

Профилактическая психолого-педагогическая программа для младших подростков «Псифактор»

Выполнила:

Педагог-психолог I КК

МБОУ «Хохольская СОШ»

Гудкова Ирина Владимировна

Воронежская обл., Хохольский р-н, с. Хохол, пер. Советский, 14

2022г.

Оглавление

1. Наименование вида программы (технологии) и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.....	3
2. Аннотация, в том числе обоснование практической актуальности.....	3
3. Описание целей и задач программы (технологии).....	3
4. Описание участников реализации.....	4
5. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации.....	4
6. Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули / дидактические разделы / учебно-методические планы и т.д. (в зависимости от вида программы).....	5
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники.....	6
8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников.....	7
9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии) (специалистов, детей, родителей, педагогов).....	7
10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы (технологии).....	8
11. Сроки, этапы и алгоритм реализации программы (технологии).....	8
12. Ожидаемые результаты реализации программы (технологии).....	8
13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы (технологии).....	9
14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.....	9
15. Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников.....	9
16. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии).....	10
17. Подтверждение соблюдения правил заимствования.....	14

1. Наименование вида программы (технологии) и описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена.

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Псифактор» - программа, направленная на профилактику зависимых форм поведения и пропаганду ЗОЖ.

2. Аннотация, в том числе обоснование практической актуальности.

В современных условиях социально-психологических изменений, трансформации социальной структуры общества и системы здравоохранения, расслоения общества и растущего неравенства в доступе различных групп населения к ресурсам актуализируется проблема разумного отношения учащихся к здоровью. Приобщение учащихся к проблеме сохранения своего здоровья – это, прежде всего, создание высокого уровня душевного комфорта, которой закладывается с детства на всю жизнь.

Формирование ЗОЖ является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья учащихся через изменения стиля и уклада жизни. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о физическом, психологическом и душевном здоровье, его укрепление должны стать ценностными мотивами поведения.

Суть занятий состоит в рассмотрении, в том или ином объёме, следующих социально-психологических навыков: общения, критического мышления, принятие выбора, решение проблем, установление позитивных межличностных контактов, умение постоять за себя и умение сопротивляться негативным влияниям сверстников, управление стрессом, состоянием тревоги, эмоциями.

Именно школа, каждый учитель должен способствовать воспитанию у учащихся привычек, а затем и потребностей к ЗОЖ.

3. Описание целей и задач программы (технологии)

Цель: формирование культуры физического, психологического и духовного здоровья учащихся.

Задачи:

- закрепление в сознании учащихся понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, она формируется на протяжении всей жизни;
- выявить, какие качества личности помогают сохранить здоровье;
- воспитывать привычку к сохранению и укреплению собственного здоровья;
- пропаганда ценностей ЗОЖ среди молодёжи;
- познакомить учащихся со способами саморегуляции психоэмоционального состояния;

- развитие эмпатии и позитивного отношения к окружающим.

4. Описание участников реализации

Учащиеся 6 классов МБОУ «Хохольская СОШ» Хохольского муниципального района Воронежской области.

5. Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации

Основополагающими документами при написании программы стали:

- федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29. 12. 2012 № 273-ФЗ;

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях: Постановление Главного государственного врача РФ от 29 декабря 2010г № 189 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы (постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

- Письмо от 02.03.2016 №07-871 «О психологической службе образования в РФ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015г. N 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)»;

- должностная инструкция педагога-психолога.

Главная цель психолого-педагогической деятельности – содействие полноценному развитию личности и пропаганда ЗОЖ. Формирование у учащихся ответственности, в том числе и за своё здоровье, следует рассматривать в качестве одной из важнейших задач образовательного учреждения.

Состояние здоровья подрастающего поколения сегодня – это общественное здоровье (здоровье нации) (А. В. Лисовский; И. А. Слостёнин; А. Г. Щедрина; М. Я. Виленский; В. Ю. Волков; Н. А. Агаджанян).

6. Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули / дидактические разделы / учебно-методические планы и т.д. (в зависимости от вида программы)

Тематическое планирование

6 классы

Номер урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
I подгруппа				
1	Наши чувства и эмоции	1	6. 09. 21	6. 09. 21
2	Без терпенья нет ученья	1	13. 09. 21	13. 09. 21
3	Чем меньше человек знает, тем легче им управлять	1	20. 09. 21	20. 09. 21
4	Согласие к хорошему приводит, а спор противников находит	1	27. 09. 21	27. 09. 21
5	Невербальные средства общения	1	4. 10. 21	4. 10. 21
6	Как нужно правильно общаться?	1	11. 10. 21	11. 10. 21
7	Холодная напряжённость	1	18. 10. 21	18. 10. 21
8	Отцы и дети	1	1. 11. 21	1. 11. 21
9	Худой мир лучше доброй ссоры	1	8. 11. 21	8. 11. 21
10	Терпенье лучше спасенья	1	15. 11. 21	15. 11. 21
11	К большому терпению придёт и умение	1	22. 11. 21	22. 11. 21
12	Больше живёшь – больше видишь	1	29. 11. 21	29. 11. 21
13	Дороже всего жизнь	1	6. 12. 21	6. 12. 21
14	Здоровье не купишь	1	13. 12. 21	13. 12. 21
15	В здоровом теле – здоровый дух	1	20. 12. 21	20. 12. 21
II подгруппа				
1	Наши чувства и эмоции	1	27. 12. 21	27. 12. 21
2	Без терпенья нет ученья	1	17. 01. 22	17. 01. 22
3	Чем меньше человек знает, тем легче им управлять	1	24. 01. 22	24. 01. 22

4	Согласие к хорошему приводит, а спор противников находит	1	31. 01. 22	31. 01. 22
5	Невербальные средства общения	1	7. 02. 22	7. 02. 22
6	Как нужно правильно общаться?	1	14. 02. 22	14. 02. 22
7	Холодная напряжённость	1	21. 02. 22	21. 02. 22
8	Отцы и дети	1	28. 02. 22	28. 02. 22
9	Худой мир лучше доброй ссоры	1	14. 03. 22	14. 03. 22
10	Терпенье лучше спасенья	1	28. 03. 22	28. 03. 22
11	К большому терпению придёт и умение	1	4. 04. 22	4. 04. 22
12	Больше живёшь – больше видишь	1	11. 04. 22	11. 04. 22
13	Дороже всего жизнь	1	18. 04. 22	18. 04. 22
14	Здоровье не купишь	1	25. 04. 22	25. 04. 22

7. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

Все технологии, используемые в данной программе можно разделить на:

- коммуникативные – способствующие формированию умений и навыков общения;
- двигательные–развивающие координацию движений, крупную и мелкую моторику;
- развивающие – направленные на развитие познавательной и социальной рефлексии, отдельных процессов: памяти, мышления, внимания, воображения;
- здоровьесберегающие – обусловленные особенностями контингента участников;
- ориентация программы на личность ребёнка, учёт индивидуально-психологических особенностей в процессе реализации программы определяет реализацию личностно-ориентированной технологии.

Формы работ: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная, работа в парах

Методы обучения: беседа, притча, упражнения; просмотр схем и таблиц; практические задания, деловые игры, анализ и решение конфликтных ситуаций.

Принципы: принцип доступности, принцип преемственности, принцип индивидуальности, принцип системности и последовательности.

Для отслеживания эффективности реализации программы используются следующие методики: восьмицветовой тест Люшера и опросник САН.

Цветовой тест Люшера – методика, использующая феномен цветопредпочтения для диагностики нервно-психического состояния, позволяет отследить особенности эмоционального состояния ребёнка.

Опросник САН – позволяет определить текущее самочувствие, активность и настроение ребёнка

8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав её участников

Гарантия прав участников программы (дети младшего подросткового возраста) обеспечивается обязанность педагога-психолога, руководящегося в своей деятельности нормативными актами международного, государственного и локального уровней, определяющими право участников образовательного процесса (Конвенция о правах ребёнка, Конституция РФ, Закон «Об образовании», Санитарные правила и нормы, другие федеральные и региональные нормативные документы, этический кодекс педагога-психолога, Устав МБОУ «Хохольская СОШ», должностные инструкции педагога-психолога).

9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии) (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Сфера ответственности, права и обязанности участников программы прописаны в следующих документах:

1. Должностная инструкция педагога-психолога
2. Согласие с родителей на проведение занятий

Для эффективной реализации программы специалист должен иметь высшее психологическое образование, знать возрастную психологию и теорию развития личности.

Педагог-психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (*дети, родители, педагоги*) имеют право на:

1. Добровольное участие в программе детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
2. Уважительное отношение к себе.
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
2. Соблюдать режим посещения занятий.

10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы (технологии):

- Специалисты, реализующие программу должны иметь высшее образование по квалификации педагог-психолог;
- Наличие конспектов занятий, необходимого диагностического и дидактического материала, методических разработок;
- Для реализации программы используется кабинет психолога, в соответствии с Сан ПиНами, наличие компьютера, проектора;
- Наличие психологической литературы, интернет ресурсов

Описание комнаты «психологической разгрузки»: интерактивная панель «Волшебный свет», мягкий пол для сенсорной комнаты, аквапанель «Водопад», большие мягкие мячи, песочница, фиброволокна, интерактивная доска, панель «Логика».

11.Сроки, этапы и алгоритм реализации программы (технологии)

Программа реализуется в течение учебного года. Реализация программы «Псифактор» осуществляется в форме тематических занятий. Параллель 6-классов делиться на 2 подгруппы, занятия проводятся с группой детей 20 - 25 человек, 1 раз в неделю, по понедельникам (по полугодиям). Продолжительность занятий 40 минут.

12.Ожидаемые результаты реализации программы (технологии)

В результате работы по данной программе возрастёт групповая сплочённость, снижение эмоционального напряжения, приобретение навыков бесконфликтного и конструктивного общения в классе.

Ожидаемым результатом психологического сопровождения формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должно стать развитие у

обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и духовного здоровья.

13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы (технологии)

Контроль за реализацией программы осуществляют директор образовательного учреждения и заместитель директора по учебно-воспитательной работы. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательного учреждения. Ведётся журнал посещаемости занятий.

14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Для оценки эффективности программы рассматриваются следующие показатели:

- ❖ Качественные
 - ✓ Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера)
 - ✓ Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера)
 - ✓ Повышение уровня взаимодействия и понимания в паре «ребёнок - ребёнок», «ребёнок - взрослый»
 - ✓ Наличие адекватной самооценки
 - ✓ Улучшение коммуникативных навыков участников
- ❖ Количественные:
 - ✓ Увеличение количества обучающихся, улучшивших своё физическое, психологическое и душевное здоровье
 - ✓ Увеличение количества обучающихся, повысивших уровень самочувствия, активности и настроения.

15. Сведения о практической апробации программы на базе организации: место и срок апробации, количество участников

Программа апробирована на базе МБОУ «Хохольская СОШ» Хохольского муниципального района Воронежской области. Срок апробации с 2017 года.

Количество участников:

Учебный год	Количество классов	Количество участников
2017 – 2018	3	67
2018 – 2019	2	46
2019 - 2020	2	54
2020-2021	Отсутствие из-за эпид.обстановки	
2021-2022	2	56
2022-2023	3	73

16. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии)

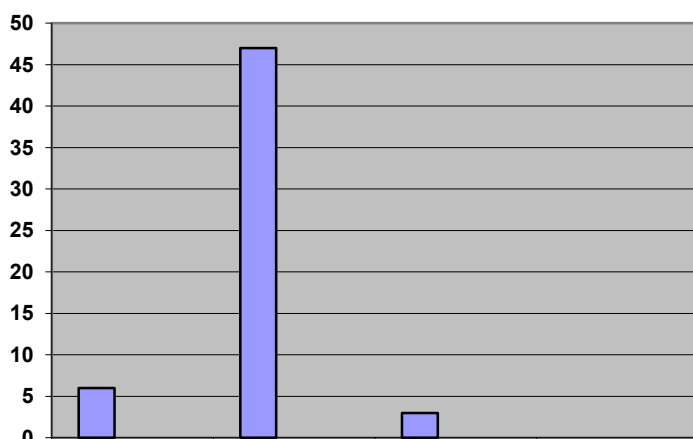
Основные результаты реализации программы «Псифактор» оцениваются в рамках мониторинговых процедур: инструментарий проведения контроля.

- Мониторинг результативности выполнения программы
- Анализ статистических показателей и мониторинговых исследований (Приложение 1.)
- Опрос обучающихся
- Степень участия обучающихся ОУ в акциях, квестах по пропаганде ЗОЖ
- Изучение отношения учащихся к своему здоровью как к ценности по результатам анкетирования

Анализ статистических показателей и мониторинговых исследований за 2021 – 2022 уч.год

«Основные показатели по цветовому тесту Люшера» на начало учебного года

I. Коэффициент СО (суммарное отклонение от аутогенной нормы) - «индикатор» психологического благополучия ребёнка; отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение



1) 2 зона – преобладание отрицательных эмоций.

6 человек – 11 %

2) 3 зона - эмоциональное состояние в норме: учащийся может и радоваться, и печалиться; поводов для беспокойства нет.

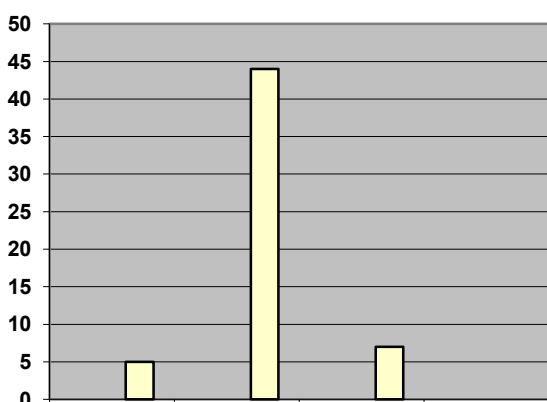
47 человек – 84 %

3) 4 зона–преобладание положительных эмоций.

3 человека -5%

Вывод: анализируя приведённые показатели, следует отметить то, что у 47 испытуемых (84%) эмоциональное состояние в норме, а у 6 (11%) – преобладают отрицательные эмоции, поэтому необходимо было проводить занятия на эмоциональную разгрузку.

II. Коэффициент ВК (вегетативный коэффициент) - характеризует энергетический баланс организма, способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии



1) 2 зона – хроническое переутомление, низкая работоспособность, 5 человек – 8%

2) 3 зона - компенсируемое состояние усталости; необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребёнка, 44 человека - 79%

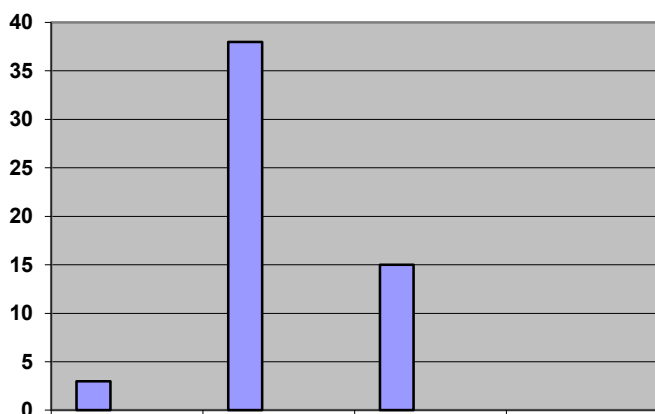
3) 4 зона - оптимальная работоспособность: ребёнок отличается бодростью, отсутствием усталости; нагрузки соответствуют его возможностям; образ жизни подростка

позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию 7 человек – 13%

Вывод: анализируя результаты диаграммы, следует отметить превалирование числа учащихся, которым необходимо оптимизировать режим труда и отдыха; скорректировать рабочий ритм и повысить работоспособность (это касается ребят, как с хроническим переутомлением, так и тех, кто проявляет компенсируемое состояние, также тех, кто находится в состоянии эмоционального перевозбуждения 5 человек - 8%). Самостоятельно, справляются с нагрузками и восстанавливает затраченную энергию 7 человек (13%).

«Основные показатели по цветовому тесту Люшера» на конец учебного года

I. Коэффициент СО (суммарное отклонение от аутогенной нормы) - «индикатор» психологического благополучия ребёнка; отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение



1) 2 зона – преобладание отрицательных эмоций;

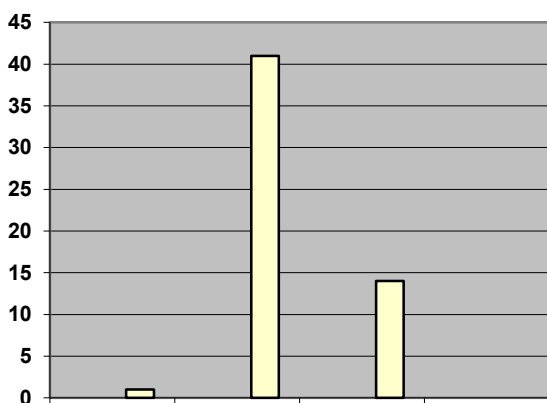
3 человека - 5%

2) 3 зона - эмоциональное состояние в норме: учащийся может и радоваться, и печалиться; поводов для беспокойства нет

38 человек – 68%

3) 4 зона – преобладание положительных эмоций 15 человек – 27%

Вывод: анализируя приведённые показатели, следует отметить то, что у 38 испытуемых (68%) эмоциональное состояние в норме, а у 15 (27%) – преобладают положительные эмоции.



II. Коэффициент ВК (вегетативный коэффициент) – характеризует энергетический баланс организма, способность к энергозатратам или установку на сбережение энергии

1) 2 зона – хроническое переутомление, низкая работоспособность 1 человек – 2%

2) 3 зона – компенсируемое состояние усталости; необходима оптимизация

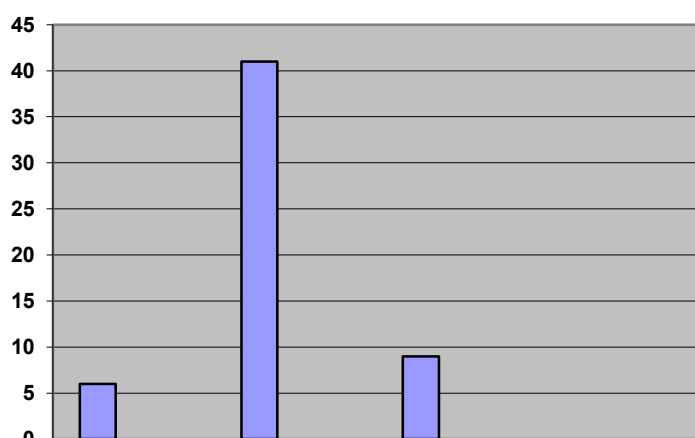
рабочего ритма, режима труда и отдыха ребёнка; 41 человек - 73%

3) 4 зона – оптимальная работоспособность: ребёнок отличается бодростью, отсутствием усталости; нагрузки соответствуют его возможностям; образ жизни подростка позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию 14 человека – 25%

Вывод: анализируя результаты диаграммы, следует отметить превалирование числа учащихся, которые самостоятельно справляются с нагрузками и восстанавливают затраченную энергию 14 человек (25%).

Это свидетельствует о том, что у учащихся, посещающих данную программу, наблюдается снижение уровня тревожности и агрессии, повышение уровня самооценки, преобладание положительных эмоций и снижение школьной тревожности.

«Основные показатели по опроснику «САН» на начало учебного года



От 10 до 30 – низкий уровень. От 31 до 50 – средний уровень. От 51 до 70 – высокий уровень

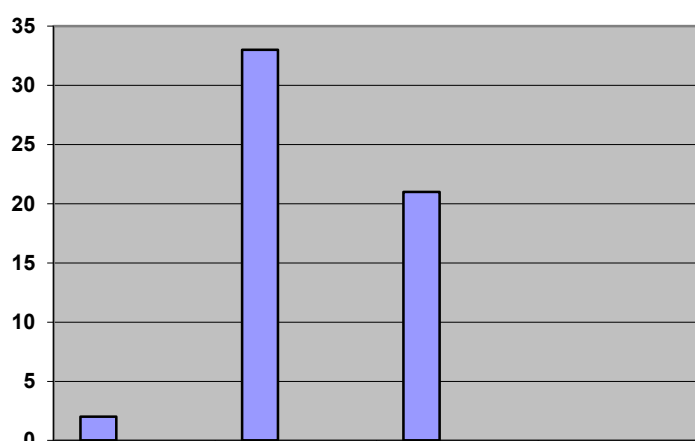
1) низкий - 6 человек - 11%

2) средний - 41 человек – 73%

3) высокий – 9 человек – 16%

Вывод: анализируя приведённые показатели, следует отметить то, что на начало занятий у 6 учащихся (11%) наблюдался низкий уровень САН

«Основные показатели по опроснику «САН» на конец учебного года



1) низкий – 2 человека - 3%

2) средний - 33 человека – 59%

3) высокий – 21 человек – 38%

Вывод: анализируя приведённые показатели, следует отметить то, что на конец занятий у учащихся снизился низкий уровень САН, а увеличились высокий и средний уровни.

17. Подтверждение соблюдения правил заимствования

1. Соколов Я. В. Наш выбор – здоровый образ жизни: Книга для учащихся. - М.: НМЦ «Гражданин», 2010.-48с.: ил. – (Я – гражданин России).
2. Матвеева Е. М. Албука здоровья 5-9 классы. Профилактика вредных привычек. Воспитательная работа в классах коррекци. Изд.: Глобус, 2007. – 206с.
3. <https://nsportal.ru/gudkowa>
4. ru.wikipedia.orgЗдоровый образ жизни.
5. [festival.1septemer.ru / articles / 614545](http://festival.1septemer.ru/articles/614545)
6. <https://multiurok.ru/gudkowa>
7. Психология здоровья / под ред Г. С. Никифорова. – СПб Питер, 2003. – С. 607 (учебник для вузов)
8. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно – методическое пособие / В. Ю. Климович. – М. : Центр «Планетариум», 2004 г. – 76 с.
9. Косарецкий С. Г.; Родионов В. А.; Сенников С. А. Менеджмент в профилакτικе ПАВ / под ред С. А. Сенникова. – М.: 2005. – 144 с.
10. dodiplom.ruКурсовая работа (теория): Внутриличностные конфликты
11. www.ronl.ruКурсовая работа – Внутриличностные конфликты – Психология
12. nsportal.ruПлан-конспект занятия (9, 10, 11 классы) на тему: Конфликты
13. docplayer.ruплан-конспект занятия по психологии
14. red-kopilka.ru. Внеклассное занятие для подростков. Конфликты в нашей жизни.
15. [Infourok.ru](http://infourok.ru)План-конспект занятия группой воспитателей «Конфликт и взаимодействие в пед.процессе»
16. Рыбаков М. М. Конфликты и взаимодействие в педагогическом процессе / М. М. Рыбаков. – М.: Просвещение, 1991
17. knowledge.allbest.ru
18. multiurok.ru Открытое занятие на тему «Как разрешить конфликт?»
19. multiurok.ru Классный час «Конфликт с родителями»
20. multiurok.ru Конспект коррекционно-развивающего занятия на тему «Конфликт – это ...»
21. infourok.ru Конспект урока по обществознанию на тему «Взаимоотношения между детьми и родителями»
22. www.ronl.ru Курсовая работа. Межэтнические конфликты 2 – Психология
23. www.bibliofond.ru Работа социального педагога по профилакτικе межнациональных конфликтов в школе.
24. infourok.ru Статья «Межэтнические конфликты в школе».
25. doc4web.ruКонспект урока по теме «Нации и межнациональные отношения».

26. ru.wikipedia.org Этнос –Википедия
27. kopilkaurokov.ru План-конспект урока «Нации и межнациональные отношения»
28. kopilkaurokov.ru Конспект внеурочного занятия «Что такое толерантность»
29. учительский сайт/Гудкова-Ирина-Владимировна 3

Наши чувства и эмоций

Цель: развитие эмоциональной сферы подростков.

Задачи:

1. Знакомство с понятием «эмоции» и «чувства»;
2. Дать информацию о положительных и отрицательных эмоциях;
3. Научить учащихся выражать свои чувства через мимику, жесты, интонации;
4. Научить распознавать чувства других.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Добрый день, ребята!

II. Введение в тему.

- Я рада видеть вас на нашем занятии. Наше занятие – необычный урок. И проходить наша работа будет необычно и интересно: в виде игр, дискуссий и упражнений. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, научитесь лучше понимать других людей и получите много интересной информации.

III. Сообщение темы. (слайд 1)

- Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

IV. Работа по теме.

1. «Информационный материал».

- Что же такое «эмоции»? А что такое «чувства»? (слайд 2)

Чувства – это реакция на различные события или явления. Эмоции – реакция (а именно – внешнее проявление) на те или иные явления, события или действия раздражителей. Эмоции выражают внешне то, что человек переживает глубоко внутри себя.

Существует множество человеческих чувств, такие, как радость, грусть, злость, удивление, отвращение, страх. Определить то, или иное чувство, которое испытывает человек, мы можем по выражению глаз, бровей, рта (т.е. мимика) и жестов (разные телодвижения). Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живём, от воспитания, от семьи. Вы, в силу своего возраста, не совсем можете правильно управлять своими эмоциями. Находясь в эпицентре влюблённости, ссор, выяснений отношений, вы часто нуждаетесь в помощи и поддержке.

Есть такое понятие «эмоциональный интеллект» (слайд 3) - это способность осознавать свои чувства и чувства других людей, и умение следовать логике этих чувств.

2. Упражнение «Угадай эмоцию».

- Вот, давайте сейчас потренируемся в определении того, или иного чувства по выражению лица (мимике). Для этого я покажу вам пиктограммы (радость, удивление, страх, задумчивость, хитрость, смущение, обида). (слайд 4) А теперь, из всех названных чувств выберите приятные для вас? А теперь неприятные чувства?

3. Упражнение «Ромашка».

- А сейчас мне интересно было бы узнать, когда вы радуетесь, какие события вызывают у вас это чувство? А поможет вам ответить на данный вопрос упражнение «Ромашка». Для этого я заранее нарисовала вот такую весёлую ромашку. (слайд 5) Вам нужно на каждом лепестке написать радостные события (например, день рождения, Новый год, не ругают родители, хорошая оценка и т.д.)

- А что бывает, если человек сдерживает свои чувства? Представьте кипящий чайник: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он, в конце концов, взорвётся, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом «взрывается» и вредит тем самым и окружающим и себе.

4. Упражнение «Как я зол!».(слайд 6)

- Сейчас мне нужен один человек. Тебе предоставляется возможность «поругать». Я завязываю тебе глаза и показываю на кого-то или на что-то, раскручиваю, и предлагаю выместить свою злость на этом человеке (мягкая игрушка). Затем глаза развязываются, а участник извиняется перед невинной жертвой: «Извини, я вовсе не тебя имел ввиду ...». Забавен вариант, когда психолог показывает на себя самого.

Обсуждение упражнения часто даёт очень ценный результат: человек почти всегда приходит к выводу о том, что словесная агрессия, помимо вреда для отношения с оппонентом разрушает.

5. «Альтернативные способы».

- Есть альтернативные способы борьбы с плохими эмоциями, например, нарисовать свою злость, скомкать этот лист и сильно швырнуть его о стену. Есть еще способ, например, написать письмо обидчику и порвать его на мелкие кусочки. А какие безобидные способы знаете вы? (ответы учащихся)

6. Упражнение «Полезьа и вред эмоций».

- Для следующего задания вам необходимо разделитьсЯ на 2 группы. I группа получает карточку с эмоцией «любовь», II группа – «лень». Каждой группе необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Например:

Эмоция	Её польза	Её вред
ЛЮБОВЬ	<ul style="list-style-type: none">- Испытываешь приятные чувства.- Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.	<ul style="list-style-type: none">- Насмешливость других.- ревность и недоверие к тому кто любит.
ЛЕНЬ	<ul style="list-style-type: none">-Любовь помогает понимать чувства другого человека- Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность...- Влюбленный не очень много думает о неприятностях.	<ul style="list-style-type: none">- чувство неразделенной любви.- Из-за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.- Любовь легко перерастает в ненависть.

7. Упражнение «Незаконченное предложение».

Напоследок вам нужно по порядку закончить предложения (слайд 7):

1. Я радуюсь, когда...
2. Я грущу, когда, ...
3. Я нервничаю, когда...
4. Я горжусь, когда...
5. Я тревожусь, когда...
6. Я спокоен, когда...
7. Я злюсь, когда...
8. Я боюсь, когда...
9. Я люблю, когда...

V. Итог, выводы.

- Надо всегда относиться к людям доброжелательно, приветливо, тогда и к вам будут относиться так же. Хорошо, когда у человека радостное настроение, тогда любое дело получается. Ребята, спасибо вам за интересный урок. На этом наше занятие окончено! (слайд 8) До свидания!

Без терпенья нет ученья

Цель: ознакомление со способами борьбы со стрессом и тревогой перед проверкой знаний учащихся.

Задачи:

1. Познакомить учащихся со способами саморегуляции психоэмоционального состояния
2. Снятие эмоционального напряжения, активизация внутренних ресурсов учащихся

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Ребёнок рождается, подрастает и в 3 года идёт в детский сад, в 7 лет идёт в школу, в 17 – 18 лет поступает в институт, в 22 года устраивается на работу. При всём при этом он испытывает колоссальный стресс, особенно при сдаче экзаменов.

- Как без последствий для здоровья и душевного состояния пережить стрессовую ситуацию, нам предстоит узнать сегодня на занятие «Без терпенья нет ученья». (слайд 1)

II. Введение в тему.

- Я не зря назвала наше занятие строками из пословицы. Существует множество пословиц и поговорок про учение. А, как вы понимаете их смысл:

- ❖ Наука в лес не ведёт, а из леса выводит
- ❖ Знание лучше богатства
- ❖ Всякое полужнание хуже всякого незнания
- ❖ Век живи – век учись
- ❖ Азбука – к мудрости ступенька (ответы учащихся) (слайд 2)

- Истории известны случаи, когда люди, даже будучи без семьи и жилья над головой, с помощью своих полученных знаний, в конце жизни становились богатыми. Так один американец, собирая на улицах бутылки и сдавая их, к концу своей жизни накопил 1 миллион долларов, так как все полученные деньги он вкладывал в акции.

- Как же он смог это сделать? Он покупал газеты, читал, анализировал биржевые котировки, где-то ошибался, но учился на своих ошибках и, наконец, найдя правильный путь, он добился поставленной цели.

III. Сообщение темы.

- Наши знания проверяются с помощью диктантов, контрольных работ, экзаменов. (слайд 3) И их не нужно бояться – к ним надо готовиться, в том числе и психологически. Слово «экзамен» - латинское и означает испытание. В толковом словаре С. И. Ожегова слово «испытание» означает тягостное переживание, несчастье.

IV. Работа по теме.

- Какие же существуют способы борьбы со стрессом? Перед тем, как идти на экзамен, диктант или любую проверочную работу можно дома, перед зеркалом, «настроиться», то есть успокоиться, потому что при волнении мы можем совершенно забыть все правила, которые раньше знали.

- Каким образом это делается? Нужно глубоко дышать, чётко и спокойным голосом говорить себе: «Я спокоен, я совершенно спокоен», «Моё сердце бьётся ровно». (слайд 4) И повторить это нужно минимум 5 раз.

- Давайте попробуем сейчас это проделать?

- Так же существуют физические упражнения, которые помогают справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации и ослабить волнение. Его можно выполнять стоя или сидя, называется оно «Позитивные точки». (слайд 5)

- Давайте потренируемся выполнять его вместе?

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине, между линией бровей и волос (песики).

2. Подержите пальцы на этих точках, до возникновения под ними пульсации или тепла. Вращайте пальцами по часовой стрелке и мысленно говорите себе: «Я всё знаю, я легко со всем справлюсь» и так несколько раз, пока не настроитесь.

- Ребята, а какие способы борьбы с тревогой и стрессом знаете вы? (ответы учащихся)

- Состояние тревоги может быть связано и с мышечным напряжением. Иногда, чтобы достичь спокойствия, достаточно просто расслабиться. Такой способ называется «релаксацией». Мы проведём релаксацию с помощью дыхания (музыкальное сопровождение). (слайд 6)

- Примите удобную позу:

1. Закройте глаза. Держите спину прямо, чтобы было свободно дышать.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите грудью и диафрагмой одновременно (живот должен выпячиваться, а не втягиваться).

3. Медленно и полностью выдохните через рот.

4. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя «Я», а при выдохе «Расслабляюсь».

5. Повторите упражнение несколько раз (сколько будет удобно).

6. В течение нескольких последующих минут посидите спокойно и подышите нормально, радуясь ощущению полного расслабления.

- Ребята, стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Более того, есть люди, которые сами создают себе стресс, постоянно находя себе причины для расстройства. Другие же довольно легко справляются со стрессовыми ситуациями, не позволяя своему организму отдаваться во власть переживанию и это хорошо.

- Для того, чтобы справиться с любым заданием, нужно быть уверенным в себе. Уверенность зависит от самооценки. Последнее наше задание будет направлено на повышение уровня самооценки.

- Я предлагаю вам похвалить себя за что-нибудь. Сейчас наступило время, когда хочется, чтобы больше хвалили, но это происходит так редко. У вас есть сейчас возможность похвалить себя за что хотите! Итак, продолжите фразу: « Я хвалю себя за то, что...» (Работа по цепочке) Обсуждение: трудно ли было хвалить себя? Какие чувства вы испытывали при этом.

V. Итог, выводы.

- - Вот и подходит к концу наше занятие. (слайд 7) Настало время подвести итоги.

- Ребята, как вы думаете, какие выводы мы можем с вами сделать?

Чем меньше человек знает, тем легче им управлять

Цель: познакомить подростков с основными способами психологических манипуляций и путями защиты от них.

Задачи:

1. Разобрать значение слова «манипуляции»;
2. Объяснить, что в ситуациях давления следует принимать правильное решение и, в этом человеку помогает уверенность в себе;

3. Коррекция эмоционально-волевой сферы на основе обучения сопротивляться отрицательному давлению

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Добрый день! Я рада видеть вас на нашем занятии. В ходе занятия вы сможете лучше узнать себя, научитесь лучше понимать других людей, их поступки и много интересной информации. Сегодня на занятие мы будем говорить о манипуляциях, тема урока «Чем меньше человек знает, тем легче им управлять» (слайд 1)

II. Введение в тему.

- (слайд 2) Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до поры до времени скрыто от адресата.

Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости. Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» - его переживания, слабости, нереализованные амбиции и т.д. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность)

III. Сообщение темы.

- Не случилось ли с вами так, что вы, вопреки своей воле и желаниям, вели себя не так, и делали не то, что хотели сами? Вспомните, пожалуйста. Манипуляции бывают разных видов: ловушка, провокация (клевета, сплетни, анонимка); маски; игры.

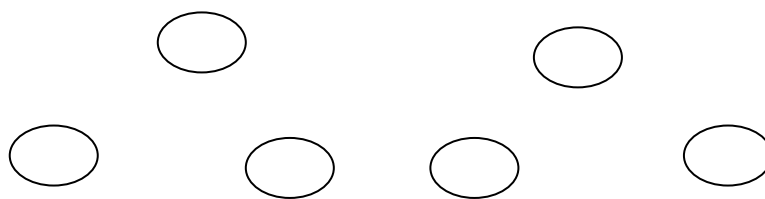
- Чтобы манипулировать кем-то, необходимо обнаружить у него какую-либо слабость. Прodelывали опыты с лягушками (слайд 3):

-Лягушка, брошенная в кипяток, выпрыгивает, хотя и с травмами. Лягушка, погружённая в тёплую воду, с наслаждением плавает в кастрюле. Она не замечает, что кастрюлю поставили на огонь, и вода становится всё теплее. Она так и наслаждается, пока не сварится. В этом опыте речь идёт о манипуляции сознанием и поведением человека с помощью законных, явных и осязаемых средств, с целью создать свои «индивидуальные средства защиты».

IV. Работа по теме.

- А сейчас, с помощью упр. «Если я говорю: «Манипуляция», я хотела бы выяснить, что вы знаете, может быть слышали, о манипуляциях. В предложенные ниже кружки, впишите десять слов или выражений, которые моментально приходят на ум, когда вы слышите термин «манипуляция».

		
манипуляции		



- Действуйте, спонтанно, не пускаясь в долгие размышления. Для выполнения задачи у вас есть не более 2-х минут.

- А теперь, распределите вписанные слова в три столбика. 1-й – негативный оттенок; 2-й – без оттенка; 3-й – позитивный оттенок. В каком столбике меньше записей?

- В древние времена военачальники были вынуждены многие свои приказы передавать визуально или же словесные приказы подкреплялись указующими жестами. Отсюда и пошли слова: «манипулировать» и «руководить». Сегодня считается не очень приличным размахивать руками в разные стороны при общении. Известно, что многие выдающиеся ораторы не стеснялись размахивать руками.

- Если кто-то хочет от вас добиться, чтобы вы что-то сделали, но при этом не объясняют причины, почему это надо сделать, это значит, что на вас оказывают давление. Я предлагаю сыграть в одну игру, называется она «Марионетки».

Участники разбиваются на «тройки». Каждой «тройке» даётся задание: два участника играют роль кукловодов – полностью управляют всеми движениями куклы-марионетки, один участник играет роль куклы. В роли куклы должен побывать каждый. Для «тройки» расставляются 2 стула на расстоянии 1,5 – 2, 5 м. Цель кукловодов – перевести куклу с одного стула на другой. Одновременно могут работать несколько «троек».

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда были куклы?

- Понравилось ли вам быть куклой в чужих руках?

- Хотелось ли что-либо сделать самому?

- Приятно ли быть в зависимости от чужой воли?

- Вред здоровью наносят отрицательное влияние.(слайд 4) Под влиянием окружающих мы можем менять своё решение, мнение, и в некоторых случаях даже меняем поведение. Если человек поддаётся влиянию, то он скатывается в пропасть.

- Я предлагаю вам сыграть в одну игру, которая называется «Голкачи». Игра позволяет продемонстрировать сущность манипуляций; в ней идёт преимущественно не силовая борьба и даже не состязание в ловкости, а влияние на партнёра с помощью хитрости. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнёра реализовать их.

Участники разбиваются на пары и встают на расстоянии примерно 1м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Подростки вставляют руки ладонями вперёд и начинают толкать «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Каждую минуту состав пар, по команде ведущего, меняется. Общая длительность игры 5 минут. Желательно дать участникам попробовать свои силы как с напарником того же пола, так и другого.

- Конечно же, окружающие нас люди могут по-разному влиять на нас. Поэтому очень важно уметь разбираться в характере оказываемого на вас влияния, важно научиться самостоятельно принимать правильное решение, которое бы не наносило вреда собственным интересам и здоровью.

- А сейчас мы проверим, как хорошо вы умеете убеждать. Мне нужны 3 добровольца (чёрт, ангел и простого человека). Задание: мальчик (или девочка) пришёл из школы и решает: посмотреть телевизор или сделать уроки. (слайд 5) Чёрт и ангел приводят по десять самых убедительных, на их взгляд, аргументов, а человек слушает и решает, «на чьей он стороне». Смысл данного упражнения – формирование умения убеждать, а так же умения выделять значимое, определять приоритеты.

- В конце занятия, я предлагаю вам проверить свою способность воздействовать на окружающих. Для этого необходимо в бланке ответов поставить «да» или «нет» на вопросы теста:

1. Выбрали бы вы профессию политика или актера?
2. Раздражают ли вас экстравагантно одевающиеся люди?
3. Разговариваете ли вы с посторонними людьми на личные темы?
4. Раздражает ли вас, когда ваш приятель-одноклассник достигает больших успехов в учебе, чем вы?
5. Быстро ли вы реагируете на оскорбление?
6. Взялись бы вы за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что сможете это сделать?
7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для вас?
8. Любите ли вы часто находиться в кругу друзей?

9. Есть ли у вас план на предстоящий день?

10. Любите ли вы менять привычную обстановку?

11. Нравится ли вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?

12. Посмеиваетесь ли вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?

13. Любите ли вы уличать старших (взрослых) в том, что у них дутый авторитет?

Обработка:

Ответы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Да	5	0	5	5	5	5	5	0	0	5	5	5	5
Нет	0	5	0	0	0	0	0	5	5	0	0	0	0

Если вы набрали **от 35 до 65 баллов**, вы обладаете уникальными способностями влиять на других людей. Вам легко работать с окружающими. К вашим советам люди прислушиваются, это доставляет вам удовольствие. Вы способны работать для других, управлять людьми в трудных ситуациях, помогать ближнему обрести душевное спокойствие. Вы стремитесь оказывать поддержку. Однако, если вы не будете проявлять гибкость или потеряете контроль над собой, рискуете стать тираном.

Если вы набрали **до 35 баллов**, вас мало в чем удается убедить. Ваша собственная жизнь строго расписана, и вы предпочитаете не вмешиваться в жизнь окружающих. Вы придерживаетесь старых обычаев, ничего не делаете из-под палки. Однако временами ваша чрезмерная нерешительность мешает вам достигать важных целей.

V. Итог, выводы.

- Конечно, мы не можем полностью оградить себя от влияния. Все мы управляем другими людьми, а они управляют нами. Однако благоприятно-социальное влияние во всех его формах даёт наиболее позитивный эффект для тех людей, которые сами испытывали сильное чувство контроля над своей жизнью. (слайд 6)

Спасибо за урок, до свидания!

Согласие к хорошему приводит, а спор противников находит

Цель: развитие коммуникативных способностей учащихся.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с понятием «конфликт».
2. Развивать личностные качества, такие как эмпатия и толерантность.
3. Помочь выбрать приемлемые способы решения конфликтов.

Ход занятия

II. Орг. момент.

- Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас на занятие, которое называется «Согласие к хорошему приводит, а спор противников находит» (слайд 1).

II. Введение в тему.

- Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты.

III. Сообщение темы.

- «Конфликт» - это процесс резкого обострения противоречий и борьбы двух или более сторон в решении проблем. Или же:

«Конфликт» - это отсутствие согласия между двумя или более сторонами. (слайд 2)

- Бытует мнение, что конфликт – это нежелательное явление и его стоит немедленно решать. А ведь у конфликта есть две стороны: негативная и позитивная. И в этом вы сами сегодня убедитесь.

IV. Работа по теме.

- Когда мы слышим слово «конфликт», у каждого человека в голове возникают свои ассоциации с данным словом. Я предлагаю вам **упражнение «Ассоциации»**. (слайд 3)

- С чем у вас ассоциируется слово «конфликт»? (ответы учащихся записываются на доске: агрессия, спор, угрозы, ссора, крики и т.д.)

- Как говорил Карлсон (из мультфильма) «Конфликт – дело житейское», без них жизнь была бы однообразна и скучна. Конфликтов в жизни не избежать, но можно научиться достойно выходить из конфликтных ситуаций. Существуют безобидные способы решения конфликтов.

- Поставьте себя на место оппонента; показывайте готовность разобраться с проблемой; будьте твердыми к проблеме и мягкими к людям. Ищите общие интересы, расширяйте круг вариантов решения проблемы; ищите взаимную выгоду; выясняйте, что предпочитает другая сторона.

- На примере одного упражнения мне хочется показать вам альтернативный способ решения конфликта, **упражнение** так и называется **«Конфликт на бумаге»**. (слайд 4)

- Вам нужно будет вспомнить конфликтную ситуацию, вспомнить те чувства, которые вы испытывали при этом и нарисовать всё на бумаге, на это вам отводится 3 минуты. Когда учащиеся выполняют первую часть задания, после им говорится: «А теперь скомкайте свой листок в плотный шарик и со всей силы бросьте его о стену, выбросите вместе с этим листом все негативные чувства, которые вы вспоминали», «Ещё этот листок можно порвать на мелкие кусочки».

- Так как мы отличаемся друг от друга, давайте подумаем, как мы можем существовать рядом, чтобы всем было комфортно? Разобраться с этим нам поможет **упражнение «Сходства и различия»**.

- Все мы разные, но все мы люди, что-то объединяет нас, в чем-то мы отличаемся. В связи с этими различиями могут возникать конфликтные ситуации на уровне целых национальностей. Подумайте и ответьте, пожалуйста, на вопросы (слайд 5):

- Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
- Национальность влияет на взаимоотношения людей?
- Как общаются между собой пожилые и молодые люди?
- Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?

А теперь за 30 секунд вам предлагается объединиться в группы по различным признакам: пол, цвет волос, гороскоп, рост, цвет глаз и т.д.

- В каждом человеке можно найти не только отличные, но и схожие черты. О человеке судят по тому, какая у него внешность, профессия, вера, как он строит отношения в семье и с окружающими. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище и светлее. Это толерантный путь решения проблем.

- В последнем задании вам нужно будет поработать с **пословицами**. На доске будут показаны отдельные слова пословиц, ваша задача – сформулировать данную пословицу. Например: Здоровый, теле, в, дух, здоровом (слайд 6), вы должны ответить: В здоровом теле – здоровый дух.

Начнём:

- Доброй, мир, худой, ссоры, лучше (слайд 7) «Худой мир лучше доброй ссоры» (слайд 8)

- Тот, первым, спорщиков, из, умнее, кто, двух, замолчит. (слайд 9) «Из двух спорщиков умнее тот, кто первым замолчит» (слайд 10)

- Не, сделка, вызывает, честная, ссоры (слайд 11) «Честная сделка не вызывает ссоры» (слайд 12)

- Гроша, спорит, кто, стоит, не (слайд 13) «Кто спорит – гроша не стоит» (слайд 14)

- Избегать, способ, их, решать, конфликты, лучший (слайд 15) «Лучший способ решать конфликты – избегать их» (слайд 16)

- Проживая жизнь, мы вновь и вновь попадаем в конфликтные ситуации, но мы не должны пугаться этого. Нам необходимо разрешать конфликты так, чтобы никто не видел, что конфликты были. Использование конструктивных путей решения конфликта поможет вам сохранить друзей и не обрести врагов.

V. Итог, выводы.

- Спасибо всем за участие, надеюсь, после нашего занятия каждый для себя сделает вывод, как же нужно правильно вести себя в конфликтных ситуациях.(слайд 17)

Невербальные средства общения

Цель: совершенствовать знания о вербальных и невербальных средствах общения; воспитывать внимание к себе, окружающим, стремление уметь контролировать себя в общении, быть внимательным и чутким к собеседникам.

Задачи:

1. Усвоение школьниками новых теоретических знаний и практических умений вербального и невербального общения со сверстниками.
2. Воспитание у детей доброжелательности, искренности в общении с окружающими.
3. Развитие внимания, наблюдательности, логического мышления, памяти учащихся.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте, ребята! Вы уже имеете представление о невербальных средствах общения, но для того, чтобы лучше разбираться в людях, эффективно

общаться друг с другом, необходимо расширять свои знания и умения в области жестикуляции, мимики и пантомимики. А расширить и закрепить их помогут мною подобранные упражнения.

II. Введение в тему.

- Ребята, посмотрите внимательно на доску. (слайд 1)

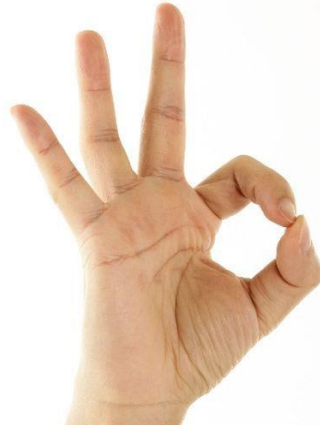


Рисунок №1 Рисунок №2



Рисунок №3 Рисунок №4

- Что вы видите на доске? (*картинки*)
- Как вы думаете, что изображено на первом рисунке? (*приветствие*)

- А как вы думаете, что означает второй жест? (*ОК! – всё хорошо*)
- Почему вы так решили? (ответы учащихся)
- Правильно, молодцы!
- А что выражает мимика девочки на третьем рисунке? (*радость*)
- А что делает девочка на четвёртом рисунке? (она мечтает)
- С помощью чего мы узнаем, что на третьем рисунке изображена радость, а на четвёртом мечтающая девочка? (*с помощью мимики*)
- А как мы назовём жесты и мимику одним словом? (*невербальные средства*)
- Верно!
- Так как вы думаете, чему будет посвящена тема нашего занятия? (*невербальным средствам общения*)

III. Сообщение темы. (слайд 2)

- Тема нашего урока звучит так «Невербальные средства общения».

IV. Работа по теме. (слайд 3)

- Вербальное общение (знаковое) осуществляется с помощью слов. К вербальным средствам общения относится человеческая речь.
- При невербальном общении средством передачи информации являются несловесные знаки (позы, жесты, мимика, интонации, взгляды, пространственное расположение и т.д.).
- И первое наше упражнение будет на невербалику.

Упражнение «Определи на ощупь»

- Необходимо выбрать ведущего. Группа стоит в кругу, ведущему необходимо, пройти и определить на ощупь, у кого самые теплые руки (носы, уши...).
- Данное упражнение мы выполнили с помощью тактильных ощущений. Наука, которая изучает прикосновения в ситуации общения: рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и пр., называется такесика.
- Следующую игру вам помогут выполнить другие средства невербального общения. Называется **игра «Пойми меня»** (слайд 4)
- Вам необходимо поделиться на две равные команды, а сделаем мы это так: с помощью считалки выберем двух капитанов команд, потом капитаны выберут в свои команды по одному человеку, каждый из этих двоих назовет ещё по одному

члену команды, и так до тех пор, пока все ваши одноклассники не окажутся в какой-либо команде.

- Каждой команде нужно будет по цепочке от первого игрока к последнему передать слово, написанное у меня на карточке. Капитан объясняет это слово второму в вашей колонне, второй – третьему и т.д. Выигрывает та команда, которая быстрее смогла донести правильную информацию до последнего игрока.

- В этой игре очень важно соблюдать правила, за этим я буду следить строго.

Первое правило: говорить запрещается, нельзя произносить ни звука. Вам придется объясняться друг с другом без помощи слов. Второе правило: не поворачиваться, пока игрок, стоящий сзади, не похлопает вас по плечу.

- Теперь все отвернитесь, поворачиваются ко мне, чтобы прочитать слово на карточке только капитаны команд. (1 капитан – заяц, затем - слон, 2 капитан – змея, затем - верблюд).

- Скажите, какие трудности вы испытали, общаясь друг с другом без слов? Попробуйте объяснить, почему другие игроки не всегда вас понимали? (Все люди разные, используют разные средства общения).

- Данное упражнение вам помогали выполнять жесты и движение мышц лица. Наука, изучающая жестикуляцию, называется жестика. Движение мышц лица называется мимикой.

- Каждого человека окружают люди, с которыми он общается. Это могут быть его близкие, родственники, друзья, знакомые. Именно они образуют ваш круг общения. Давайте попробуем изобразить на бумаге свой круг общения". В этом нам поможет **упражнение «Рисунок на спине»**. (слайд 5)

-Участники делятся произвольно на две команды и строятся в две колонки параллельно. Каждый участник смотрит при этом в спину своего товарища. Упражнение выполняется без слов. Ведущий рисует какую-нибудь простую картинку и прячет ее. Затем эта же картинка рисуется пальцем на спин каждого последнего члена команд. Задание - почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше. В конце, стоящие первыми в командах, рисуют, то, что они почувствовали, на листах бумаги и показывают всем. Ведущий достает свою картинку и сравнивает.

- Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и последние члены команд в первом и во втором случае? Что мешало выполнять упражнение?

- Последняя наша игра будет выполнена с помощью вербальных средств общения. **Игра** называется **“Австралийские аборигены”**(слайд 6). Её суть

заклучаются в следующем: один человек остается в классе, трое выходят. Оставшемуся пересказывают текст “Австралийские аборигены”, он запоминает его и пересказывает второму учащемуся, второй пересказывает третьему и т.д. Последний участник пересказывает текст всему классу (с довольно изменившимся содержанием текста, что вызывает смех ребят).

Текст: *В далекой – далекой Австралии у древних племен аборигенов существует такой обычай. Когда кто-то из соплеменников собирается в дальнюю дорогу, он завязывает нитью на веточке эвкалипта несколько узелков, а утром, на восходе Солнца, отправляется в путь. Эта веточка эвкалипта должна привести путника обратно домой живым и невредимым. Таково назначение узелков на эвкалиптовой веточке у древних племен аборигенов.*

- Информация искажается, если проходит через несколько источников. Получается так называемый «Сломанный телефон». Каждый человек слышит и воспринимает информацию по-разному. Кто-то хорошо запоминает начало текста, а кто-то концовку.

V. Итог, выводы.

- Все люди разные, и общаться они привыкли по-разному, поэтому если хотите понимать собеседника, слушайте его внимательно, не перебивайте, следите за его мимикой и жестами, старайтесь понять его мысли и чувства.

Спасибо за урок! До свидания. (слайд 7)

Как нужно правильно общаться

Цель: формирование у учащихся коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Сформировать у детей понятие потребности в общении, помочь им осознать свою потребность в общении.

2. Ознакомить школьников с психологическими особенностями, влияющими на общение, помочь им увидеть свои характерные особенности.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте ребята! Мы начинаем наше занятие по формированию навыков общения. Тема нашего урока так и звучит: «Как нужно правильно общаться» (слайд 1). Общение - это то, что сопровождает нас повсюду. Мы общаемся с младенческих лет: учимся улыбаться родителям и распознавать незнакомые лица. Потом мы учимся говорить. С помощью общения мы заводим

новые знакомства. И для того чтобы успешно знакомиться и быть интересным собеседником, необходимо знать некоторые секреты общения.

II. Введение в тему.

- Если собеседники понимают друг друга, готовы помочь друг другу, уступить, то общаться им легко и приятно. Но бывают такие ситуации, когда надо сказать «нет», отказать в просьбе другому человеку. Как сделать это убедительно и не обидеть человека?

- На нашем занятии мы постараемся узнать, как нужно обращаться с просьбой к другим, как нужно отказывать, не обижая других. Мы будем учиться делать это так, чтобы нас услышали, и поняли.

- Просить не всегда бывает просто. Бывает, что человек не решается попросить о чем-либо, потому что опасается, что ему откажут. Были ли в вашей жизни такие ситуации? (примеры детей)

III. Сообщение темы.

- Действительно, просить бывает не всегда просто. Очень важно, как человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, клянчить, принижать себя. Получается просьба с унижением. Это неприятно.

- Бывает, что человек думает, что просит, а на самом деле приказывает, заставляет. Это не просьба, а команда. Тот, кого так просят, может или подчиниться без особой радости, или отказать «назло» (только потому, что не любит, когда ему приказывают). А можно спокойно, вежливым тоном обратиться к другому человеку, сказать, о чем просить и почему это для тебя важно. В этом случае есть возможность найти общий язык с этим человеком и сохранить хорошее настроение и добрые отношения.

IV. Работа по теме.

1. Беседа

- Ребята, как вы понимаете такое понятие как «общение»? (высказывания детей)

- **Общение** – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями в совместной деятельности. (слайд 2) Или

- **Общение** - это форма деятельности между партнерами, которая приводит к взаимному обмену эмоциями.

- Важно ли уметь общаться? Для чего это нужно? Какие возможности открывает умение общаться? Врождённое ли это умение или его можно

развивать? Что важно уметь, для того, чтобы эффективно общаться? С чего начинается общение? (ответы учащихся)

2. Упражнение «Ситуации»

- Посмотрите на рисунок 1, который есть у вас на партах (слайд 3). Как вы думаете, какие ситуации изображены на рисунке: приказ, выпрашивание или вежливая просьба? Соедините каждый рисунок с соответствующим названием.

Ученики выполняют задание. После этого важно обсудить, что подсказало им ответ. При обсуждении обращается внимание детей не только на анализ высказывания нарисованных персонажей, но и на невербальные проявления: мимику, жесты, позы.

- То, как люди обращаются с просьбой, может вызывать у их собеседников разные чувства и эмоции. Попробуем разобраться в том, что могут чувствовать люди в разных ситуациях.

Учащиеся делятся на две группы, им раздает рисуночный материал ситуации №2. и №3 (слайд 4).

- Рассмотрите рисунки, обратите внимание на мимику, жесты, позу участников каждой ситуации. Как вы думаете, что они могут чувствовать. Обсудите и запишите чувства каждого персонажа.

- Действительно, просить — не значит заставлять! Просить — не значит унижаться! Просить — значит обратиться за помощью к другому человеку, сказав ему о своих затруднениях или интересах!».

3. Информационный блок

- Существует 2 вида общения (слайд 5): вербальное общение (с помощью слов) и невербальное (с помощью телодвижений, жестов, мимики, интонации, эмоций).

- Один остроумный служащий английского суда говорил: чтобы скрыть ложь, достаточно закрыть глаза и спрятать руки. Дело в том, что словами передается всего около 20% информации. Невербальные сигналы спонтанны, бессознательны и, в отличие от слов, всегда искренни.

- В настоящее время известно более тысячи невербальных знаков и сигналов. Альберт Марабян установил, что передача информации происходит за счет вербальных средств (только слов) на 7%, за счет звуковых средств (включая тон голоса, интонацию звука) на 38%, и за счет невербальных средств на 55%.

4. Игра «Резиновая маска» (слайд 6)

- Шекспир говорил: “Весь мир- театр. В нем женщины, мужчины – все актеры...И каждый не одну играет роль...” Я предлагаю вам примерить на себя роль актёра и поиграть в игру «Резиновая маска».

Желающие выходят по одному и достают из коробочки карточку с разными ситуациями, после они должны жестами показать эти ситуации:

* завтра не будет математики; * дай списать; * хочу кушать; * давай прогуляем урок; * у меня скоро день рождения; * мне поставили занятие с логопедом.

- Все люди разные, и общаться они привыкли по-разному, поэтому если хотите понимать собеседника, слушайте его внимательно, не перебивайте, следите за его мимикой и жестами, старайтесь понять его мысли и чувства.

5. Упражнение «Письмо другу».

Одной из разновидностей невербального общения я бы выделила интернет-общение (общение через интернет). Многие люди уже зависимы от Интернета и просто не понимают этого. Раньше такого не было, и люди общались между собой вживую. Например, на улице, при встрече, через письма и телеграммы. Сейчас же можно увидеть людей, которые, находясь рядом, не разговаривают, но переписываются в сети.

И сейчас я хотела бы предложить вам одно интересное упражнение, которое называется «**Письмо другу**». (слайд 7) Вам нужно будет вспомнить 3 класс т.к. именно в этом классе давали знания о правильном написании письма и написать письмо своему другу, подруге, родителям, соседу, кому угодно. Вы можете написать в своём письме всё, что желаете, но письмо должно быть корректным.

Учащиеся с психологом вспоминают правильное оформление (написание) письма и только после этого приступают к выполнению задания. После написания, учащиеся по желанию читают свои письма, после происходит обсуждение.

- Скажите, ребята, а письма быстро доходили до адресата? (нет)
- Можно через письмо понять, какие чувства испытывает пишущий? (нет)
- Когда мы можем видеть чувства собеседника? (при диалоге т.е. при непосредственном общении лицом к лицу)
- Что сегодня заменяет письма? (электронные письма)
- Это быстрее, чем обычное письмо? (да)

- В этом «+» или «-» Интернета? (плюс)

- При этом мы можем видеть чувства собеседника? (нет)

- Человек, при общении через интернет не проявляет ни каких эмоций по отношению к собеседнику, постепенно он становится безэмоциональным. Ему тяжелее выражать свои эмоции при встрече лицом к лицу с человеком.

V. Итог, выводы.

- Ребята, какие выводы вы вынесли из нашего сегодняшнего занятия?

- Мне приятно было с вами общаться, на этом наше занятие окончено, спасибо за внимание. (слайд 8)

Холодная напряжённость

Цель: познакомить учащихся со способами преодоления противоречий внутри личности.

Задачи:

1. Способствовать актуализации представлений учащихся о конфликтах, их структуре, видах и причинах.
2. Рассмотреть основные тактики поведения в проблемных ситуациях.
3. Побуждать учащихся к самопознанию, саморазвитию.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте, ребята, сегодня мы продолжаем с вами изучать тему «Конфликты». (1 слайд). Мы сегодня поговорим о внутриличностном конфликте.

II. Введение в тему.

- Многие видные мыслители прошлого говорили, что конфликт находится внутри человека и что он является главным носителем конфликта. В реальной жизни человеку постоянно приходится делать выбор в пользу того или иного возможного варианта, отвергая другие (2 слайд) (любовь или деньги, семья или работа).

III. Сообщение темы.

- Тема нашего занятия (3 слайд): «Холодная напряжённость». Данный конфликт представляет собой внутриличностное противоречие, воспринимаемое и эмоционально переживаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая работу сознания для его преодоления.

IV. Работа по теме.

- Знаменитый психоаналитик (4 слайд) З. Фрейд говорил: «У человека в состоянии конфликта происходит столкновение желаний. Часть личности отстаивает определённые желания, другая отклоняет их. Прежде всего, следует отметить, что всякий внутриличностный конфликт всегда индивидуален и носит личностный характер. Поэтому его разрешение зависит от таких факторов личности, как возраст, пол, характер, темперамент, социальное положение, ценности и т.д.».

- (5 слайд) Одним из способов выхода из внутриличностных конфликтов является адекватная оценка ситуации. Разобраться в том, как работает адекватная оценка ситуации, нам поможет упражнение «Кораблекрушение».

- Представьте, что вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и её груза уничтожена. Яхта медленно тонет, местонахождение неясно, но примерно вы находитесь на расстоянии 1000км от ближайшей земли. Вы располагаете прочным надувным плотом с вёслами и имуществом, оставшихся в живых людей: несколько коробок спичек, 5 однодолларовых банкнот. В списке оставшихся вещей: секстант (измеряет высоту солнца); зеркало для бритья (1); канистра с 25л воды (2); противомоскитная сетка; одна коробка с армейским рационом (2); карта Тихого океана; надувная плавательная подушка (7); канистра с 10л нефтегазовой смеси (1); маленький транзисторный радиоприёмник; репеллент, отпугивающий акул (8); 2м кв. непрозрачной плёнки (3); один литр рома 80% (9); 450м нейлонового каната (6); 2 коробки шоколада (4); рыболовная снасть (5).

- Задание будет проходить в два этапа: 1-й – проранжируйте все предметы, по мере необходимости; 2-й – выберите из всего списка 10 предметов, которые жизненно необходимы при кораблекрушении.

Внутриличностный конфликт самый частый, поскольку человек практически постоянно находится в состоянии выбора. Есть точка зрения, что успешность жизни человека зависит от умения проживать систему внутриличностных конфликтов, то есть от умения сделать правильный жизненный выбор.

Внутриличностный конфликт оставляет внутри человека напряжение. И каждый человек по-своему справляется с ним. Кто-то вытесняет (забывает неприятные мысли). Проекция (возложение вины на кого-нибудь другого), сублимация (замещение).

На внутриличностный конфликт влияет самооценка человека (слайд 6). Самооценка – это оценка своих качеств, возможностей, деятельности и положения в обществе. Самооценка у ребёнка развивается уже в 3-4 года. Я смею предложить вам одну проективную методику, называется она «Я горжусь!». По кругу, начиная с учителя, нужно сказать о себе: «Я горжусь ...», назвав

самостоятельно выработанную черту характера. Если человек не может так сказать о себе, можно предложить ему заменить слова «Я горжусь ...», на «Мне нравится в себе ...». Если кто-то не готов ответить, нужно перейти к следующему участнику, затем вернуться к этому человеку.

Безусловно, говоря о внутриличностных конфликтах, мы должны понимать, что в «чистом виде» внутриличностный конфликт не существует. В зависимости от индивидуальных характеристик люди относятся к внутренним противоречиям по-разному. Одни погружаются в размышления, другие тотчас начинают действовать, третьи окунаются в захлёстывающие их эмоции (слайд 7). Я предлагаю вам узнать свой темперамент. Учащимся раздаются бланки для ответов, зачитываются вопросы, подсчитываются ответы по шкалам экстраверсия и стабильность.

Время, затрачиваемое на внутриличностный конфликт, у людей с разными типами темперамента различно. Холерик решает всё быстро, меланхолик долго размышляет, взвешивает, прикидывает, не решаясь приступить к каким-либо действиям.

Данный конфликт можно назвать – холодная напряжённость. Он может возникнуть у людей стоящих в очереди в поликлинике, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ветеран показывает своё удостоверение, люди молчат но внутри у них всё кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал.

По этому поводу я хотела бы прочитать вам «притчу о гвоздях» (слайд 8). Жил был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днём число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец, пришёл день, когда он ни разу не потерял самообладание. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришёл день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвёл к забору.

- Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остаётся такой жешрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься – шрам останется.

Какой вывод следует сделать из данной притчи? (ответы учащихся)

- Следующее упражнение называется «Лебедь, рак и щука» (слайд 9). Упражнение является современной интерпретацией басни Крылова. Аудитория делится на 4 группы: I гр. – лебедь; II гр. – рак; III гр. – щука; IV гр. – непосредственно испытывает внутриличностный конфликт на себе, отвечает за принятие итогового решения. Назвать себя 4 гр. может самостоятельно.

Легенда такова: необходимо перевести очень важный груз из Китая в Москву, чем быстрее покупатель получит товар, тем быстрее продавцы получают деньги. Финальное решение будет принимать 4-ая группа на основе предложений первых трёх. Команда лебедей предлагает доставить груз воздухом. Это в 3 раза дороже, чем поездом (команда раков) и в 2 раза дороже, чем морем (команда щук). Но вместе с тем это быстрее – доставка займёт неделю. Корабль будет плыть 3 недели, а поезд – 6 недель. Три группы должны убедить четвертую в том, что предпочтителен именно их способ доставки. 5 минут посоветуйтесь между собой. 10 минут на аргументацию. В конце упражнения у 4-й группы спрашивается, легко ли было делать выбор как поступить?

V. Итог, выводы.

- На этом наше занятие подошло к концу и мне хочется его закончить словами персидского философа, математика, астронома и поэта в одном лице Омара Хайяма (слайд 10):

Других не зли и сам не злись
Мы гости в этом бренном мире
И если что не так смирись,
Умнее будь и улыбнись.
Холодной думай головой
Ведь в мире всё закономерно
Зло, излучённое тобой
К тебе вернётся непременно.(слайд 11)

Отцы и дети

Цель : научиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации, возникающие между родителями и детьми.

Задачи:

1. Способствовать осмыслению конфликтной ситуации и путей выхода из неё;
2. Ознакомить учащихся со способами разрешения конфликтов без насилия;
3. Развивать умение анализировать ситуации;
4. Активизация положительных эмоций, снятие психоэмоционального напряжения;
5. Способствовать воспитанию уважительного отношения к родителям.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Добрый день!

II. Введение в тему.

- Очень часто в силу каких-либо причин, людям приходится ссориться, выяснять отношения, конфликтовать. После конфликтов многие люди жалеют о том, что вовремя не промолчали, не сменили тему разговора или не уступили собеседнику (слайд 1).

III. Сообщение темы.

- Как вы уже, наверное, догадались, сегодня на уроке мы будем говорить о конфликте. Тема нашего занятия «Отцы и дети» (слайд 2).

- Вся история человечества – это история бесконечных войн и конфликтов (слайд 3). Конфликты существовали всегда и будут существовать, они неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений.

IV. Работа по теме.

- Мир сложен и противоречив. Противоречия приводят к конфликтам, в которых страдают люди. Конфликты бывают в классе, школе, семье, внутри страны, в целом мире (слайд 4). Всему причина – незнание способов выхода из конфликта. Сегодня я хотела бы уделить внимание теме «Конфликты в семье»

- Случалось ли вам быть в конфликтной ситуации? (ответы учащихся)

- Давайте выясним, каковы же причины конфликта? (ответы учащихся):

- 1) нежелание учитывать интересы друг друга (желания)
- 2) нежелание выслушивать собеседника (точку зрения)
- 3) чрезмерный контроль со стороны родителей

- 4) высмеивание вкусов у ребёнка (в одежде, еде)
- 5) неразбериха на работе у родителей (переносят всё домой)
- 6) нехватка внимания детям

- Молодцы, вы знаете причины конфликтов, а знаете ли вы как их нужно правильно решать? И сейчас я предлагаю вам упражнение «Облако» (слайд 5).

Детям раздаются листы А5 с нарисованным облаком, внутри которого написано слово «конфликт» и в разные стороны отходят молнии до 5-7 шт. Задание проходит в 2 этапа. Первый этап – под молниями учащиеся должны написать конфликтные ситуации. На этот этап отводится 2 минуты. Второй этап – под конфликтными ситуациями (в скобках) указать способы решения данного конфликта, но такой, чтобы обе стороны конфликта были довольны.

- В конфликтных ситуациях всё зависит от вашего умения находить способы их решения. От вас зависит, как может закончиться конфликт: дракой, ссорой или же примирением и умением договориться. Вы называли правильные и не правильные способы решения конфликта. Когда конфликты решаются неправильным способом, от этого страдают оба человека

- Одним из рациональных способов решения конфликтов является обычный разговор спокойным тоном, с возможностью высказаться каждой стороне (слайд 6). Если эмоции будут преобладать, то о компромиссе не может быть и речи. Следующее упражнение будет связано с умением распознавать эмоции.

- Упражнение называется «Передача чувств». Учащиеся встают в затылок друг к другу. Последний поворачивает предпоследнего и передаёт ему мимикой и пантомимикой какое-нибудь чувство, написанное на карточке (радость, гнев, печаль, удивление). Второй человек должен передать следующему это же чувство. У последнего человека спрашивают, какое чувство он получил, и сравнивают с тем, какое чувство было послано вначале.

- Кому из вас было труднее всего передавать эмоции?

Старинная народная мудрость гласит (слайд 7):

Прежде чем сказать – посчитай до десяти,

Прежде чем обидеть – до ста,

Прежде чем ударить – посчитай до тысячи.

- Как вы её понимаете, для чего нужно считать? (ответы учащихся)

Поведение людей в конфликтных ситуациях изучает специальная наука – конфликтология (слайд 8). В настоящее время эта наука приобретает всё большее

практическое значение. Хотелось бы, чтобы этот предмет в будущем изучался в школе.

Часто конфликты детей и родителей возникают от того, что дети начинают считать себя взрослыми, а родители всё ещё опекают их, как маленьких. Они ругаются с родителями, отстаивая своё право на взрослое поведение.

- Быть взрослым – значит иметь не только права, но и обязанности. Родители выполняют свои обязанности по отношению к вам. Если детям хочется быть взрослыми, они должны взять на себя часть семейных обязательств: мыть посуду, делать уборку в доме, выносить мусор, помогать по хозяйству и т.д.

Известный детский писатель Марк Твен (Приключение Тома Сойера) (слайд 9) так однажды выразился по поводу конфликта родителей и детей: «Когда мне было 14 лет, мой отец был так глуп, что я его еле переносил. Но, когда мне исполнился 21 год, я был изумлён, на сколько старый человек за истекшие 7 лет поумнел».

- А сейчас я предлагаю вам разобрать некоторые проблемные ситуации с позиции родителей. (слайд 10)

Ситуация 1. Ребёнок постоянно лжёт родителям о том, где был, с кем и т.д. Однажды ушёл в школу, но на занятиях отсутствовал. Классный руководитель позвонил домой, чтобы узнать причину отсутствия. Так мама узнала, что сын ей солгал. Когда он вернулся домой (якобы с занятий) и положил сумку с учебниками, мама ...

- Что, как вы думаете, сделала мама? (ответ учащихся). Реальный вариант – объяснила, что будет, если сын перестанет учиться.

Ситуация 2. Сын – заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча. Мама настроена на очередную серию зарубежного фильма. Разгорается спор: мама никак не может пропустить серию, она «весь день ждала»; сын никак не может отказаться от матча: «он ждал его ещё дольше»- Что же делать в такой ситуации.

В тех ситуациях, в которых интересы детей не совпадают с интересами родителей (а именно так возникает конфликт), можно вести себя по-разному. Вот мы сейчас это и проверим.

- Напоследок, я предлагаю вам упражнение «Рисунок вдвоём» (слайд 11). Класс делится на пары. Каждая пара получает лист бумаги. С этого момента и до конца упражнения разговаривать нельзя (можно раздать каждому человеку по салфетке, зажать её губами и наблюдать. У кого упадёт, тот и заговорил). Необходимо взять одну руку вдвоём и так, чтобы оба партнёра держали её, нарисовать рисунок на свободную тему. Готовые рисунки обсуждают по

принципу «почему нарисовал именно это», «кто что рисовал», «как вам рисовалось».

V. Итог, выводы.

- Любой родитель желает счастья и успеха в жизни для своего ребёнка. Но отношения между этими близкими людьми – родителями и их детьми – не всегда складываются просто. Нужно учиться находить компромиссные решения, прежде всего в семье, с собственными родителями. Все члены семьи должны уметь уважать чувства и желания друг друга, т.е. понять и принять друг друга таким, каким они есть.

- На этом наш урок окончен, спасибо за внимание, до свидания! (слайд 12)

Худой мир лучше доброй ссоры

Цель: сформировать и углубить знания учащихся о причинах и способах разрешения конфликтов в современном мире

Задачи:

1. Развивать умения осуществлять систематизацию информации по теме, сравнивать, анализировать, делать вывод, дискутировать.
2. Формировать чувство толерантности, неприятия проявлений национализма.
3. Способствовать воспитанию у подростков культуры отношений между людьми различных национальностей.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Добрый день ребята! Я рада видеть вас на нашем занятии. Сегодня наша работа пройдёт в активном режиме.

II. Введение в тему.

- Мы будем с вами дискутировать, выполнять упражнения, тестироваться и отдыхать. Летом 2018 года в России прошло мировое спортивное событие, которое показало, что у нас, несмотря на все обманы зарубежных СМИ, уважают граждан других национальностей.

- Кто догадался, о каком событии я говорю? (ответы детей – Чемпионат мира по футболу). (слайд 1)

III. Сообщение темы.

- Как вы думаете, о чём сегодня пойдёт речь на уроке?

- Сегодня мы поговорим о межэтнических конфликтах (слайд 2). Прежде чем начать, нам нужно разобраться с тем, что же такое «этнос»?

IV. Работа по теме.

- В свободной энциклопедии «Википедия» «этнос» - этнически, исторически сложившаяся устойчивая совокупность людей, объединённых общими объективными либо субъективными признаками, в которые входят (единый язык, культура, хозяйство, территория проживания, самосознание, внешний вид, менталитет и др.)

- К какому этносу относимся мы с вами? (ответ учащихся – к восточнославянскому этносу).

- А, как вы считаете, с изменением названия нашего государства, менялось ли название нашего этноса? (Нет)

- Наша страна самая многонациональная. У нас на территории проживает более 190 народов. У них свои обычаи и традиции.

Для начала я предлагаю вам поучаствовать в упражнении, которое покажет нам, как в разных странах приветствуют друг друга, оно так и называется «Приветствие» (слайд 3). Участникам предлагается организовать круг и запомнить приветствия, которые есть в разных странах мира. В Новой Зеландии своеобразно приветствуют друг друга. Знакомые «здороваются носами», на Тибете – «высовывают язык», в Кении (Африка) – приветствуют друг друга «прыжками», а в Японии – «поклоны» являются приветствием.

- Сейчас я буду называть страну, а вы приветствовать друг друга тем способом, каким приветствовали бы себя местные жители этих стран.

- Молодцы! Вы хорошо усвоили традицию «приветствия» у разных народов. Как я уже говорила, мы живём в многонациональной стране, какая проблема в связи с этим может возникнуть? (ответ учащихся – межнациональные конфликты) (слайд 4).

- Ещё 28 лет назад наша страна и близлежащие республики входили в состав СССР. Все народы дружили друг с другом, а сейчас налицо межэтнический конфликт. С какими странами? (ответ – Украина, Польша, Литва, Латвия и др.)

- У нас в стране во многих институтах и университетах, по обмену, учатся иностранцы, которые отличаются от нас. В связи с этим, давайте проведём одно упражнение «Пофантазируй». Представьте себе, что наступило время, когда все люди на Земле стали совершенно одинаковыми (слайд 5) (рост, цвет глаз и волос, одежда, знания и т.д.)

- Каким будет этот мир? Как люди будут в нём жить?

- Хорошо или плохо то, что мы все разные?

Вывод: различия дополняют и обогащают общество.

- Сегодня мы с вами вспомним такое понятие, как «толерантность». В разных языках оно трактуется по-разному.

- На испанском «Толерантность – способность признавать отличные от своих собственных идей и мнений».

- На английском «Толерантность – готовность быть терпимым, снисходительным»

- На китайском «Толерантность - позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушными».

- По арабски «Толерантность – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, терпение»

- Если говорить проще, то «Толерантность – это терпимость». Терпимость – это форма поведения, способность терпеть что-то или кого-то, быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо, считаться с мнением других, быть снисходительным (слайд 6).

- Пройдя мимо иностранца, некоторые люди начинают высмеивать его цвет кожи, рост и разговор. Не воспитанные люди могут бросить в людей, не похожих на себя, предметы? Эти невоспитанные люди считают себя выше других, но это не правильно.

- Да, к сожалению, это так и происходит в нашем мире. Мы слишком заиклены на себе, на своих желаниях и оглянуться вокруг, подумать, как живут другие нам некогда. А, ведь так в цивилизованном обществе быть не должно. Мы все единое целое.

- Но люди на свете рождаются разными и тому есть примеры. Любой человек совершает в жизни разные поступки. В одних ситуациях он поступает правильно и проявляет свои хорошие качества. Но иногда бывает и наоборот. Кроме толерантных людей есть ещё националисты.

- Одним из проявлений государственного национализма является геноцид.

- Как вы думаете, что это такое? (слайд 7) Геноцид – (от греч. Genos – род и лат. Caedere - убивать) преднамеренное и систематическое уничтожение отдельных групп населения по расовым, национальным или религиозным мотивам, а также умышленное создание жизненных условий, рассчитанных на полное или частичное физическое уничтожение этих групп.

- (слайд 8) В гитлеровской Германии было уничтожено в лагерях смерти (Треблинка, Освенцим) около 6 млн. евреев. Эту трагедию называют греческим словом «холокост» (всеуничтожение через сожжение).

- В настоящее время национализм нашёл своё отражение в субкультуре «Скинхедов» (слайд 9), зачатки которого появились после ВОВ. Она построена на двух идеях нацизма: превосходство арийской расы (белой) над другими и уничтожение других наций.

История нас учит тому, что все мы должны проявлять милосердие (слайд 10). Чтобы научиться понимать людей других стран, других культур, нужно сначала научиться понимать своих родителей, друзей, одноклассников.

Синонимом «толерантности» является «гуманизм». Что такое «гуманизм»? (ответ учащихся). Гуманизм, гуманность – любовь, внимание к человеку, уважение к человеческой личности, доброе отношение ко всему живому.

- А теперь отдохнём и проведём упражнение «Правда или ложь» (слайд 11). Учащиеся садятся по кругу, у каждого в руках бумага и карандаш. Каждый должен написать три предложения, относящиеся лично к нему. Из них 2 – правдивых, а 1 – нет. Один за другим учащиеся зачитывают свои фразы, а остальные пытаются понять, что соответствуют действительности, а что – нет. Не спешите со своими комментариями внимательно выслушивайте догадки разных игроков.

- Легко ли было понять где, правда, а где вымысел?

- Последнее упражнение называется «Алфавит эмоций» (слайд 12). Задача – за несколько минут вспомнить и записать возникающие в конфликтной ситуации – по одной эмоции на каждую букву алфавита. Учителем, на доске, создаётся банк данных. (Аффект, агрессия, безразличие, вина, гнев, досада, жалость, злость, испуг, лукавство, мрачность, ненависть, напряжение, обида, оскорблённость, печаль, страх, уныние, ярость.....)

- (слайд 13) Что для себя нового вы узнали на занятии, с какими новыми словами познакомились?

V. Итог, выводы.

- Оказывается всё просто: если мы научимся принимать, понимать, уважать других людей независимо от цвета их кожи, разреза глаз, языка на котором они говорят, в нашу жизнь придёт мир и покой. (слайд 14)

- На этом наше занятие окончено. Спасибо за урок, до свидания!

Терпенье лучше спасенье

Цель: формирование у учащихся толерантности, как нравственного качества личности.

Задачи:

1. Углубление понимания значения термина «толерантность».
2. Развивать умение формулировать и высказывать своё мнение, владеть собой, уважать чужое мнение.
3. Воспитывать чувства милосердия, отзывчивости, желание и умение прощать.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте, ребята! Я очень рада нашей встрече. Сегодня, на нашем занятии, вы познакомитесь с новыми понятиями, научитесь правильно высказывать своё мнение и уважать мнение окружающих.

II. Введение в тему.

- 16 ноября жители многих стран мира отмечают международный день Толерантности. Этот праздник был учреждён ещё в 1996 году по решению Генеральной Ассамблеи ООН. Не всем, может быть, знакомо слово толерантность, и, на первый взгляд, звучит оно совершенно непонятно. Но смысл, который оно несёт, очень важен для существования и развития человеческого общества. Современный, культурный человек – это не только образованный человек, но человек, обладающий чувством самоуважения и уважаемый окружающими, это – толерантный человек.

III. Сообщение темы.

- Как вы, наверное, уже поняли, сегодня мы с вами будем говорить о толерантности.

- А что такое «толерантность»? Как вы думаете? (ответы детей)

- Толерантность – это терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям (слайд 1). Тема нашего занятия «Терпенье лучше спасенье» (слайд 2).

- Чтобы научиться понимать своих родителей, друзей, одноклассников. Давайте вместе придумаем «правила толерантного общения».

- Что это будут за правила?

- * уважать собеседника;
- * старайся понять то, о чём говорят другие;
- * отстаивай своё мнение тактично;
- * будь справедливым, готовым признать правоту другого;
- * стремись учитывать интересы других.(слайд 3)

IV. Работа по теме.

- Все мы, на первый взгляд, абсолютно разные, но в то же время чем-то схожи. Чтобы в этом убедитьсяся **«Встаньте те, кто ...»**

- любит компьютерные игры;
- у кого тёмные волосы;
- кого день рождения летом;
- у кого голубые глаза;
- кто учится без «3-ек»;
- Вы убедились, что вас многое объединяет?

- Мы не в полной мере являемся толерантными и нельзя в одночасье сделаться таковыми, так как невозможно сию же минуту изменить своё поведение и поведение других людей, и не надо себя корить за это. Это очень важно в современном мире.

- Я предлагаю сыграть в игру **«Звёзды и созвездия»**. Сейчас вы будете объединяться в созвездия, но не в одно общее, а в несколько. Каждый из вас – отдельная звезда, которая может объединиться с другой в какое-нибудь созвездие. Число звёздочек в созвездии может быть разное, его я буду задавать вам сама. По хлопку, как только я назову число (например, два), вы объединитесь в созвездия по два человека. Объединиться можно по-разному, кто как придумает, главное суметь найти общий признак.

- Ребята, мы говорим о том, каким должен быть толерантный человек. И теперь я хотела бы проверить, знаете ли вы, какими качествами должен обладать толерантный человек. У вас на **бланках** записаны **качества личности**. Подчеркните те качества, которыми должен, по вашему мнению, обладать толерантный человек (слайд 4)

- уважение
- доброжелательность
- агрессивность

- жестокость
- сотрудничество
- милосердие
- предательство
- лживость
- прощение
- зависть
- унижение

- Мы все разные, у каждого есть свои особенности и мы должны уважать индивидуальность каждого человека. Каждый из нас не повторим, но все мы нужны друг другу.

- Для выполнения следующего **упражнения «5 добрых слов»**, вам необходимо поделится на группы по 5 человек. Затем каждая группа рассаживается в круг. Каждый участник должен обвести свою руку и с обратной стороны листа написать своё имя. Потом вы передаёте свой листок соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева. В любом из пальчиков, на полученном рисунке, вы должны будете написать какое-нибудь положительное словосочетание, подходящее обладателю листа (например, добрый, уступчивый, внимательный, терпеливый и т.д.) и так, пока лист не вернётся к владельцу.

- Легко ли бы узнать человека по качествам?

- В последнем задании вам нужно будет разделить на две команды. Каждая команда получает ватман, фломастеры, цветные карандаши, цветную бумагу и журналы. Вам нужно будет создать **коллаж «Толерантность»** (7 минут).

- В этих коллажах есть частичка каждого из вас, поэтому они получились такими красивыми. Когда люди делают что-то вместе, всё получается быстрее и лучше.

IV. Итог, выводы.

- Быть толерантным – означает быть внимательным к другим и обращать внимание на то, что нас сближает, уважать других, невзирая на различия. А стать толерантным вам помогут такие качества: взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность, сдержанность, уступчивость, терпимость, доброта.

- На этом наше занятие окончено. Спасибо за внимание! (слайд 5)

К большому терпению придёт и умение

Цель : исследовать сформированность толерантности у школьников; формирование толерантного отношения школьников к различным культурам.

Задачи:

1. Учить умению контролировать своё поведение, сдерживать себя и прислушиваться к мнению других.
2. Выработка принципов толерантного поведения.
3. Воспитывать доброту и милосердие, любовь к близким, доброжелательность друг к другу.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами занятие, посвящённое одной деликатной теме, которая давно волнует всех. Очень часто людям трудно найти общий язык с другими людьми, потому что они отличаются друг от друга. Поэтому сегодня мы поговорим о том, как строить отношения с теми, кто не похож на вас.

II. Введение в тему.

- Вместо цифр (слайд 1): 20,16,13,6,18,1,15,20,15,16,19,20,30 вам нужно подставить буквы и ответить, о чём мы будем сегодня говорить (толерантность). Кто может сказать, а что такое «толерантность»? (ответы учащихся)

(слайд 2) Толерантность – терпимость к иному мировоззрению, образу жизни, поведению и обычаям.

III. Сообщение темы.

- В настоящее время встречается всё больше и больше людей, склонных к интолерантности. Интолерантность - несклонность к компромиссу; нетерпимость, агрессивность, деструктивность. Она основывается на убеждении человека в том, что его группа, его система взглядов, его образ жизни стоят выше остальных. Это неприятие другого за то, что он выглядит иначе, думает иначе, поступает иначе. Проявление интолерантности находится в широком диапазоне: от обычной невежливости, пренебрежительного отношения к другим - до этнических чисток и геноцида, умышленного уничтожения людей, экстремизма. Тема нашего урока звучит следующим образом (слайд 3) "К большому терпению придёт и умение". В понятие "толерантность" входят: гибкость мышления, эмпатия, бесконфликтность, духовность. Такие составляющие толерантности предложил Гордон Олпорт (слайд 4).

IV. Работа по теме.

- Я предлагаю вам проверить ваш уровень эмпатии с помощью простого теста. Я буду задавать вопросы, а вы, на своих листах, должны будете записать

вариант ответа, который, по-вашему мнению, запишет большинство ребят т.е. вы должны думать как все.

Вопросы: 1. Если геометрическая фигура, то ... 2) пословица или поговорка ...

3) денежная сумма 4) цвет 5) песня 6) время года 7) марка машины

8) животное 9) праздник 10) цветок 11) мужское имя 12) женское имя

13) планета

- Теперь каждый называет свой вариант и записывает число совпадений с его вариантом. У кого больше окажется результат, у того и выше уровень эмпатии.

- Толерантность заключается не только в эмпатии, но и в умение сдерживать свои негативные эмоции. Вам необходимо разделиться на 4 равные группы. Каждой группе достанется ситуация, которую нужно разрешить за 5 минут.

Ситуация 1. Вы считаете, что у вас возникла интересная идея, но её не поддержали. Как вы себя поведёте?

Ситуация 2. Как вы отреагируете на шутку, объектом которой стали?

Ситуация 3. Вы приводите в компанию друга, который становится объектом всеобщего внимания. Как вы отреагируете?

Ситуация 4. В гостях вы встречаете пожилого человека, который критикует современное молодое поколение, превозносит былые времена. Ваша реакция?

- Все люди разные и все по-разному реагируют на одну и ту же ситуацию. Мы живём в огромной многонациональной стране (слайд 5). Предположите, сколько национальностей проживает на территории российской федерации? (более 190 национальностей, согласно последней переписи населения).

- Давайте сейчас проверим, можете ли вы взаимодействовать, согласовывать свои действия, быть терпеливым к другим. Хочу предложить вам игру «Рисуем вместе» (слайд 6), в которой вы будете работать в паре. Разбейтесь на пары по своему желанию и сядьте, как можно ближе к своему партнёру. Я положу перед вами лист бумаги, ваши руки необходимо связать (платком или бинтом связывается правая рука, сидящего слева и левая рука, сидящего справа). В связанные руки даётся по фломастеру, рисовать нужно только привязанной рукой. Вы можете разговаривать между собой, чтобы решить, какую картину вы будете рисовать. На выполнение задания вам отводится 5 минут. После выполнения следует обсуждение: в какой мере удалось сотрудничество с партнёром; что было труднее всего; обсуждали ли вы, что будете рисовать; что понравилось?

- А теперь отдохнём и разгадаем кроссворд (слайд 7).

Горизонталь: 1. Чувство, позволяющее сочувствовать, сопереживать другим? (сострадание) 4. Чувство полного доверия (уважение) 6. Поддержка мнения и личности (понимание) 8. Умение противостоять трудностям (стойкость) 9. Столкновение противоположных мнений, интересов, целей (конфликт) 11. Стойкость перед трудностями (выносливость) 13. Отличительная черта людей друг от друга (индивидуальность)

Вертикаль: 2. Предпочтение своих интересов, вне зависимости от интересов других (эгоизм) 3. Готовность быть терпимыми (снисходительность) 5. Чувство «локтя» (поддержка) 7. К ней может привести нетерпимость (война) 10. Установление контактов на основе совместной деятельности (общение) 12. Высший уровень развития группы (коллектив)

- Сейчас я хочу предложить вам упражнение «Незаконченное предложение». Я говорю фразу: «Толерантность – это значит ...» (слайд 8), а вы продолжите её. На доске записываются высказывания, например, - уважение прав других; - принятие другого таким, каким он есть; - сострадание; - не конфликтовать; - проявлять милосердие, прощать; - уважать человеческое достоинство; - терпимость к чужим мнениям, поведению, верованиям.

- Нельзя делить мир на только чёрное и белое, хорошее и плохое (слайд 9), в мире много оттенков, как и много разных людей. Но если мы проявляем друг к другу терпимость, чуткость, доброжелательность, нам легко найти общий язык даже с теми, кто не похож на нас.

V. Итог, выводы.

- Мы видим, что есть два пути развития личности – толерантный и интолерантный. Интолерантный путь характеризуется представлением о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, преобладанием чувства дискомфорта существования в окружающей действительности, желанием власти, материального достатка любой ценой, неприятием противоположных взглядов, традиций и обычаев, низким уровнем эмпатии.

Другой путь – это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям, с высоким уровнем эмпатии.

- Какой путь выберете вы, решать вам, я желаю вам выбрать правильный и единственно верный путь (слайд 10). Спасибо за внимание! До новых встреч!

Больше живёшь – больше видишь

Цель : профилактика суицидального поведения среди учащихся. Формировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни. Помочь детям осознать наличие у них разнообразных положительных качеств, учить детей видеть школьные трудности и искать пути их преодоления.

Задачи:

1. Расширение репертуара конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций.
2. Умение находить альтернативу трудностям жизни
3. Воспитывать культуру общения, дружеские взаимоотношения.

Ход занятия

III. Орг. момент.

- Здравствуйте ребята! Я очень рада встречи с вами!

II. Введение в тему.

- Человеку может показаться, что в его жизни сложилась безвыходная ситуация. И тогда он проявляет слабость – подчиняется обстоятельствам. Но жизнь требует мужества! И единственная альтернатива слабости – мужество бытия и поиск выхода из сложной ситуации.

III. Сообщение темы.

- Тема нашего урока звучит следующим образом (слайд 1): «Больше живёшь – больше видишь». В самом начале занятия нам с вами нужно придумать правила. Например (слайд 2):

- «Здесь и теперь»;
- «Искренность и открытость»
- «Принцип «Я»
- «Активность»
- «Конфиденциальность»
- «Отключить сотовый телефон» и т.п.

IV. Работа по теме.

- Мы все с вами люди, каждый человек дышит и растёт. Но каждый человек и уникален, не похож ни на кого. Позвольте предложить вам одно **упражнение «Грецкий орех»**(слайд 3), которое убедит вас в этом.

Каждому человеку в группе даётся грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и

перемешиваются. Затем орехи снова высыпаются и каждый должен найти свой орех. По окончании упражнения у каждого по кругу спрашивают, как он определили свой орех.

- Сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются. И очень часто за жёсткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и ранимое.

- Мы можем плохо думать о людях, но, когда мы узнаем их ближе, то наше мнение о них меняется. А что же мы знаем о себе? Это мы выясним с помощью **«Неоконченных предложений»**. Вам необходимо продолжить фразу (слайд 4):

- ❖ Жизнь – это ...
- ❖ Мне нравится жить, потому ...
- ❖ Меня любят за то, что ...
- ❖ В трудных ситуациях мне поможет ...
- ❖ Считаю, что смысл жизни ...

- У каждого человека своё мнение и взгляд на жизнь, потому что мы разные, но у нас могут совпадать жизненные ценности. Я приготовила для вас бланки **«Мои жизненные ценности»**. А что же такое ценности? Как вы понимаете это слово? Ценности – это представления человека о самом важном в жизни; это то, что задает направление существованию человека.

- Какие ценности вы знаете? Давайте сейчас посмотрим, какие же ценности существуют (слайд 5):

- интересная работа;
- хорошая обстановка в стране;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствие, развлечение;
- здоровье;
- свобода;
- справедливость;
- доброта;
- честность;
- искренность;
- вера;
- целеустремлённость

Каждому участнику предлагается выбрать из списка 5 самых главных для него ценностей и 2 ценности, которые не очень значимы в данный момент (5

минут). После этапа индивидуальной работы участники обсуждают свои варианты.

- Наша жизнь похожа на зебру, есть в ней белые полосы, и есть чёрные. Не нужно бояться трудностей. У каждого человека есть выбор: делать что-то лёгкое или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, чтобы после решения вы испытывали радость от одержанной победы. И давайте это незамедлительно сделаем с помощью игры «Чемодан» (слайд 6).

- Представьте, что вы собираете в дорогу чемодан, но складывать туда нужно не вещи, а качества личности, которые помогают противостоять трудностям. Что это за качества? (ответы детей)

- Закончить наше занятие предлагаю на лирической ноте. Вам будут розданы бланки со словами, с помощью этих вам нужно будет придумать **стихотворение**. Класс делится на 2 команды, каждая команда получает бланк со словами и приступает к придумыванию стихотворения (слайд 7).

Жизньхороша!

Житьхорошо!

V. Итог, выводы.

- В жизни бывает так, что человек не всегда способен быстро справиться с трудной ситуацией. Помните, что от неудач никто не застрахован. Смотрите на свою неудачу как на случайную ошибку, которую можно при проверке исправить (как в математике, русском языке). Ведь если вы именно так будете смотреть на свою не удачу, то именно это приведёт к положительным результатам (слайд 8).

Дороже всего – жизнь

Цель : профилактика суицидального поведения среди учащихся, формирование представления о ценности человеческой жизни. Учить детей говорить о свои трудности и искать пути их решения.

Задачи:

1. Развитие позитивного мышления.
2. Применить наиболее эффективные формы работы по пропаганде ЗОЖ.
3. Воспитание любви к жизни, стремление прожить ее достойно, бережного отношения к жизни.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте ребята! Сегодня мы с вами будем говорить о такой серьезной теме, как переживание жизненных трудностей. Они встречаются в жизни каждого

из нас, и, конечно, нет на свете людей, которые не переживали бы временных неудач.

II. Введение в тему.

- Проблемы очень часто присутствуют в нашей жизни, а некоторые неприятные моменты случаются по несколько раз в один день. Жизнь зачастую несет в себе и трагические случаи. И все по-разному справляются с проблемами. Для одних — это «удары судьбы», для других - просто очередное испытание. Но бывает, когда создается невыносимая ситуация, когда человек не знает, как решить проблему, как выйти из сложившейся трудной ситуации.

III. Сообщение темы.

- Сегодня мы рассмотрим некоторые трудные ситуации нашей жизни и постараемся научиться их разрешать. Тема нашего урока звучит: «Дороже всего - жизнь». (слайд 1)

IV. Работа по теме.

- На протяжении всей жизни мы сталкиваемся с проблемами, нерешаемых проблем нет, и в этом нам поможет убедиться **упражнение «Паутина проблем»**. (слайд 2)

Вам нужно разделить на две команды, каждая команда получает ватман и фломастеры. I команде достаётся проблема «Невыученный урок», а II команде – «Остаться на второй год обучения»

Каждая команда пишет свою проблему в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы. Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 5–7 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

- Давайте теперь вместе подумаем, что чувствует человек, который испытывает неприятности, переживает неудачу, а иногда и большое горе?» (ответы учащиеся: «обида», «одиночество», «отчаяние», «беспомощность», «злость» и т.д.).

- Когда человек испытывает неприятности, он хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости.

- Давайте вместе подумаем, что нам может указывать на то, что человек, находящийся рядом, испытывает проблемы?» (варианты записываются на доске: проговаривание, внешний вид и т.д.)

- Кроме открытых высказываний, свидетельством эмоционального дискомфорта могут быть внешние признаки, а также изменения в поведении, когда человек не хочет ни с кем общаться, становится раздражительным, унылым и грустным. Что же можно сделать для такого человека?» (ответы учащихся – утешить, посочувствовать, предложить помощь и т.д.).

- Помогает нам пережить неприятности – внимание окружающих, их равнодушие и забота. Но есть еще один важный момент в переживании неудач, и он зависит только от нас – это личное отношение к случившейся ситуации: кто-то из нас, сильно расстраивается и считает, что ничего нельзя сделать, а кто-то начинает искать выход, решение жизненной проблемы.

- Упражнение «Неприятности» (слайд 3)

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, вы заболели накануне важного мероприятия или получили плохую оценку. Обычно в такой ситуации мы сильно расстраиваемся, теряем контроль над собой. Но, можно реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя словесные позитивные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или ... (ответы учащихся). А что ещё можно сказать?

- Всё решаемо, главное – научиться переживать это время, а помочь нам в этом могут окружающие – одноклассники, друзья, наши близкие.

- А сейчас я хотела бы предложить вам другое **упражнение**, называется оно «**Банка**». (слайд 4)

- Вам нужно, не подписывая свой листок, записать на нём свои «трудности» и сдать листочки мне, я положу их в банку. Далее, вынимать по одной записке из банки, мы обсудим эти ситуации. После того, как я достану из «банки» одну из ситуаций, вам нужно будет на чистых листочках записать как можно больше выходов из данной трудной ситуации. Победит тот, кто предложит больше вариантов. Например: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

- При обсуждении ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

- Говорят, что **ладонь** – это карта жизни человека. Мы ее прочитать не можем, но давайте нарисуем ладонь и напишем на ней, что такое жизнь. (слайд 5)

Ученики на листочках рисуют ладонь и на каждом пальце пишут, что для них означает жизнь.

- Ребята каждый из вас о чём-нибудь мечтает. Давайте выстроим **лестницу мечты?** (слайд 6) Вы можете считать, что каждая ступенька – это то, к чему вы стремитесь в вашей жизни, это ваша жизненная цель. На каждую ступеньку вам необходимо назвать своё желание или мечту. На обдумывание отводится 2 минуты. Затем 3 - 5 желающих могут перечислить свои желания и мечты.

- Поднимаясь по лестнице, мы всегда идем уверенно, можем ошибаться, можем оступиться и даже упасть. В жизни тоже бывает всякое: нас сопровождают болезни, разочарования и даже потери. Наш подъём будет зависеть от того, по каким законам мы будем строить нашу жизнь, какие нравственные ценности будут, словно маяк, освещать наше движение по лестнице жизни.

- Жизнь людей наполняют **вера, надежда, любовь.**

О вере. Многие люди верят в Бога. Для них Бог является основной опорой в жизни, особенно в трудные минуты. Они считают, что их страдания на Земле и их терпеливое отношение к этим страданиям приведёт к блаженству. Но верующие люди знают: их вера – это спасение от зла в своей душе.

О надежде. Все люди надеются на лучшее. Многие живут надеждой долгие годы. Бывает, что не все ожидания оправдываются. Но люди знают, что надежда не раз помогала им переносить трудности и даже удары судьбы. Надежда – мощная опора в жизни человека.

О любви. Сколько людям помогла в жизни любовь! Это чувство посещает каждого, кто сам не создаёт для неё препятствия. И для многих она является опорой в жизни.

V. Итог, выводы.

- Любые трудности и кризисы в нашей жизни ни случайны, и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

- На этом наш урок окончен. Спасибо за внимание! (слайд 7)

Здоровье не купишь

Цель: расширять представления детей о том, что здоровье – главная ценность человеческой жизни.

Задачи:

1. Помочь детям лучше понять, как нужно заботиться о своём здоровье.
2. Развивать словесно-логическое мышление, связную речь, индивидуальное самовыражение детей.
3. Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью.

Ход занятия

I. Орг. момент.

- Здравствуйте, ребята! А, что означает слово «здравствуйте»? (ответы детей)
В. Г. Белинский (советский мыслитель, философ, публицист, критик) говорил: «Без здоровья не возможно и счастья». Как вы это понимаете это высказывание? (ответы учащихся)

II. Введение в тему.

- Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Утренняя гимнастика, уроки физкультуры, занятия в спортивных секциях, подвижные игры и спортивные развлечения – всё это укрепляет здоровье.

III. Сообщение темы.

- Ребята, как вы думаете, что у человека самое дорогое на свете, что он не купит ни за какие деньги? (ответы детей - ЗДОРОВЬЕ). Молодцы! Сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. Тему нашего урока я назвала пословицей «Здоровье не купишь». (слайд 1)

- В чём смысл данной пословицы?

IV. Работа по теме.

- Сейчас я предлагаю вам упражнение, которое называется «**Придумай определение**»:

Инструкция: Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа, в течение 3 минут, должна сформулировать определение здоровье (на каждую букву). Затем определения зачитываются. Чье определение было самым полным и точным психолог записывает на доске.

- Таким образом, здоровый образ жизни (ЗОЖ) (слайд 2) - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному

приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.

- Расскажите, пожалуйста, как складывается ваш день, с чего он начинается и чем заканчивается, чем вы его насыщаете? (заслушиваются высказывания учащихся)

- ЗОЖ немислим без соблюдения правил личной гигиены (слайд 3): суточного режима, ухода за телом, одеждой, обувью и т. п. Особое значение при этом имеет распорядок дня. При правильном его составлении и строгом выполнении, вырабатывается чёткий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создаёт оптимальные условия для плодотворной работы и восстановления сил. И тут нам поможет **упражнение «10 заповедей»**:

- Инструкция: участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа должна придумать 10 заповедей здорового образа жизни – неких человеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком, чтобы таковым остаться. Затем, представитель каждой группы зачитывает заповеди перед классом.

- Многие люди живут по моде. Мода - это не только форма причёски. Мода - это и особенности поведения, которого придерживаются люди. Следовательно, вполне уместно говорить и о моде на образ жизни. Важнейшей задачей настоящего времени является создание моды на здоровье, здоровый образ жизни, через занятие спортом.

- Сейчас я прочитаю вам одну легенду **«О напыщенном Мандарине»** (слайд 4) послушайте её внимательно, а после – ответьте на мои вопросы:

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый Мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом.

Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках - живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое - выпущу ее».

И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь открылась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный Мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках - живое или

мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крыльшками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?

- От кого зависит Ваше собственное здоровье?

Заключение: все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его здоровье и будущую жизнь в целом.

- Слова о том, что надо беречь здоровье, стары, как мир. Потому как, сколько существует наша Земля, и человек на ней, столько и ведётся речь о здоровье. Ходит Здоровье где-то, и порой, люди не замечают его, а вспоминают о нём лишь тогда, когда теряет его. А Здоровье-то оно приходит днями, а уходит в миг.

- Напоследок я хотела бы предложить вам весёлое групповое **упражнение «Сказка про здоровье»** (слайд 5). Первое предложение начну я, а вы, по цепочке, продолжите: В некотором царстве, жило было Здоровье. Очень любило оно людей. Каждое утро на зарядку всех поднимало ... Теперь ваша очередь продолжать сказку.

- Молодцы, очень интересная сказка получилась.

IV. Итог, выводы.

- Здоровье – это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни.

- На этом урок окончен (слайд 6), спасибо за внимание!

В здоровом теле – здоровый дух

Цель: оказание психолого-социальной помощи учащимся в формировании негативного отношения к вредным привычкам, профилактика ПАВ, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

1. Дать информацию о здоровье, его составляющих.
2. Развивать мышление, с помощью пословиц и поговорок о здоровье, коммуникативные функции.

3. Поговорить об источниках влияния на здоровье.
4. Формировать у воспитанников представлений о полезных и вредных привычках.
5. Подвести детей к пониманию того, что привычки могут иметь положительные и отрицательные последствия.
6. Вооружить подростков знаниями о вреде алкоголизма, курения и наркотиков на здоровье человека.
7. Способствовать развитию умения анализировать свои привычки детьми.
8. Выяснить, какие качества личности помогают сохранить здоровья.
9. Закрепить в сознании воспитанников понимание того, что здоровье – важнейшая социальная ценность, оно формируется на протяжении всей жизни.
10. Воспитывать привычку стремления к сохранению и укреплению собственного здоровья.

Ход занятия

IV. Орг. момент.

- Здравствуйте ребята! Я рада встречи с вами на занятие «В здоровом теле – здоровый дух» (слайд 1).

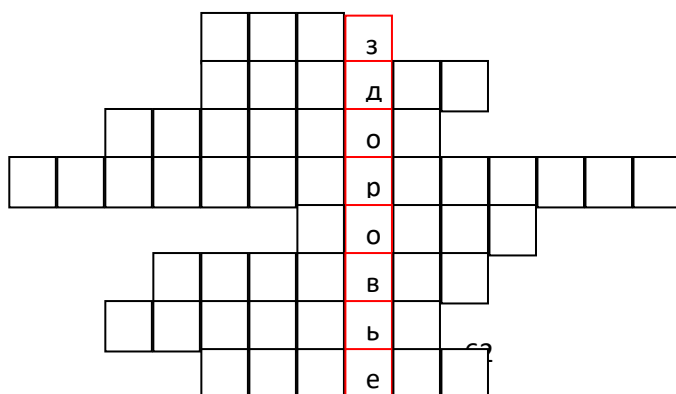
II. Введение в тему.

- Человек рождается, взрослеет, стареет и умирает. Кто-то свой жизненный путь проходит быстро, другие – медленно. Иными словами, одни умирают ещё молодыми, другие живут долго.

- Чем дольше человек проживёт, тем больше радостей жизни он сможет испытать и полезных дел сможет совершить. Но продолжительность жизни зависит от одного главного показателя, а вот какого, мы сейчас с вами и узнаем.

III. Сообщение темы.

- Я предлагаю вам разгадать **кроссворд**, который нам поможет найти тот главный показатель, от которого зависит продолжительность жизни. (слайд 2-10)



1. Живёт мой братец за горой, не может встретиться со мной? (глаз)
2. Не часы, а тикает? (сердце)
3. «Я варю, варю, варю, но не повар» - говорю! Иногда остановлюсь, жду, когда я

подкреплюсь? (желудок)

4. К данной системе относят сердце и сосуды. Что это за система? (кровообращения)
5. На ветках плотные комочки, в них дремлют клейкие листочки. (почки)
6. Пища попадает в рот. Глотка, дальше ... (пищевод)
7. У того, кто долго бежишь, обычно открывается второе ... (дыханье)
8. Внутренний орган человека, способный самовосстанавливаться, очищает кровь и убивает яды? (печень)

- А теперь ответьте, что же помогает человеку прожить долгую и счастливую жизнь?

(ответ учащихся - здоровье)

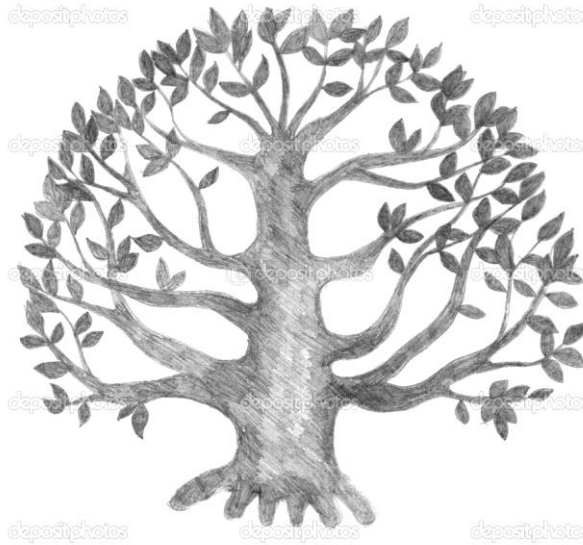
- Молодцы! Конечно же, это здоровье. Здоровье – состояние организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие болезни.

IV. Работа по теме.

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровье и здоровом образе жизни. Выбирая здоровый образ жизни – вы всегда поступаете правильно. Здоровье не купишь ни за какие деньги. Его нельзя склеить, создать заново. Необходимо сохранять и укреплять своё здоровье.

- Чтобы правильно укреплять своё здоровье, нужно знать из каких составляющих оно состоит.

- В этом нам поможет **упражнение «Древо здоровья»**, где ствол – это «здоровье», а ветви – «составляющие здоровья». (слайд 11)



Давайте вместе назовём эти составляющие здоровья.

- Правильное питание
- Зарядка, спорт, закаливание
- Здоровый сон
- Искоренение вредных привычек
- Правильное дыхание
- Оптимальные физические нагрузки
- Эмоциональное спокойствие
- Крепкая, дружная семья
- Духовное самочувствие

- Молодцы! Видите, как широко раскинулось наше древо, так и наше здоровье – занимает всё наше жизненное пространство.

- В нынешнее время мы много говорим о здоровье. О здоровье можно говорить через пословицы и поговорки. Я предлагаю провести конкурс, который называет **«Народная мудрость»**. На слайдах вам будут показаны отдельные части пословиц или поговорок, вам нужно будет её сформулировать и рассказать, что она обозначает.

Смолоду, платье, а, береги, снову, здоровье (береги платье снову, а здоровье смолоду); (слайд 12-13)

Лечись, здоров, а, берегись, болен (болен - лечись, а здоров - берегись); (слайд 14-15)

Здоровый, теле, в, дух, здоровом (в здоровом теле – здоровый дух); (слайд 16-17)

Не, здоровья, за, купишь, деньги (здоровья за деньги не купишь); (слайд 18-19)

Тот, не, здоровья, не, кто, ценит, болен (кто не болел, тот не ценит здоровье); (слайд 20-21)

- Молодцы, ребята! Народ во все времена заботился о своём здоровье. Так, например, в Древней Греции, исцеление болезней проводилось с помощью сна, травами лечились в Китае, нервных больных в Риме лечили другими способами, например шоком, специально вызывая у пациента страх, гнев.

- А сейчас я предлагаю вам, ещё один лечебный способ - порисовать (поработать) красками, карандашами, а потом всем вместе обсудить нашу тему. Для этого давайте разделимся на 2 команды по рядам.

- Вам нужно будет нарисовать ваши чувства, эмоции, которые возникают у вас при слове «болезнь» и при слове «здоровье». (музыкальное сопровождение).

Работа выполняется на листах А3, дети рисуют свои ассоциации со словами, листы крепятся на доску, далее следует обсуждение.

- Вот и готовы наши произведения искусства. Какие ассоциации возникают у вас в воображении в связи с этими словами? Ребята, прокомментируйте свои рисунки.

Вывод: эти два рисунка сильно отличаются. Одна сторона светлая, другая – тёмная, потому что у здоровья есть враги.

- У здоровья немало врагов – микробы, старение, плохая пища, а что ещё? (ответы учащихся)

- Заклятые враги здоровья: курение, алкоголь, наркотики. Как можно с ними бороться? Какие качества личности нам помогут в этом? (ответы учащихся) (слайд 22)

1. Сила воли. 2. Самоконтроль. 3. Умение сказать «Нет». 4. Умение обращаться за помощью к другим людям. 5. Умение понимать других людей. 6. Отстаивать свою точку зрения, если уверен в своей правоте. 7. Умение поставить себя на место другого. 8. Умение прогнозировать свои поступки и действия. 9. Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих. 10. Быть целеустремлённым.
--

- Следуя данным правилам, мы с вами сможем уберечься от заклятых врагов здоровья.

- Мы сегодня с вами много говорили о здоровье, его составляющих, о врагах здоровья, работали с пословицами и поговорками, рисовали свои эмоции, и напоследок я хочу предложить вам одно очень интересное двигательное упражнение «Скалолаз».

- А кто мне ответит, кто такой «скалолаз»? Это человек, который, активно занимается спортом, а именно лазает по скалам и высоким горам. Как вы думаете, у него хорошее здоровье? Вот сейчас и мы, с помощью данного упражнения, подкрепим своё здоровье.

- Прослушайте внимательно инструкцию: участники образуют плотную шеренгу, как бы создавая "скалу", из которой торчат выступы ("коряги"). Которые представляют собой выставленные вперед руки и ноги участников, склоненные вперед тела. Цель водящего - пройти как можно аккуратнее вдоль "скалы", не попав и не разбившись в "пропасти", т.е. поставив свою ногу за линию, образованную ступнями оставшихся участников. Водящий самостоятельно выбирает способ выполнения задачи. Переговариваться между собой нельзя. Упражнение выполняется до тех пор, пока каждый участник не побудет в роли водящего. Водящий становится частью "скалы" после того, как "разобьётся" в пропасти.

Обсуждение упражнения

- Какие навыки вы приобрели при выполнении данного упражнения?
- Что мешало, а что помогало справляться с поставленной задачей?
- С какими трудностями при выполнении упражнения сталкивались?

IV. Итог, выводы.

- Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживёт: ни родители, ни учителя, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так всё и будет. И я надеюсь на то, что вы всё-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что. Потому что ваше здоровье – только в ваших руках.

- Всего вам доброго! До новых встреч! (слайд 23)