранение перечисленных препятствий.
- Агрессия может проявляться как физически (нанесение вреда здоровью людей, порча предметов), так и вербально, т.е. словесно (оскорбления, угрозы, преследования и др.). Есть еще такой вид, как аутоагрессия (к ней относятся такие проявления, как самообвинение, самоунижение, нанесение себе телесных повреждений).

2. Причины агрессивного поведения.

Психолог: А теперь давайте попробуем разобраться – что же из себя представляет агрессивное поведение у младших школьников? И начнем мы с вами с причин такого поведения, на которых подробно остановимся.

Родители: причинами агрессивного поведения могут быть такие факторы, как желание выделиться, отстаивать свою правду, обида на кого-то и пр.

Психолог: Да, действительно, причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными. Но чаще дети черпают знания о моделях такого поведения из семьи, поскольку именно в семье ребенок проходит первую социализацию (то есть, учится общению).

Итак, причины нарушений в поведении ребенка, которые приводят к тому, что ребенок становится трудным и порой неуправляемым:

Борьба за внимание. Непослушание - это возможность привлечь к себе внимание. Внимание, которое ему необходимо для эмоционального благополучия.

Борьба за самоутверждение. Ребенок объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Возможность иметь свое мнение, принимать собственное решение – это возможность приобрести вой опыт, пусть даже ошибочный.

Желание мщения. Ребенок может мстить за:

- сравнение не в свою пользу со старшими или младшими братьями и сестрами;

- унижение друг друга членами семьи;
- разводы и появление в доме нового члена семьи;
- несправедливость и невыполнение обещания;
- чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

Неверие в собственный успех, низкая самооценка.

3. Факторы, способствующие формированию агрессивного поведения в семье.

Психолог: Хотелось бы поподробнее остановиться на факторах, формирующих модели агрессивного поведения в семье.

Уважаемые родители, как вы считаете, какая обстановка внутри семьи может способствовать развитию агрессивного поведения у ребенка?

Родители: частые ссоры, скандалы, если ребенка бьют или унижают и т.п

Психолог: Агрессивным ребенок становится тогда, когда у него:

- плохие отношения с одним или обоими родителями;
- если он чувствует или ему постоянно говорят о том, что его в семье считают никуда не годным;
- если он ощущает безразличие к себе и своим чувствам со стороны родителей;
- если нет поддержки и заинтересованности его жизнью;
- если его жестоко наказывают в семье;
- если родители используют свое плохое настроение как способ наказания детей, таким образом, избавляясь от гнева, раздражения, злости, досады и чувствуя удовлетворение от данного наказания.

Таким образом, дети борются за свое выживание в семье, и своим поведением мстят своим родителям за то, что их не принимают, не любят, не дают хоть чуточку телесного тепла, ласки, внимания.

Агрессивное поведение у детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребенок справиться не в силах.

4. Опрос среди младших школьников в рамках темы «Агрессивное поведение».

Психолог: Среди учащихся младшей школы был проведен опрос в рамках данной темы. В итоге были получены следующие результаты.

Дети выделяют следующие моменты, которые:

- 1) способствуют улучшению их эмоционального фона (распределяются по значимости):
 - Хорошие отметки;
 - Игры;
 - Путешествия;
 - Прогулки с семьей;

- Подарки;
- Походы в гости.
- 2) способны им резко повысить настроение (распределяются по значимости):
- Прогулки, игры;
- Праздники;
- Хорошие отметки;
- Хорошая погода;
- Общение с домашними животными;
- Когда вся семья в сборе;
- Занятия спортом;
- Новые друзья.

Самыми серьезными факторами, вызывающими у детей слезы, являются (распределяются по значимости):

- Обиды;
- Причинение боли;
- Ругань.

Агрессивность вызывают следующие факторы (распределяются по значимости):

- Побои;
- Оскорбления;
- Издевательства;
- Запреты.

Учащиеся обижаются по следующим основным причинам (распределяются по значимости):

- Оскорбления;
- Запреты на прогулки;
- Когда обижают друзья;
- Если что-то не получается.

Дети выделили следующие факторы, которые:

- 1) способны создать хорошее настроение и состояние:
 - Когда их любят;
 - Обнимают;
 - Целуют, веселят, дружат с ними.
- 2) способны причинить им боль:
 - Когда их бьют, обижают;
 - Когда они болеют;
 - Когда их ругают;
 - Когда их обзывают друзья;
 - Когда остаются одни (без друзей).

5. Как же можно вывить агрессивного ребенка?

Родители: он будет часто драться, обзывать других детей, не слушать взрослых и пр.

Психолог: Агрессивный ребенок:

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

6. Опрос среди родителей в рамках данной темы.

Среди родителей был проведен опрос с целью выявления основных факторов, способствующих появлению конфликтов в семье, а также возможных способов их решения. Были получены следующие результаты.

По мнению родителей младших школьников:

- 1) причинами конфликтов чаще всего бывают:
 - непонимание друг друга;
 - непослушание;
 - разные взгляды на одни и те же вещи;
 - чрезмерное отстаивание своей точки зрения;
 - невыполнение обещаний;
 - обиды, оскорбления.
- 2) конфликт может привести к:
 - агрессии;
 - замкнутости ребенка;
 - недоверию;
 - озлобленности;
 - скандалу;
 - драке;
 - обидам;
 - разрыву отношений;
 - уходу из дома.
- 3) конфликт можно разрешить следующим образом:
 - попытки выслушать друг друга и договориться;
 - поиск компромисса;
 - взаимные уступки;
 - разъяснение путей правильного поведения.

7. Техники конструктивного общения с ребенком.

Психолог: Чтобы было меньше проблем в общении с ребенком, я хочу предложить вам несколько практикумов, которые в дальнейшем помогут вам сформировать навыки конструктивного общения с детьми.

Овладение языком «Я-высказывания» («я-сообщения»). «Я-высказывание» («я-сообщение») – это способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и не его поведении, которое это переживание вызвало. «Я-высказывание» всегда начинается с личных местоимений: «Я», «Мне», «Меня».

Пример.

Родитель:

«Ты-высказывание» - «ты можешь наконец-то убавить свой телевизор? Ты мне мешаешь! Выключи сейчас же звук!».

«Я-высказывание» - «мне очень трудно сосредоточиться, когда ты громко включаешь телевизор, я начинаю раздражаться, убавь, пожалуйста, звук».

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение. После «ты-сообщения» взрослый часто использует угрозу или приказ, который может вызвать сопротивление и протест

«Я-высказывание» - это сообщение о наших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. После «Я-сообщения» взрослый часто использует просьбу.

Помимо того, что «Я-сообщение» говорит о чувствах взрослого и его переживаниях, оно имеет еще некоторое назначение:

- «Я-сообщение» - это еще и способ регуляции своего эмоционального состояния;
- «Я-сообщение» - это послание вашего внутреннего «Я» внутреннему «Я» вашего ребенка, оно сигнализирует о границах дозволенного в необидной для ребенка форме;
- «Я-сообщение» это способ передать ответственность за свои действия самому ребенку;
- «Я-сообщение» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных» вместо позиции «сверху».

Если «Я-сообщение» вызывает у вас большие трудности, это говорит о том, что вы привыкли скрывать свои чувства, а также вам трудно отказаться от очень удобной позиции в общении «сверху».

Практическая работа.

Упражнение № 1.

Прежде чем приступить к формулированию «Я-сообщений», я предлагаю вам обратиться к своему внутреннему миру и послушать себя. Для этого нужно сделать такое упражнение:

- Подумайте и вспомните о тех действиях детей, которые вызывают у вас беспокойство и отрицательные переживания.

- Подумайте и вспомните о конкретной ситуации, в которой проявлялось это действие за последнее время (ближайшие 10 дней).
- Послушайте себя: прислушайтесь к своим чувствам
- Запишите слева в колонку ситуации с нежелательным действием ребенка, а в колонку справа, напротив каждой ситуации, - то чувство, переживание, которое откликается на данную ситуацию

Например:

Ситуация	Ваше чувство
Пришел с улицы в грязной обуви, наследил в прихожей, отказался вымыть обувь и убрать грязь	Раздражение, обида, расстроилась

Данное упражнение поможет вам лучше понять (услышать в себе) те чувства, которые вы испытываете в связи с нежелательным действием ребенка. Далее необходимо корректно сказать о ваших чувствах ребенку так, чтобы не вызвать агрессии с его стороны и в то же время дать понять, что он вас обидел:

Объяснение ситуации: (что делает ребенок)

Когда я вижу грязь на ботинках и на полу...

Какие чувства я переживаю:

Я начинаю раздражаться, и, вообще меня это очень больно расстраивает.

В дальнейшем этот диалог нужно правильно завершить по возможности кратко, не задавая никаких вопросов:

Конкретное пожелание: Я хочу, чтобы ты вымыл ботинки.

Многие родители отмечают, что, начав использовать «Я-сообщения» в проблемных ситуациях с детьми, им удастся лучше справляться со своим эмоциональным состоянием, легче контролировать свои эмоции. В целом они становятся более спокойными и уверенными в общении с ребенком. Им удастся установить контакт с ребенком и настроиться на положительный результат общения с ним.

Пример:

Одна мама рассказывала, что сын 11 лет стал избегать общения с ней: закрывался в комнате, часами играл в компьютер, перестал с ней разговаривать. Она проанализировала свой стиль общения с сыном за последние 2-3 месяца. Оказалось, что он полностью состоял из «Ты-высказываний», содержащих угрозы и обвинения в адрес сына, и разговор с ним строился по типу допроса с ее стороны: «Почему ты не делаешь уроки? Когда ты, наконец, перестанешь играть в свой компьютер? Я его выброшу. И книги твои дурацкие выброшу. Гулять у меня ходить не будешь, а учиться не будешь, в школу для дураков переведу! Что ж ты все время молчишь?»

Познакомившись с техникой «Я-сообщений», она прислушалась к своим чувствам и поняла, что очень болезненно переживает разрыв с сыном, с которым они раньше были близки. Она буквально страдала, и это, на самом деле беспокоило ее больше, чем - то, что он часами сидел за компьютером. Как-

то, придя с работы, она решила поговорить с ним, рассказать о своих переживаниях. Она вошла в комнату, сын сидел за компьютером и не обращал на нее никакого внимания. Мама молча села рядом, какое-то время помолчала, а потом произнесла: «Знаешь, сынок, я часто вспоминаю то время, когда мы с тобой разговаривали, играли вместе, читали, просто были друзьями. Наверное, это было лучшее время в моей жизни. Я очень переживаю эти ссоры. Я буквально мучаюсь и страдаю от того, что наши отношения стали другими. Я не хочу, чтобы все и дальше так продолжалось».

Сын перестал играть, повернулся к ней и спросил: «Мам, это правда? А я думал, что ты перестала меня любить» Этот разговор стал началом восстановления когда-то близких и добрых отношений, которые могли бы навсегда исчезнуть.

А сейчас я предлагаю вам карточки с описанием проблемных ситуаций и вариантами высказываний. Вам необходимо выбрать только те, которые соответствуют «Я-сообщению».

Упражнение № 2.

Ситуация 1. Дети громко разговаривают во время обеда.

Ваши слова: (Мне не нравится, когда во время обеда громко разговаривают за столом.)

Ситуация 2. Вы поздно пришли с работы, а ребенок снова не выполнил домашнее задания.

Ваши слова: (Меня беспокоит, что уроки до сих пор не сделаны. Я начинаю нервничать. Давай договоримся, что уроки ты будешь делать до 8 часов вечера.)

Ситуация 3. Вам необходимо сделать определенную работу дома, нужно сосредоточиться, а ребенок вас постоянно отвлекает.

(Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Теряю мысль и не могу сосредоточиться. Подожди немного, я сделаю свою работу и мы с тобой поговорим.)

Ситуация 4. Ребенок поел и оставил немывтыми тарелку и чашку на столе.

Упражнение № 3.

Одной группе: Задание 1. Придумайте одну ситуацию.

Другой группе: Задание 2. Придумайте «Я-сообщение» в ответ на эту ситуацию.

Иногда родители жалуются, что в ответ на их сообщение дети игнорируют их высказывание. Это бывает очень обидно. Кстати, об этом тоже нужно сказать в духе «Я-сообщения». И родители в таких случаях просто теряются и не знают, как им быть.

Ребенок может проигнорировать ваше высказывание по нескольким причинам:

- Возможно, он уже «вырос» из того правила и требования, которое вы для него установили. Например, лечь спать после 21 часа, а ребенку уже не пять лет и данное требование его уже давно не устраивает.

- Возможно, вы зашли в его территориальные воды, вторглись в проблемы, которые он хочет решить сам. Мы уже говорили с вами о том, что ребенок такой же человек, как и взрослые и у него могут быть свои планы на решение какой-то его проблемы. В этом случае лучше задать вопрос: «касается ли это семьи, и вас лично, то, что он делает. И если вас это лично не касается, разрешите ему самому разобраться со своими проблемами».

- Возможно, ребенок манипулирует вами, меряется силами, кто кого, и не хочет сдавать позиции. В этом случае в «Я-сообщения» необходимо включить предупреждения о различных санкциях.

Запомните, если уж вы назначаете санкцию, то ее нужно обязательно реализовать, иначе ребенок будет манипулировать вами вновь и вновь. Санкции должны быть реальными и выполнимыми и не носить характер мнимых угроз.

Пример: Вспомним пример с мамой и мальчиком:

«Если ты сейчас же не прекратишь играть в свой компьютер, я его выброшу». (Если ты вовремя не будешь делать уроки, я заблокирую компьютер, и ты не сможешь пользоваться им). Здесь применяется «ты-высказывание» + мнимая угроза, естественно, что ребенок не реагирует на такого рода заявления.

Предупреждение о санкциях надо делать для того, чтобы ребенок сам принял решение и сам нес за него ответственность. Вот как выглядит пример:

Ситуация: Ребенок смотрит мультики до прихода родителей и не делает уроки. В итоге уроки делаются со скандалом до 12 часов ночи (потому что ребенок устал, хочет спать).

Мать: («Я-сообщение») Я очень расстраиваюсь, просто прихожу в бешенство, когда я прихожу и вижу, что уроки снова не сделаны. Я уже не знаю, что делать.

Дочь: *Мама! Но это же так интересно, что я обо всем забываю!*

Мать (усиленное сообщение): Мультики интересные каждый день, а уроки не делаются. У меня просто нет сил. Я злюсь и мне плакать хочется, я просто устала от всего этого!

Дочь: *И я устала все время делать уроки, мне тоже хочется отдохнуть*

Мать (конкретное пожелание): Я хочу, чтобы ты сначала делала уроки, а потом смотрела мультики

Дочь: *Я так не могу, у меня не получается*

Мать (предупреждение о санкциях): Если с завтрашнего дня ты не будешь делать уроки сразу после обеда, я запру все твои кассеты в шкаф на целую неделю. И я так буду делать всякий раз, если уроки не будут сделаны

Дочь: *Ну, мам, я посмотрю еще завтра, а потом буду делать как ты говоришь*

Реализация санкций: все кассеты запираются в шкаф.

Техника цивилизованной конфронтации также требует закрепления навыков.

Упражнение № 4.

- Подумайте о реальной ситуации (не очень напряженной), которая вызывает ваше беспокойство
- Послушайте, какие чувства и переживания в вас откликаются
- Определите свою четкую позицию, что вы хотите
- Определите, что вы собираетесь сделать, если ребенок проигнорирует ваше пожелание: лучше, если у вас будут несколько вариантов
- Запишите все, что в вас откликается по следующей форме:

Ситуация	Я чувствую, переживаю	Я хочу	Я собираюсь сделать в случае игнорирования замечания ребенком

Затем пошагово запишите ваше «Я-сообщение» с предполагаемыми ответами ребенка:

Психолог (в завершении практической части родительского собрания):

- 1) Я желаю вам научиться держать себя в руках в конфликтах с вашими детьми, научиться технике «Я-высказываний». И, я думаю, вы наладите свои отношения с вашими детьми.
- 2) Выработайте в своем «Я» звоночек, который будет постоянно отводить вас к вашим чувствам, научитесь чувствовать свои настроения и настроения ребенка. В общении с ребенком чаще используйте просьбу и поощрение, чем приказ и наказание.
- 3) Умейте выражать свои запреты и требования так, чтобы они соответствовали возрасту ребенка.

8. Как же преодолеть трудности в поведении ребенка?

Общение с агрессивными детьми – особая проблема. У агрессивного ребенка слабо развит контроль над своими эмоциями, он очень слабо осознает свои чувства и чувства других людей. Он заранее настроен на борьбу, ситуацию общения воспринимает заранее настороженно и несколько преувеличивает ее опасность. Поэтому взрослый при общении с ребенком должен обладать следующими навыками:

- Чаще всего общение между взрослым и ребенком происходит по типу конфликтного противостояния «кто кого», поэтому, в первую очередь, нужно уметь сдерживаться, регулировать свое эмоциональное состояние, так как умение взрослого владеть собой является гарантией адекватного поведения детей.
- Крайне важно говорить с ребенком о своих чувствах и переживаниях, уметь выразить их, сказать о них так, чтоб ребенок их услышал.

- Необходимо развивать собственную способность слушать и слышать чувства ребенка;
- Будьте справедливы и предусмотрительны в оценке поступка. Подумайте, а как бы вы себя чувствовали, если бы вас обижали. Не оценивайте личность ребенка, а говорите о нежелательном его поведении; Не говорите: «Ты такой лодырь», а говорите: «ты забыл сегодня убрать постель»
- Не старайтесь за каждым отрицательным поступком ребенка видеть только отрицательные мотивы. Всегда пытайтесь найти в словах и действиях ребенка положительный настрой и благие намерения;
- В общении с ребенком чаще используйте просьбу и поощрение, чем приказ и наказание
- Запреты и требования должны быть гибкими. Их не должно быть много.
- Запреты и требования не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
- Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными и должны обязательно ребенку разъясняться и предъявляться доброжелательным спокойным тоном;
- Не бойтесь выразить свои положительные эмоции, дарить их детям как подарок;
- Будьте терпеливы, не наказывайте ребенка за малейшую ошибку, но чаще хвалите за успехи, учите детей радоваться своим успехам и радуйтесь вместе с ним;
- Учите ребенка не бояться выражать свои положительные эмоции, никогда не смейтесь над ним, когда он чему – то радуется.
- Никогда не сравнивайте ребенка с братом, сестрой или соседским Васей, вы можете сравнивать его только с ним самим;
- Присмотритесь к своему ребенку. Если он застенчив, нерешителен, чаще подбадривайте его, чтобы он чувствовал поддержку с вашей стороны. Если он смел, уверен в себе, учите его критически оценивать свои поступки.

Если ваш ребенок делает несколько дел подряд, за все хватается и ничего не доводит до конца, эмоционально несдержан практически всегда, у него часто меняется настроение, он - гиперактивный ребенок. Такому ребенку необходимы интересные и увлекательные задания, требующие от него сосредоточенности и не занимающие очень длительный промежуток времени. Он должен почувствовать ситуацию успеха, чтобы поверить в себя, в собственные силы. Он нуждается в похвале, эмоциональной поддержке и четкости предъявляемых требований.

Поразмышляйте, как часто вы говорите своим детям:

Я сейчас занят(а).

Посмотри, что ты натворил!

Это надо не так делать!

Неправильно!

И когда же ты научишься!
Сколько раз тебе говорить?
Ты сведешь меня с ума!
Вечно ты во все лезешь!
Уйди от меня
Встань в угол!

Все эти словечки крепко зацепляются в подсознании ребенка и, в конце концов, ребенок отдаляется, становится скрытен, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

Ты самый любимый!
Ты многое можешь!
Спасибо!
Что бы мы без тебя делали!
Иди ко мне!
Садись, посидим рядышком!
Я помогу тебе.
Я очень рад(а), что у тебя получается!
Расскажи мне, что с тобой!

9. Подведение итогов родительского собрания.

Родителям предлагается определить ценность данного собрания с точки зрения практической помощи в вопросах воспитания.

Решение родительского собрания:

1. *Обсудить полученную информацию и памятки по теме с членами семьи.*
2. *Выбрать чёткую стратегию поведения всех членов семьи в отдельных ситуациях.*
3. *Наблюдать за эмоциональным состоянием своего ребенка в различной обстановке.*
4. *Делать установку на положительные эмоции.*
5. *Использовать техники конструктивного общения с ребенком с целью профилактики агрессивного поведения.*

Памятка для родителей

1. Не фиксировать внимание на агрессивном поведении ребёнка, самим не проявлять грубости, жестокости. Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Выражение удивления, огорчения, недоумения близких по поводу враждебного поведения – вот что формирует у детей сдерживающие начала.
2. Постараться быть внимательными к ребёнку и почувствовать его эмоциональное напряжение.
3. Реагировать и откликаться на любые позитивные сдвиги в поведении ребёнка. Он хочет в каждый момент времени чувствовать, что его понимают и ценят.
4. Учиться слушать и слышать своего ребёнка.

5. Уметь принимать его таким, какой он есть.
6. Чаще включать в общении тепло, доброе слово, ласковый взгляд.

Как предупредить детскую агрессивность.

- ✓ Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ✓ Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний.
- ✓ Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- ✓ Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
- ✓ Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- ✓ Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему – либо.
- ✓ Не бойтесь поделиться с ребенком своими чувствами и слабостями.
- ✓ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимость от его учебных успехов.

Техника «Я – высказывания»

как способ конструктивного общения с ребенком.

«Ты – высказывание»	«Я – высказывание»
Почему ты не убрал игрушки?	Я расстраиваюсь, когда игрушки разбросаны.
Ты выполнил домашние задания?	Может быть я помогу тебе с уроками?
Ты опять получил тройку по математике?	Меня беспокоит твоя математика.
Ты за лето не прочитал ни одной книжки!	Я тебе купила интересную книгу.

Тренинг для родителей и обучающихся,

стоящих на различных видах учета «Учимся понимать друг друга»

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с подростками.

Задачи: 1) усиление способности родителей к пониманию эмоционального мира своего подростка, через совместную деятельность; 2) изменение неадекватных родительских позиций и реакций; 3) оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания.

Материал: листы бумаги, цветные карандаши, мелки, мяч.

Упражнение 1. «Дружная семья».

Цель: сплочение семьи, развитие умения договариваться, распределение ролей, объединение общим делом.

Задание: на листе бумаги нарисовать свою семью вместе.

Комментарии педагога-психолога. Приятно смотреть на семью, в которой все дружно работают, умеют позитивно общаться.

- Когда вы делаете все вместе всей семьей? (дать слово каждому подростку)
- В каких случаях вы все вместе смеетесь?
- Делаете ли вы иногда всей семьей то, что тебе не нравится?
- Хочешь ли ты, чтобы твоя семья делала что-нибудь вместе?

Упражнение 2. «За что нас любят...?»

Цель: развитие эмпатии, повышение самооценки, установление положительных взаимоотношений между подростком и родителем.

- Вступая во взаимодействие с людьми, мы обычно обнаруживаем, что они нам нравятся (или не нравятся). Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества у своих близких мы ценим, принимаем, одобряем.

Возьмите лист бумаги, и напишите какие качества вам нравится в вашем сыне. Укажите пять качеств, которые вам в вашем сыне нравятся особенно. За что вы любите своего сына?

Рефлексия: Что чувствуете вы, мальчики? Вам было приятно? А как часто вы говорите своим родителям, что вы их любите, цените?

Вывод: Меня любят просто за то, что я есть!

Игра «Скульптура».

Цель: развитие умения владеть мышцами лица, рук, ног и т. д., снижение мышечного напряжения, снижение тревожности у суворовцев.

Ход игры: Каждый родитель-скульптор, из своего ребенка– скульптуры лепит что-либо. По команде педагога-психолога скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание и т. д. После проведения игры целесообразно обсудить с подростками и родителями, что они чувствовали

в роли скульптора, скульптуры. Какую фигуру приятно было изображать, какую - нет. Как себя чувствовали подростки в роли той или иной фигуры.

Коммуникативное упражнение 3. "Неожиданные картинки".

Цель: развитие положительных взаимоотношений с родителями, сотрудничество.

Все участники тренинга (родители и подростки) садятся за столы и получают восковые мелки, карандаши и лист бумаги А-3. По команде педагога-психолога подростки начинают рисовать какую-нибудь картинку, молча, не довариваясь с родителями, затем по следующей команде передают ее своему родителю. Затем наоборот. И так пока не закончат рисунок. Подростки получают от своего родителя недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. Передача недорисованных картинок продолжается до тех пор, пока они не дорисуют картинку, которую начали рисовать. Каждый участник имеет возможность увидеть, какой вклад вложен им в картинку. Упражнение можно проводить с музыкальным сопровождением.

Анализ: Нравится ли вам рисунок? Понравилось ли дорисовывать? Если бы ты начал рисовать, то что бы ты нарисовал? Чем отличаются рисунки? Что общего?

Упражнение 4. «Угадай кто он?»

Цель: научиться понимать друг друга, использовать ассоциации.

Подростки пишут на листах бумаги свои ассоциации, отвечая на вопросы. Педагог-психолог бросает мяч каждому родителю, и каждый родитель ассоциирует своего подростка, используя исключительно вопросы, связанные с ассоциациями:

- На какое растение похож Миша или Витя?
- На какое животное?
- На какой предмет мебели?
- На какое строение?

Затем сравниваем результаты. Если есть совпадения, похвалить.

Упражнение 5. «Мечта».

Цель: развитие нравственных ценностей, развитие воображения, творческого мышления.

Давайте помечтаем, пусть каждый из присутствующих расскажет, по возможности откровенно, о своем представлении, об идеальном решении некоторых вопросов.

Темы:

Как бы ты потратил 1 000 000 \$?

Как я представляю себе рай?

Какой бы я хотел иметь дом?

Что бы я сделал, если бы был всемогущим?

Что бы я сделал, если бы был главой государства?

Мечтать, как известно не вредно, вредно не мечтать.

(Бросать каждому подростку по кругу мяч).

Рефлексия.

Чему я сегодня научился?

Что я узнал сегодня нового о себе самом?

Что мне больше всего запомнилось?

Притча о понимании (автор Наталья Становкина).

Однажды к мудрецу из далекой деревни пришли молодые люди.— Мудрец, мы слышали, что ты даешь всем мудрые советы, указываешь правильный путь, открываешь истину. Помогите и нам! Старшее поколение в нашей деревне перестало нас понимать, а с этим нам очень трудно жить. Что нам делать? Мудрец посмотрел на них и спросил:— А на каком языке вы говорите?— Все молодое поколение говорит на тарабарском.— А старшие жители? Задумались молодые люди и признались:— Мы у них не спрашивали.— Именно поэтому у вас получается их только слушать, но не слышать!

Вопросы: О чем эта притча? Какой главный смысл?

Давайте говорить на одном языке и понимать друг друга!

Спасибо, вы замечательно работали!

Продолжение тренинга «Взаимодействия родителей и подростков «Учимся понимать друг друга».

Цель: развитие личностных качеств подростков, обучение бесконфликтному взаимодействию с другими обучающимися и родителями.

Задачи:

- 1) овладение знаниями в области психологии личности и общения;
- 2) формирование активной позиции участников и развитие лидерских качеств;
- 3) формирование навыков коммуникативной компетентности в сложных ситуациях общения;

Материал: бейджики для всех участников тренинга; изображения эмоций; мяч; подготовленные варианты ситуаций; бумага, маркеры, ручки, карандаши; веревочки для упражнения; пластилин;

Упражнение. «Мяч по кругу».

Цель: создание атмосферы ровной доверительной обстановки.

Давайте сейчас каждый из нас по кругу бросит мяч и скажет, в каком настроении он сейчас пришел на тренинг, какое у него настроение, что он чувствует? (мяч бросает каждый из участников тренинга по кругу друг другу)

Упражнение 1. «Я могу, я хочу».

Цель: изменение условий существования суворовцев в училище и развитие социально-психологических качеств личности подростков; определение мотивационных предпочтений суворовцев.

Материал: лист бумаги А- 4, фломастеры.

По ходу упражнения предлагается составить 2 списка качеств, один из которых включает в себя возможности подростка, другой - связан с желаниями. Предметом анализа является расхождение между списками. Успешность в жизни и успешность в обучении зависит от личностных особенностей и желаний подростка. Подведение итогов включает в себя анализ положительных и отрицательных сторон.

Упражнение 2. «Профиль качеств лидера».

Цель: закрепление навыков лидерского поведения подростков.

Материал: лист бумаги А-4, фломастеры.

В ходе упражнения участникам необходимо нарисовать профиль качеств, которыми, по их мнению, должен обладать лидер. Подведение итогов: анализ наиболее интересных моментов.

Упражнение 3. «Тропа эмоций».

Цель: работа со злостью, гневом, негативизмом и другими агрессивными состояниями.

Материал: листы бумаги А-4, ручки, цветной пластилин, картинки с изображением эмоций: интерес, радость, удивление, гнев, тревога, скука, вина, раздражение, апатия, ожидание, творческий подъем.

Родителям необходимо на плоской подставке схематично вылепить эмоции, которые вы испытываете, когда ваш ребенок находится в школе. А ребятам вылепить эмоции, которые они испытывают, находясь в школе. А мы потом сравним, что получится.

Упражнение 4. «Достойный ответ».

Давайте подумаем: «Каким образом мы реагируем на критику?» (Каждому раздаются задания на листочках и затем обсуждаются).

Например, предъявляемые претензии к нам: Ты слишком высокого мнения о себе. Это отмечают все твои товарищи. Ты не умеешь руководить и работать в команде. Всегда доводишь до конфликта любую ситуацию. Ты совсем не умеешь разговаривать с товарищами. Почему ты на всех смотришь волком? С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений. Ты сорвал выполнение очень важного дела. С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. У тебя полностью отсутствует чувство юмора.

В итоге всеми участниками вырабатываются правила реагирования на критические замечания.

Правила принятия критических замечаний в свой адрес:

1. Отвечать не импульсивно (прежде чем ответить, сосчитать до 10)
2. Поблагодарить за критику.
3. Найти конструктивные элементы критики.
4. Вербализовать свои чувства.
5. Взять тайм-аут.
6. Использовать юмор (не иронию и не сарказм).

7. Сделать что-то неожиданное для партнера, поступить не привычным для окружающих способом.
8. Вербализовать чувства партнера.
9. Избегать оскорблений.
10. Выяснить, что конкретно требует критикующий.
11. Выразить надежду на дальнейшее сотрудничество.

Упражнение 5. «Отношение к миру».

Цель: отреагирование негативных чувств.

Материал: бумага, фломастеры или карандаши.

Ход работы:

1. Родители и подростки садятся за столы друг напротив друга. На столе по 2 листа бумаги и карандаши.

2. Существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру. «Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем, спокойны, а бываем, тревожны, бываем, добры и приветливы, а иногда – злы и агрессивны. Бываем, внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановимся на одном из состояний, которое наиболее актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

3. Теперь один из пары (кто начинает первым, решает педагог-психолог) с помощью карандашей выразите свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем поменяйтесь ролями и возьмите второй, чистый лист бумаги. Теперь свое состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 минут).

4. Обсуждение. - Когда вы размышляли о своем состоянии, что пришло вам в голову?

- Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагируем так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

Упражнение 6. «Веревочка».

Цель: развитие умения строить конструктивные партнерские отношения, стимулирование опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

В жизни нам часто приходится договариваться, но иногда мы сталкиваемся с сопротивлением, это очень мешает успешной жизнедеятельности взвода, взаимоотношениям в семье. Я предлагаю упражнение «Веревочка», которое стимулирует опыт переживания отношений, основанных на сопротивлении, развивает умение строить конструктивные партнерские отношения.

Вид упражнения: телесная метафора.

Материалы: бельевые веревки длиной 2 метра по количеству пар родителей и суворовцев.

Инструкция: пожалуйста, подойдите ко мне родители, я вам дам секретную инструкцию, прочитайте ее и никому не показывайте. Сейчас, пожалуйста, встаньте в пары родители со своими детьми возьмитесь за концы веревки и натяните ее так, чтобы каждый из вас отклонился. Вот так (продемонстрировать выполнение задания).

Для подростков: «Ваша мама или папа будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда не хочется. Там неинтересно. Сопровитвайтесь до конца...».

Для родителей: «Вы должны постараться вытащить ребенка из «болота», в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он утонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отцепите веревку. В конце концов, пусть сам решает, что ему делать»

По сигналу начинайте выполнять упражнение. После того как родители неожиданно для детей отпустят веревку, ребята переживают мгновение испуга («чуть не упали»).

Предварительное обсуждение. «Что вы пережили, когда веревку отпустили? Что вы чувствовали и думали в адрес родителей после того, как с трудом удержались на ногах?»

Резюме педагога-психолога. Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг другом не непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой. Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу. Они общаются на самом деле не друг с другом, а через взаимное сопротивление, а потом случается следующее. Представьте, что один из вас решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему будто бы не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его папа или мама перестал поучать, тянуть в свою сторону, но, когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно как строить отношения: ведь ребенок привык, что должен преодолевать сопротивление.

А подросток все время сопротивлялся, а теперь стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Стал мыслить самостоятельно. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что родитель растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать.

Обсуждение. «Вспомните случаи из своей жизни или жизни вашей семьи, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться то, что вы должны сделать, чтобы помочь друг другу (как построить новые отношения?)»

Комментарии. Педагог-психолог помогает из различных идей сформулировать главные принцип: нужно говорить со своим партнером о своих решениях. Например: «когда веревочка начинает натягиваться снова, нужно

обратить на это внимание и обсудить взаимные желания, ожидания друг от друга. А потом действовать так, чтобы каждому было комфортно. Если же желание другого суворовца может нанести вред (например, он хочет саботировать какое-то решение отделения, взвода) и другой суворовец не хочет уступать вам, нужно отказаться от общения.

Басня «Галка и голуби».

Вы когда-нибудь задумывались над тем, как мы общаемся? Давайте подумаем, из чего состоит наше общение? После этого проводятся дебаты.

Вопросы к дискуссии:

- С помощью чего мы общаемся?
- Что происходит в процессе общения?
- Что можно считать результатом общения?

В результате дискуссии выявляются два основных компонента общения: рассказ и взаимодействие. Для того, чтобы учиться размышлять вам предлагается басня Л.Н. Толстого «Галка и голуби».

Галка увидела, что голубей хорошо кормят, — выбелилась и влетела в голубятню. Голуби подумали сперва, что она такой же голубь, и пустили её. Но галка забылась и закричала по-галчьи. Тогда её голуби стали клевать и прогнали. Галка полетела назад к своим, но галки испугались её оттого, что она была белая, и тоже прогнали.

Вопросы к подросткам: Почему прогнали голуби галку? А почему и галки прогнали ее?

Обсуждение.

Упражнение 7. «Сюжеты-загадки».

Цель: показать многообразие человеческих эмоций и возможности средств общения.

Материал: карточки с текстами сюжетов для пантомимы.

Участники получают карточки с сюжетами (каждая пара по одному), через 2-3 минуты демонстрируют пантомиму.

После каждого выступления проходит обсуждение:

- 1) по увиденному необходимо восстановить сюжет;
- 2) определить какие эмоции демонстрировались;
- 3) какими средствами это было сделано.

Рефлексия: (мяч бросает каждый из участников тренинга по кругу)

- Чему я сегодня научился?
 - Что я узнал сегодня нового о себе самом?
 - Как я буду теперь общаться со своими родителями, товарищами?
- Спасибо, вы замечательно работали!

Игра «100 к одному»

Данная игра является итоговым мероприятием Недели. Она направлена на расширение взаимодействия учащихся среднего и старшего звеньев и педагогов школы.

Игра для старшеклассников в конце учебного дня. Проводится по материалам опроса, проходившего в течение всей Недели. Опрос проводят сами школьники среди учеников и педагогов школы, используя вопросы, придуманные на обсуждении со всем классом.

Возможные вопросы:

- Ваше хобби.
- Какой бы вы хотели видеть нашу школу?
- Самая ненужная вещь в вашем портфеле, сумке.
- Чего вы больше всего боитесь? И т.д.

По ходу игры команды (собранные из учащихся 9, 10, 11-х классов) должны угадать наиболее популярные ответы.

Интернет- ресурсы:

1. <http://festival.1september.ru/articles/210732/>
2. <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/04/20/nedelya-psikhologii-v-shkole>
3. <http://www.vashpsixolog.ru/activities-in-the-school-psychologist/111-week-of-psychology-in-school/588-week-of-psychology-in-school-applications>
4. <http://lib.znate.ru/docs/index-143984.html>.
5. <http://pedsovet.org/add/m/article/>

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Азарова Т., Битянова М. и др. Неделя психологии в школе. — М.: Чистые пруды, 2005.
2. Е.Н. Арбузова, О.В. Шатрова, А.И. Анисимов «Практикум по психологии общения».
3. Битянова М. Т. Азарова, Т. Земских, Е.Королева, О.Пяткова ст. «Неделя психологии в школе», газета «Школьный психолог» № 34, 1999 г.
4. Бэрон Р., Ричардсон Д. «Агрессия». - Санкт-Петербург, «Питер». - 2001.
5. Воспитание школьников. - № 5, - 2007
6. «Воспитываем терпимость» Максим Демиденко, Ольга Кулькова «Школьный психолог» М., 2002г.
7. «Тренинг общения с ребенком». - Санкт-Петербург, «Речь», 2003.

8. Дереклеева Н. И. «Родительские собрания 1-4 классы» М. ВАКО, 2004
9. Дереклеева Н. И. «Справочник классного руководителя 1-4 классы» » М. ВАКО, 2003.
10. Емельянова Е.В. «Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге».
11. Кряжева Н. Л. «Мир детских эмоций», Ярославль, Академия развития, 2001г.
12. Майорова Н.П. «Жизненно важные навыки» практический курс для подростков.
13. Медведская С. Ф.»Конструирование развивающих психологических ситуаций в школьной образовательной среде – проведение «Недели психологии в школе», Учебно-методическое пособие, Витебск УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2005г.
14. Можгинский Ю.Б. «Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика», - Москва, «Когито-центр». - 2006.
15. Моница Г.Б., Раннала Н.В. «Тренинг «ресурсы стрессоустойчивости».
16. Панфилова М. «Лесная школа – коррекционные сказки для младших школьников» («Школьный психолог» 2001г)
17. Психология. Разработки занятий с детьми./Сост. М.М.Миронова. – Волгоград: Учитель – АСТ, 2005.
18. «Тренинг общения с ребенком». - Санкт-Петербург, «Речь», 2003.
19. Фурманов И.А.. «Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция». – Минск, 1996.
20. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать», М, «Генезис», 1998г
21. Хухлаева О. В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. М.:Генезис, 2001
22. Яценко И.Ф. Родительские собрания. - М.: ВАКО, 2008