

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 Г. ТОМСКА

СОГЛАСОВАНО на Педагогическом совете
МАОУ СОШ № 58 г. Томска
Протокол № 01 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №58 г. Томска
_____ С.А. Сидорова
«28» августа 2025г.
Пр. № 313 от « 28 » августа 2025 г.



Составитель
педагог-психолог
Степанова Е.Д.

Томск, 2025

СОДЕРЖАНИИ

Пояснительная записка	3
Ожидаемые результаты программы:	3
Подпрограмма для первоклассников «В школу с радостью!».....	4
Задачи подпрограммы:.....	4
Организационно-содержательная модель деятельности.....	5
Конспекты занятий.....	5
Серия занятий, направленных на формирование адекватного восприятия окружающей действительности и самого себя.....	5
Серия занятий, направленных на развитие способности к труду	6
Серия занятий, развивающих навыки успешного общения и бесконфликтного взаимодействия.....	8
Серия занятий, развивающих гибкость поведения в соответствии с социальной ролью.....	12
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в основной школе.....	13
Организационно-содержательная модель деятельности.....	13
Конспекты занятий.....	16
Подпрограмма социально-психологического сопровождения обучающихся с маркерами школьной дезадаптации	18
На уровне начальной школы	18
На уровне основной школы	25
Психолого-педагогические исследования, мониторинги рисков снижения безопасности и ресурсов повышения безопасности.....	28
Психолого-педагогический подход к безопасности образовательной среды.....	28
Психолого-педагогические исследования безопасности школьной среды.....	30
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с агрессивным поведением	31
Феномены агрессии и агрессивного поведения	31
Критерии агрессивности (схема наблюдения за учащимся).....	31
Рекомендации родителям по работе с агрессивными детьми.....	32
Способы выражения (выплескивания) ГНЕВА.....	32
Родительские реакции (в ответ на агрессивные действия ребенка).....	32
Конспекты занятий.....	34
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения профилактики буллинга и кибербуллинга.....	38
Актуальность и целевая группа подпрограммы	38
Целевая группа психолого-педагогической подпрограммы.....	38
Технологические особенности реализации подпрограммы.....	39
Реализация в рамках подпрограммы основных видов деятельности на постоянной основе	40
Реализация подпрограммы в режиме выявления маркеров буллинга	48
Реализация подпрограммы в режиме экстренного реагирования в случае буллинга.....	49
Конспекты занятий.....	49
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с риском формированием наркотических, алкогольных, никотиновых и других зависимостей	53
Организационно-содержательная модель деятельности.....	53
Конспекты занятий.....	53
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с девиантным и делинквентным поведением	56
Организационно-содержательная модель деятельности.....	56
Конспекты занятий.....	56
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с конформным поведением	60
Организационно-содержательная модель деятельности.....	60
Конспекты занятий.....	60
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации.....	62
Организационно-содержательная модель деятельности.....	62
Конспекты занятий.....	63
Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с деструктивными проявлениями	64
Организационно-содержательная модель деятельности.....	64
Конспекты занятий.....	66

Пояснительная записка

Психолого-педагогическое сопровождение воспитательного модуля «Профилактика и безопасность» является важной и сложной задачей. Оно является элементом комплексной системы профилактики, реализуемой в МАОУ СОШ № 58 г. Томска на 3 уровнях: 1) на постоянной основе с целевой группой «все учащиеся школы»; 2) в режиме обнаружения маркеров нарушения комфорта и безопасности образовательной среды с размером целевой группы в диапазоне отдельный учащийся – все учащиеся школы»; 3) в режиме экстренного реагирования для превенции и восстановления нормального взаимодействия в образовательной среде.

Программа предусматривает реализацию 11 подпрограмм, которые выступают этапами ее реализации:

1. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения первоклассников в период адаптации к систематическому школьному обучению «В школу с радостью!» (1 полугодие учебного года).

2. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения пятиклассников в период адаптации к обучению в основной школе.

3. Подпрограмма социально-психологического сопровождения обучающихся с маркерами школьной дезадаптации

4. Психолого-педагогические исследования, мониторинги рисков снижения безопасности и ресурсов повышения безопасности

5. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с агрессивным поведением

6. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения профилактики буллинга и кибербуллинга

7. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с риском формированием наркотических, алкогольных, никотиновых и других зависимостей

8. Подпрограммы психолого-педагогического сопровождения обучающихся девиантным и делинквентным поведением

9. Подпрограммы психолого-педагогического сопровождения обучающихся с конформным поведением.

10. Подпрограммы психолого-педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации.

11. Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с деструктивными проявлениями.

Используются различные формы работы при проведении занятий: диагностико - развивающие процедуры; групповая работа в диадах, микро группах (2-4 человека), подгруппах и с целым классом; игры и упражнения. Занятия включают элементы активных методов обучения и психотехнические приемы.

Цель программы: формирование и поддержка комфортной и безопасной образовательной среды в рамках психолого-педагогического сопровождения обучающихся МАОУ СОШ № 58 г. Томска.

Для реализации цели программы решаются следующие **задачи**:

1) отслеживать маркеры нарушения комфорта и безопасности образовательной среды школы;

2) осуществлять профилактику и превенцию нарушений комфорта и безопасности образовательной среды в МАОУ СОШ № 58 г. Томска;

3) согласовывать психолого-педагогическое сопровождение с воспитательной работой школы на всех уровнях профилактики;

4) проводить психолого-педагогическое просвещение всех субъектов психолого-педагогического сопровождения: классных руководителей, учителей предметников, педагогов дополнительного образования, администрации, сотрудников и родителей обучающихся школы;

5) оказывать психолого-педагогическое сопровождение обучающихся различных категорий риска.

Ожидаемые результаты программы:

Результатами реализации программы должны стать:

- 1) своевременное выявление маркеров нарушения комфорта и безопасности образовательной среды школы;
- 2) положительная динамика развития комфортности и безопасности образовательной среды в МАОУ СОШ № 58 г. Томска;
- 3) согласованность психолого-педагогического сопровождения с воспитательной работой школы на всех уровнях образования, обеспечение его преемственности;
- 4) рост психолого-педагогических компетенций у субъектов сопровождения и воспитания;
- 5) позитивная динамика в развитии обучающихся различных категорий риска.

Подпрограмма для первоклассников «В школу с радостью!»

Поступление в первый класс – переломный, один из самых важных и сложных периодов. От того, как происходит психолого-педагогическое сопровождение, зависит продолжительность и сложность периода адаптации к школе. Понятие адаптации (от латинского слова *adapto* - приспособляю) возникло в биологии и рассматривается в ней как приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Адаптация социальная рассматривается как приспособление индивида к условиям социальной среды, является одним из основных социально-психологических механизмов социализации личности, который включает в себя и принятие индивидом социальной роли.

Социальная адаптация включает:

1. Адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя.
2. Успешное общение и адекватные отношения с окружающими.
3. Способность к труду, обучению и организации досуга и отдыха.
4. Способность к самообслуживанию и самоорганизации.
5. Изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями.

Значение социальной адаптации возрастает в условиях кардинальной смены деятельности и социального окружения человека. У обучающихся и первых классов меняется их социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (содержание новой ступени образования). Ситуация новизны всегда является для человека в той или иной степени тревожной. Ребенок же переживает в таких условиях эмоциональный дискомфорт из-за неопределенности представлений о требованиях учителей, особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Такое состояние часто сопровождается внутренней напряженностью, иногда затрудняющей принятие как интеллектуальных, так и личностных решений. Достаточно длительное психическое напряжение может закончиться школьной дезадаптацией и ребенок становится тогда недисциплинированным, невнимательным, безответственным, отстает в учебе, быстро утомляется и уже не хочет идти в школу. Соматически ослабленные дети (а их количество увеличивается) являются наиболее подверженными возникновению дезадаптации.

Конечно же, адекватное восприятие ребенком своего школьного окружения, успешное установление отношений с одноклассниками и учителями весьма затрудняются, если у него высок уровень личной и школьной тревожности. Таким образом, осложняется сам процесс учения, продуктивная работа на уроке становится проблематичной. Даже потенциальный отличник может превратиться в отстающего ученика.

Не менее важным становится процесс адаптации обучающихся и для учителей, которые, мало зная своих учеников, могут ошибиться в оценке их возможностей успешной индивидуализации и дифференциации обучения. Поэтому учителям необходимо вовремя корректировать собственную педагогическую позицию относительно класса и отдельных учеников, чему во многом будут способствовать информация о результатах психодиагностики и консультации педагога-психолога, реализующего данную программу.

Цель подпрограммы: повышение уровня мотивации к школьному обучению и коммуникативным контактам, снижение уровня тревожности.

Задачи подпрограммы:

- 1) знакомство с одноклассниками;
- 2) установление эмоционального контакта между учащимися, настрой на совместную

работу;

3) развитие коммуникативных умений взаимодействовать в группе, выражать свои эмоции с помощью вербального и невербального языков общения;

4) снятие эмоционально-негативных состояний, связанных с обучением, и их проявлений.

Организационно-содержательная модель деятельности

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий. Используется вербальное и невербальное поощрение.

Продолжительность занятий зависит от уровня реализации комплексной системы профилактики.

Специалист может уменьшать или увеличивать продолжительность психолого-педагогического сопровождения в зависимости от степени адаптации а конкретном классе, или у группы первоклассников, последовательность тем занятий, упражнения и игры в зависимости от профилактических задач, интересов и предпочтений обучающихся с маркерами дезадаптации, ученического коллектива, результатов диагностики, запросов классного руководителя и родителей.

Ниже представлены конспекты базовых занятий, которые могут дополняться, адаптироваться под специфику целевой группы и адаптационного процесса.

Конспекты занятий

Серия занятий, направленных на формирование адекватного восприятия окружающей действительности и самого себя

Занятие 1. Наши имена – 3 неделя сентября. 35 минут

Цель: знакомство обучающихся друг с другом, снятие эмоциональной напряженности путем создания атмосферы защищенности и взаимного доверия в классе.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова - приветствие.

Упражнение «Если весело живется, делай так...». Дети сидят за партами. Педагог-психолог предлагает детям придумать какое-нибудь простое веселое движение, затем сам задает какое-нибудь движение. Задача детей сначала всем вместе повторить «Если весело живется, делай так», а потом повторить показанное движение. Упражнение повторяется до тех пор, пока все дети не побудут водящими.

Упражнение «Смена мест». Сначала педагог-психолог, а затем ведущий из детей дает ряд инструкций. Поменяйтесь местами: а) те, кто родился в апреле; б) те, у кого карие глаза; в) те, кто любит бананы и т.д.

Психотехнический рисунок «Вензель». Детей просят в тетради с помощью цветных карандашей нарисовать большую (на всю страницу) первую букву своего имени и красиво ее раскрасить. Когда рисунки будут готовы, то к доске последовательно вызываются сначала дети, имена которых начинаются на букву «А», затем на букву «Б» и т.д. Вызванные дети показывают свои рисунки.

Дыхательное упражнение. Стоя. Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Упражнение «Мои соседи». *Задачи* – знакомство, развитие пространственных представлений. Детям предлагается определить свое место «Я сижу слева от Пети, справа от Миши, впереди Сережи, сзади и. т.д.». Затем дети меняются местами и игра продолжается.

Подведение итогов. Скажите, на какую букву в классе больше всего имен? На какие буквы только 1 имя? А есть буквы, на которые совсем нет имен? Какие это могли быть имена?

А как зовут педагога-психолога нашей школы? Если наше занятие вам понравилось, то поднимите вверх руки и похлопайте в ладоши. До новых встреч!

Занятие 2. Правила первоклассника – 4 неделя сентября. 35 минут

Задачи: формирование представлений о новом социальном статусе школьника, снятие тревожности, профилактика дисциплинарных проблем, введение ограничений, норм поведения, оптимизация процесса ориентировки детей в ограничениях активности.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, 5 разрезных картинок в конвертах.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Разминка «Приветствие». Педагог-психолог: Сейчас мы поиграем в интересную игру, во время которой нужно делать все очень-очень быстро. Вы сможете показать, на сколько внимательно вы умеете слушать и делать то, о чем вас просят. Сейчас у вас есть пять секунд, чтобы быстро пожать руку своему соседу по парте. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно «поздороваться» друг с другом:

- правая рука к правой руке!
- спина к спине!
- пятка к пятке!
- колено к колену! И т.д.

Упражнение «Правила нашей школы». Педагог-психолог предлагает каждому ребенку кусочек разрезанной на 5-6 частей открытки или картинку. Дети собирают картинку и таким образом образуют мини-группу. В течение 7-10 минут им нужно выработать 5 правил для школы – таких, над которыми можно посмеяться и которые действительно могли бы помочь классу или ученику. По окончании работы представитель от каждой группы называет правила, которые они выработали. Ведущий задает вопросы:

- какое правило самое смешное?
- какое правило самое необычное?
- какое правило самое бесполезное?
- какое правило самое трудновыполнимое?
- какое правило самое важное?
- считаешь ли ты, что ребята должны участвовать в принятии школьных правил?

А теперь из всех предложенных правил давайте выберем основные, которые помогут вам успешно учиться в нашей школе.

Дыхательное упражнение. Стоя. Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Упражнение «Я знаю пять». Задача – знакомство с классом, развитие номинативных процессов. Исходное положение – сидя за партами. Желающему выполняется предлагается встать, повторить начало предложения «Я знаю пять...» и перечислить 5 слов из группы, указанной педагогом-психологом. Ребенку предлагается одновременно с хлопками педагога-психолога называть пять имен мальчиков класса, девочек класса, названия школьных принадлежностей, учебных уроков и т.д.

Рисунок на сказочную тему. Детям предлагается разный изобразительный материал и дается задание нарисовать любимую сказку или любимого сказочного героя.

Подведение итогов. Что нужно делать, как себя вести, всем в классе было хорошо? Предлагаю подвести итоги нашей встречи: если вы чувствуете, что у вас хорошее настроение и результаты проделанной работы вам пригодятся в течение учебного года, то на счет «три» поднимите руки вверх и похлопайте в ладоши.

Серия занятий, направленных на развитие способности к труду

Занятие 3. Учимся видеть – 1 неделя октября. 35 минут

Задачи: развитие раскрепощенности в познавательной сфере, уменьшение тактильных барьеров, стимулирование учебной мотивации.

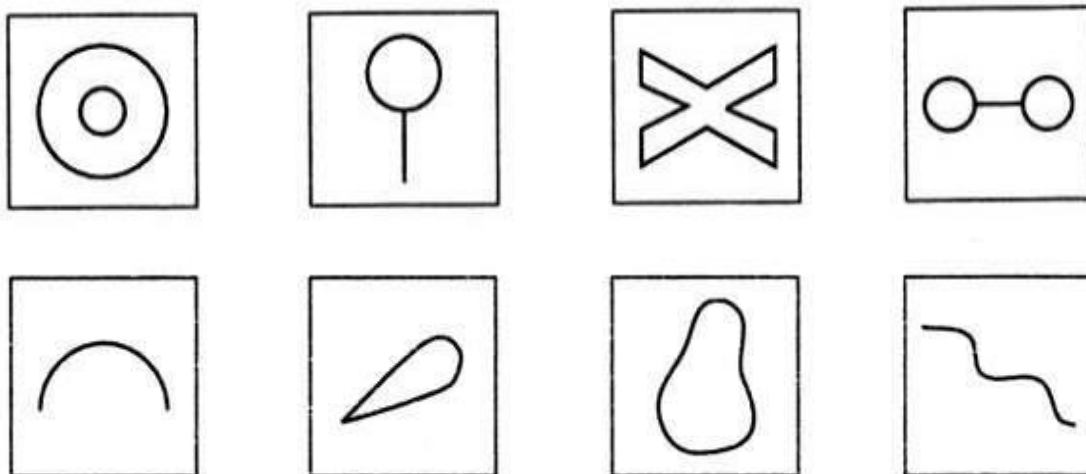
Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, слайд с картинками и бланки (32 шт.)

для упражнения «На что это похоже?».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога. Упражнение «На что это похоже?»

Инструкция. Надо придумать как можно больше ответов на вопрос по каждой картинке,



свои варианты зарисовать на бланке и передать другим детям на своем ряду. Оценивается количество и качество (оригинальность) образов. Упражнение хорошо проводить с группой детей в форме соревнования.

Дыхательное упражнение. Стоя. Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

Игра «Молекулы». Дети по команде начинают хаотично передвигаться по помещению – они молекулы. Педагог-психолог командует: «Объединяемся в группы по 3 (4,5 и т.д.) молекулы». Дети должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах. Если после этого в играх нужно несколько микрогрупп, то можно назвать сразу нужное число. Время выполнения – 10 минут.

Подведение итогов. Чей образ в упражнении «На что это похоже?» вам запомнился больше других. Человек, чье имя прозвучало, загибает палец. Выбирается победитель – автор самого запоминающегося образа.

Занятие 4. Первоклассники – люди внимательные – 2 неделя октября. 35 минут

Задачи: развитие зрительной памяти, зрительно-моторной координации и концентрации внимания.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, коробка с мелкими предметами для запоминания.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Шапка – невидимка». Задача – формирование зрительной памяти.

Исходное положение – сидя за партой. В течение 20 секунд детям предлагается запомнить предметы, изображенные на слайде. Затем детям предлагается вспомнить и нарисовать все предметы. Победитель вызывается к доске, дети должны внимательно смотреть, как он запоминает. Его задача – запомнить и перечислить все предметы на столе и порядок их расположения. Почему удалось/не удалось выполнить задание? Опрашиваются дети и сам победитель.

Дыхательное упражнение. Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На входе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову, потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе – вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

Упражнение «Моя рука, твоя рука». *Задача* - формирование пространственных представлений. Дети, сидя лицом друг к другу, определяют сначала у себя, затем у партнера левую руку, левое плечо, правое колено и т.д.

Подведение итогов А теперь попробуем поставить себе оценку за работу на занятии. Для этого у нас есть рука с пятью пальцами. Единица – 1 палец – самая плохая оценка. Пятерка – 5 пальцев – самая хорошая.

Занятие 5. Вместе весело учиться – 3 неделя октября. 35 минут

Задачи: развитие свойств внимания и навыков учебного взаимодействия, организации досуга и отдыха.

Материалы: листочки бумаги с кружком диаметром 5 см по количеству детей в классе, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Кто летает». *Задача* – развитие концентрации внимания. Дети сидят, педагог-психолог называет предметы. Если предмет летает – дети поднимают руки. Если не летает – руки опускают. Когда психолог ошибается – детям надо удержаться и не поднять руки. Кто ошибся, платит фант – выполняет задание.

Психотехническое упражнение «Рисуем на ладошках». Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой - вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются. Время выполнения – 5 минут.

Дыхательное упражнение. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Упражнение «Меняются местами те, кто...». Дети сидят на стульях. Педагог-психолог должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит:

«Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться с кем-то из других, которые тоже встали.

Примеры свойств: «Меняются местами те, кто...»

- у кого голубые глаза (светлые волосы);
- кто пришел сегодня в брюках;
- у кого есть сестра/брат;
- кто учится в ...классе (в случае, когда надо задействовать всех присутствующих) и др.

Подведение итогов. Раздаются листочки с кружками. Нужно раскрасить кружки в соответствии и с настроением на занятии. Листочки показываются друг другу.

Серия занятий, развивающих навыки успешного общения и бесконфликтного взаимодействия

Занятие 6. Мы – команда – 4 неделя октября. 35 минут

Задачи: развитие навыков конструктивного взаимодействия.

Материалы: листочки с картинками животных по количеству детей в классе, тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Игра «Животные». *Задача* – развитие слухового внимания и слухо-двигательной координации. Дети встают. Педагог-психолог каждому ученику раздает бумажку с рисунком какого-то животного: собака, корова, кошка и т.д. Название животного держится в секрете. По команде дети закрывают глаза и «превращаются» в это животное, издавая соответствующие звуки: гав-гав, му-му, мяу-мяу и т.д. Они должны медленно передвигаться по классу и прислушиваться к голосам всех «животных», объединяясь в родственные группы. Нашедшие друг друга «собаки», «коровы», «кошки» берутся за руки и передвигаются вместе. Во время выполнения упражнения глаза должны оставаться закрытыми.

Диагностика по проективному тесту «Несуществующее животное». По окончании диагностики дети знакомят по желанию класс со своими работами.

Дыхательное упражнение. Стоя. Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

Командное упражнение «Времена года». Учащиеся делятся на группы (зима, весна, лето, осень) исходя из того, в какое время года они были рождены. Каждая команда должна выполнить 4 задания: 1) придумать название, 2) прорекламировать свое время года, 3) вспомнить песню о своем времени года и исполнить всю или фрагмент, 4) придумать девиз. Время подготовки – 15 минут.

Подведение итогов. Выступление чей команды понравилось больше всего? Все ли времена года были командами? Почему?

Занятие 7. Учимся говорить – 5 неделя октября. 35 минут

Задачи: развитие коммуникативных навыков и произвольности поведения.

Материалы: мягкая игрушка, тетради, цветные карандаши.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Шепчем вместе». *Задача* – формирование произвольной регуляции и саморегуляции. Дети сидят. Педагог-психолог задает вопросы классу. Каждый, кто знает ответ на вопрос, молча, поднимает руку. Когда большинство класса будет готово, педагог-психолог начинает считать: «Раз, два, три». На счет «три» дети все вместе должны прошептать ответ. Возможные вопросы: «Сколько минут длится урок? Сколько дней в неделе? Какое сейчас время года?».

Психотехнический рисунок «Перевоплощение». Детям предлагается нарисовать себя на одной стороне тетрадного листа в виде какого-нибудь предмета, а на другой стороне – в виде животного. По окончании выполнения рисунков каждому предлагается представиться сначала от имени предмета: «Я – пуговица, ... (какая), люблю..., хочу..., не люблю...», – и затем так же от имени животного.

Дыхательное упражнение. Стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растряхивая» все тело, напрягая его, и не отрывая пяток от пола, на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

Упражнение «Вопрос - ответ». *Задача* – сформировать представление о значимости задавания вопросов. Педагог-психолог: «В нашем классе много разных предметов. Сейчас один ребенок из класса выйдет тихонечко за дверь и подождет, пока мы загадываем предмет в классе. А вернувшись с помощью вопросов он должен отгадать, что это за предмет». Выполняется задание. Итог: «Видите, ребята, с помощью вопросов мы можем много узнать об окружающих нас предметах, хорошо ориентироваться в отражающем нас мире. Вопросы нужно уметь задавать, чтобы этому научиться, нужно пробовать».

Упражнение «Шире – уже». *Задача* – развить способность манипулирования голосом. Задается стихотворение. Объясняются условия: «Чем шире расставлены у меня руки, тем ваш голос громче, чем уже – тем тише. Выполнение задания:

Белка сушит сыроежки,

Лапкой с ветки рвет орешки.

Все запасы в кладовой

Пригодятся ей зимой. (З. Александрова)

Подведение итогов. Скажите, какие чудеса творит наш голос?

Занятие 8. Журналистская проба – 2 неделя ноября. 35 минут

Задачи: развитие свойств внимания, активного словаря и навыков публичного выступления.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Буратино». *Задача* – развитие концентрации внимания, двигательного контроля, элиминация импульсивности, развитие навыков удержания вербальной программы. Учащиеся стоят в одну линию, лицом к педагогу-психологу. Он озвучивает алгоритм движений, который учащиеся как можно быстрее должны осознать, запомнить и воспроизвести. Инструкция:

правая рука вверх + прыжок на левой ноге; левая рука вверх + прыжок на правой ноге; правая рука вверх + прыжок на правой ноге; левая рука вверх + прыжок на левой ноге.

Интервью. У каждого ребенка, который сидит на стуле перед классом, все желающие по очереди берут интервью. Тема его произвольная, количество задаваемых вопросов не должно превышать 5-7. Необходимо, чтобы по возможности это упражнение прошли все. Для того, чтобы вызвать необходимую раскованность у «интервьюируемого», на первых этапах рекомендуется предложить ему отвечать с частичной откровенностью или «в маске» - не за себя, а за кого-то другого. Весьма эффективным для «раскачки» аудитории выступает здесь интервьюирование «в ролях», когда и спрашивающие, и отвечающие говорят не от своего лица, а от имени какой-то персонифицированной категории или персонажа: Учителей, Инопланетян, Чебурашки, Винни-Пуха и т.п. Подобное интервью может стать прекрасной разминкой перед более сложными играми и упражнениями.

Дыхательное упражнение. Стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растряхивая» все тело, напрягая его, и не отрывая пяток от пола, на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

Игра «Счет». По команде педагога-психолога дети, сидящие на одном ряду должны не договариваясь и не глядя друг на друга досчитать до максимально возможного числа. Один человек не может говорить два числа подряд. Побеждает тот ряд, который досчитает до большего числа.

Подведение итогов. Вспоминаются самые интересные фрагменты занятия.

Занятие 9. С полуслова, с полувзгляда – 3 неделя ноября. 35 минут

Задачи: развитие невербальных средств общения, навыков бесконфликтного взаимодействия.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Парад». *Задача* - развитие концентрации внимания и двигательного контроля, развитие навыков удержания программы, элиминации импульсивности. Дается задание маршировать на счет «раз – два – три – четыре». В первом цикле шагов хлопок руками на счет «раз», во втором на счет «два», в третьем – на счет «три», в четвертом – на счет «четыре». Повторить несколько раз.

Упражнение «Мимика и жесты». В этом упражнении каждый ребенок должен с помощью мимики и жестов продемонстрировать два противоположных состояния (горе и радость, усталость и бодрость, любовь и ненависть и т.п.)

Дыхательное упражнение. Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На входе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову, потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе – вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

Игра «Счет». По команде педагога-психолога дети, сидящие на одном ряду, должны, не договариваясь и не глядя друг на друга досчитать до максимально возможного числа. Один человек не может говорить два числа подряд. Побеждает тот ряд, который досчитает до большего числа.

Подведение итогов. Что сегодня было самым трудным? Самым легким? Самым интересным? Самым веселым? Удается ли понимать одноклассников без слов?

Занятие 10. Первый класс – дружный класс – 4 неделя ноября. 35 минут

Задачи: повышение групповой сплоченности, развитие зрительно-моторной координации.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Пчелки». *Задача* – развитие двигательного контроля и элиминации агрессивности. Пчелки летают и громко жужжат. По команде «Ночь» - пчелки садятся и замирают. По сигналу «День» – пчелки снова летают и жужжат.

Дыхательное упражнение. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперед. Во время быстрого вдоха свободные руки подтягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленный выдох руки опускаются вдоль тела ладонями вниз. Такой тип дыхания оказывает мощное мобилизующее действие, быстро снимает психоэмоциональное напряжение.

Упражнение «Зеркало». *Задача* – развитие координации движений и групповой сплоченности. Дети становятся лицом друг к другу. Один из играющих делает замедленные движения, другой должен в точности копировать их, быть его «зеркальным отражением». В ходе выполнения упражнения дети, работающие на «отражение», довольно быстро учатся чувствовать партнера и схватывать логику его движений. От раза к разу следить за «оригиналом» становится все легче, и все чаще возникает ситуация предвосхищения и даже опережения его действий.

Упражнение «Необитаемый остров». Классу сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у детей - кто кого заметил. Этот человек погибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше. Время выполнения – 10 минут.

Подведение итогов. Что сегодня на занятии показалось нужным? Новым? Неприятным? Необычным? На какую букву начинались все слова-характеристики?

Занятие 11. Эстафета дружбы – 1 неделя декабря. 35 минут

Задачи: развитие свойств внимания, пространственных представлений, невербального языка общения.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Телеграмма». Педагог-психолог начинает: «Я отправляю поздравительную открытку Кате, в которой желаю ей добра». Как только произносит слова, легким пожатием руки любого из детей, «отправляет» открытку. По цепочке открытка должна дойти до адресата. Важно слегка пожимать руки друг другу, чтобы телеграмма не пострадала. Как только адресат получает открытку, сразу говорит слово

«получил» и, теперь он, отправляет свою открытку кому-то в кругу. Отправлять можно письма, посылки, бандероли, телеграммы и т. д. Время выполнения – 10 минут.

Упражнение «Запрещенный звук». *Задача* – развитие речевого слуха. Исходное положение – сидя за партой. Детям предлагается ответить на вопрос, не употребляя какой-то определенный звук, либо его заменять хлопком в ладоши. Например, исключается звук

«м». Тогда на вопрос: «Какие ягоды в лесу растут?» нельзя называть малину и землянику. Используя хлопок, ответ на вопрос будет таким: «(хлопок) – алина, зе – (хлопок) – ляника».

Дыхательное упражнение. Стоя. Во время медленного вдоха руки плавно разводятся в стороны и вверх (или в стороны и к груди), во время выдоха опускаются вдоль тела ладонями вниз. Это упражнение гармонично сочетается с представлением о втягивании в себя света и распространении его сверху вниз по всему телу.

Упражнение «Телепатия». Выделяются два ребенка, который дружат. Первый из них становится спиной ко второму на расстоянии 2-3 метра. Второй пристально глядя в затылок первому, в какой-то момент должен дать ему мысленный приказ оглянуться. *Задача* первого – всем своим существом почувствовать второго. Для того чтобы присутствующие знали, в какой момент посылается приказ, второй партнер может в это время пошевелить пальцем.

Подведение итогов. Поднимите руки вверх и помащите «до свидания!», если занятие вам понравилось.

Занятие 12. Мое пространство – 2 неделя декабря. 35 минут

Задачи: снятие тактильных барьеров, развитие пространственных представлений.

Материалы: тетради, ручки, пеналы, 3 листа газеты.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Стереогнозис». *Задача* – формирование пространственных представлений». Исходная позиция – сидя. Педагог-психолог проводит с детьми отработку понятий по горизонтальной оси: «над», «под», «между», «выше», «ниже», «за», «перед», «ближе к», «дальше от», используя тетрадь и пенал и ручку обучающихся.

Упражнение «Зеркальные движения». *Задача* – развитие координации движений. Ребенок-инструктор встает спиной к детям и выполняет движения руками, ногами, телом. Дети повторяют все движения инструктора. Усложнение упражнения заключается в том, что инструктор встает лицом к детям, которые должны повторять его движения.

Дыхательное упражнение. Сидя. Сжать правой рукой левое плечо. Голову повернуть влево и посмотреть назад через плечо. Развести плечи с силой. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Посмотреть назад через правое плечо, снова с силой развести плечи. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть. Опустить руки вдоль тела, голову уронить на грудь. Вдохнуть, выдохнуть. Повторить упражнение, держа левой рукой правое плечо.

Игра «Островитяне». Детям с одного ряда нужно уместиться на «острове» - лежащей на полу газете. Причем «вода поднимается» – т.е. размер острова уменьшается. Уменьшать можно почти до бесконечности. Время выполнения – 15 минут.

Подведение итогов. С помощью пальцев одной руки поставьте оценку сегодняшнему занятию: чем больше пальцев, тем лучше оценка. На следующем занятии мы будем готовить письма для детей, которые замечательный праздник Новый год будут встречать в больнице. Вы можете принести любые канцелярские принадлежности, чтобы письмо получилось праздничным.

Серия занятий, развивающих гибкость поведения в соответствии с социальной ролью

Занятие 13. Учимся играя – 3 неделя декабря. 35 минут

Задачи: развитие пространственных представлений, свойств внимания, снятие тактильных барьеров.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Сиамские близнецы». Дети разбиваются на пары и встают как можно ближе к своему партнеру. Педагог-психолог веревкой обматывает правую руку одного партнера с левой рукой другого. Аналогично соединяются и ноги. Затем детям даются различные задания: пройти по комнате, станцевать, нарисовать рисунок и др. Для оживления игры одному из партнеров можно завязать глаза.

Дыхательное упражнение. Стоя, ноги вместе, руки опущены. На вдохе медленно поднять расслабленные руки вверх, постепенно «растряхивая» все тело, напрягая его, и не отрывая пяток от пола, на выдохе постепенно расслабить тело, опустить руки и согнуться в пояснице. Выполнить несколько раз.

Игра с мягкой игрушкой «Холодно-горячо». Водящий выходит, в это время остальные Дети прячут мягкую игрушку, которую нужно будет найти. Водящий вступает в игру. Во время поиска дети помогают ему словами «холодно» или «горячо». Слова «холодно» и «горячо» означают степень удаленности водящего от спрятанного предмета, слова «теплее», «горячо», «жжется» - степень приближения или близости к нему. Эта игра учит младшего школьника в роли водящего подчиняться командам сверстников, а играющих – управлять водящим, его движением к цели. Детям совсем не хочется, чтобы водящий нашел спрятанную игрушку, но по правилам игры они должны ему помогать. Так развивается умение преодолевать свои непосредственные желания.

Упражнение «Посудомоечная машина». Класс делится на 2 команды. Каждая команда становится лицом друг к другу, образует коридор и выставляет немного руки – «посудомоечную машину». По одному дети проходят через него, представляясь каким-либо предметом посуды (например, ложка, бокал, кастрюля и т.д.). Время выполнения – 10 минут.

Письмо заболевшему ребенку. Подготовка письма для детей, которые замечательный праздник Новый год будут встречать в больнице.

Подведение итогов. Ставится оценка занятию, при этом дети поднимают руки, на которых 1 палец соответствует максимально высокой оценке.

Занятие 14. Первоклассная медиана – 4 неделя декабря. 35 минут

Задачи: развитие навыков самоанализа, бесконфликтного взаимодействия.

Материалы: слайды с репродукциями картин для инсценировки.

Ход занятия

Вводное слово. Медиана – это точка середины, когда обратно нужно пройти столько же, сколько и вперед. Вы приближаетесь к медиане первого года обучения и уже многому смогли научиться, многое узнали.

Упражнение «Живая картина». На слайде представляется репродукция жанровой картины русского или зарубежного художника. Задача детей – «оживить» картину, инсценировав изображенную на ней ситуацию.

Игра «Непрерывный звук». Соревнуются сидя рядами. Ребенок с первой парты ряда долго тянет звук а-а-а... на определенной высоте. В тот момент, когда он заканчивает, следующий должен подхватить, и так далее по очереди. Важно, чтобы звук не прерывался и дошел до последней парты.

Дыхательное упражнение. Потягивание стоя, ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулаки, большие пальцы внутри ладоней, кулаки прижаты к низу живота. На входе – поднять кулаки над плечами, сохраняя локти слегка согнутыми, и прогнуться в спине, разводя плечи и запрокидывая голову, потянуться вверх, распрямляя руки и поднимаясь на носки (представить, что вы только что проснулись и сладко потягиваетесь). На выдохе – вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке.

Упражнение «Рассказать о себе в трех словах». Ваш рассказ начинается со слова «я» и добавляется еще 3 слова. Время выполнения – 10 минут.

Подведение итогов. Поставьте оценку первой половине своего первого школьного года, используя пальцы рук. Максимум – 10 пальцев!

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в основной школе

Организационно-содержательная модель деятельности

Пятиклассники во многом – по духу своему, интересам, манере поведения – близки ученикам начальной школы. Первые полгода обучения в основной школе – время особенное. Дети решают совершенно определенные задачи: принять и понять систему новых требований, наладить отношения с педагогами, привыкшими работать с подростками, найти свое место в школе, ставшей более большой. Очень важная задача – выйти на новый уровень учебной самоорганизации, научиться самостоятельно планировать время, отводимое на домашние задания, правильно его распределять. Новые учителя предлагают формы работы, пока еще не освоенные в полной мере, и на все это нужно время.

Психологи выделяют следующие критерии готовности к обучению в основной школе:

1) достаточная сформированность основных компонентов учебной деятельности, позволяющая ребенку успешно усваивать программный материал.

Если младший школьный возраст – период начального знакомства с учебной деятельностью, овладения ее основными компонентами, то средний школьный возраст – это период овладения самостоятельными формами работы, время развития интеллектуальной, познавательной активности учеников, стимулируемой соответствующей учебно-познавательной мотивацией. Эта мотивация направлена не только на получение новых знаний, но и на поиск общих закономерностей и освоение самостоятельных способов добывания новых знаний.

Уже с начала обучения в основной школе расширяется само понятие «учеба». Теперь оно

может в большей степени осуществляться самостоятельно. Но это возможно только в том случае, если интерес к учению становится основным мотивом. Если же учение не представляет для ребенка значимой ценности, его познавательная активность развита слабо, то учебная деятельность превращается в сугубо формальную, не выполняющую свою функцию в развитии детей. Отсюда – и разочарование в учебе, нежелание учиться, отрицательное отношение к школе в целом, так **характерное для обучающихся 5-х классов.**

2) новообразования младшего школьного возраста: произвольность, рефлексия и понятийное мышление.

Рефлексия – это осознание себя и своих действий. Рефлексия меняет взгляд ребенка на окружающий мир, заставляет не верить на слово тому, что говорят другие, а вырабатывать свой собственный взгляд, собственное мнение. Это личностное отношение к окружающему, прежде всего, затрагивает основную деятельность школьников – учебную. В результате у детей постепенно формируется личное отношение к учению.

Произвольность – способность детей регулировать свою деятельность – также, прежде всего, касается учебы и распространяется на ситуации, связанные с выполнением учебной деятельности.

3) готовность к установлению других, более «взрослых» взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Что касается отношений со сверстниками, то нужно отметить, что в этот период общение с ними начинает определять многие стороны личностного развития ребенка. В этом возрасте появляются притязания ребенка на определенное положение в системе деловых и личных взаимоотношений в классе, формируется достаточно устойчивый статус ученика. На эмоциональное самочувствие ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебной деятельности и взаимоотношения с учителями. Существенные изменения происходят и в нормах, которые регулируют отношения школьников друг к другу: на первое место выступают нормы, связанные с качествами «настоящего товарища и друга».

В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. У него начинает развиваться теоретическое мышление, так как новые знания, новые представления об окружающем мире изменяют сложившиеся ранее житейские понятия. На основе развития нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е., как заметил Д.Б. Эльконин, «память становится мыслящей, а восприятие думающим». Многочисленные исследования показывают, что развитие мышления в понятиях способствует дальнейшему развитию у детей рефлексии – понимания ими своей психической жизни, формирования отношения к самому себе. В результате у ребенка начинают развиваться собственные взгляды, мнение, в том числе понимание значимости образования.

Познавательная сфера по-прежнему развивается как ведущая. Наиболее серьезные требования предъявляются к умственному и речевому развитию обучающихся: навыки логических операций с понятиями, систематизация учебных знаний, перенос интеллектуальных навыков, понимание смысла изучаемых понятий, грамотность и содержательность устной речи. К концу младшего школьного возраста у обучающихся должны быть сформированы и другие новообразования: произвольность психических процессов, способность к саморегуляции.

Учебная деятельность дополняется другими видами деятельности, и все вместе теперь они влияют на психическое развитие обучающихся, учебная деятельность при этом остается основной и продолжает определять содержание мотивационных сфер личности. С начала обучения в основной школе расширяется само понятие «учение», так как теперь оно может выходить за пределы класса, школы, может отчасти осуществляться самостоятельно, целенаправленно. Качественно изменяются требования к мотивации учебной деятельности. Появляется новый вид учебного мотива – мотив самообразования, представленный пока в наиболее простых формах (интерес к дополнительным источникам знаний). Кроме того, успешное обучение в среднем звене требует более глубоких и содержательных побудительных сил: ориентация на способы получения знаний, интерес к закономерностям и принципам, понимание смысла учения «для себя». Если интерес к учению становится смыслообразующим мотивом у ребенка, его учебная деятельность обеспечивает его успешное психическое развитие.

К сожалению, социальная ситуация в современной школе такова, что в складывающейся

иерархии ценностей учение не всегда занимает достойное место, познавательная активность школьников развита слабо, и только отметка выступает как главный стимул и основной конечный результат учебы.

К 4-му классу общение со сверстниками начинает определять многие стороны личностного развития ребенка. В этом возрасте проявляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений в классе, формируется достаточно устойчивый статус ученика. Именно характер складывающихся взаимоотношений с товарищами, а не только его успехи в учебе и отношения с учителями, во многом определяет эмоциональное самочувствие ребенка.

Существенно меняется также характер самооценки школьников этого возраста. Привычные в младших классах ситуации, когда самооценка определялась учителем на основании результатов учебы, подвергаются корректировке и переоценке другими детьми; при этом во внимание принимаются те качества ребенка, которые проявляются в общении.

Переход из начальной школы в основную связан у пятиклассников с появлением новых учителей, разнообразием их требований, занятиям в разных кабинетах, необходимостью вступать в контакты со старшеклассниками.

Переход детей из начальной школы на уровень основного общего образования психологи и педагоги в последние годы часто называют кризисом. Несомненно, есть для этого определенные основания. Этот переход иногда сопровождается падением успеваемости и интереса к учебе, отношения между детьми становятся более напряженными, конфликтными, а они сами — тревожными, часто непредсказуемыми в своих реакциях, значительно более отстраненными от взрослых. Многие факторы этого изменения являются организационно-педагогическими. Такой кризис создается логикой обучения в российской школе, нестыковкой программ начальной и основной школы, неоправданно резким и непродуманным переходом из одной социальной ситуации в другую. В пятом классе многое для детей оказывается новым: учителя, разнообразие их требований, форма обучения, которая становится предметной, занятия в разных кабинетах, необходимость вступать в контакты со старшеклассниками. Предлагаемая система психолого-педагогической работы на этапе перехода детей из уровня начального образования на уровень основного образования нацелена на существенное смягчение психологических последствий данного перехода.

Отличительной особенностью данной программы является способствование полноценному психическому и личностному развитию ребенка с помощью различных методов работы. Особенности предлагаемой психолого-педагогической работы с детьми заключаются в том, что детские проблемы подчас имеют менее длительную историю развития в силу относительно малого количества прожитых лет; к тому же развивающийся организм, личность ребенка имеют массу компенсаторных адаптивных возможностей, что позволяет педагогу-психологу более гибко подходить к вопросам исправления искажений развития: учет возрастных особенностей детей позволяет выявлять трудности на ранних этапах их становления или даже предупреждать их появления, проводя профилактическую работу.

В ходе занятий используется разнообразный арсенал **методов психолого-педагогической деятельности**:

- беседа,
- групповая дискуссия;
- игровая технология — метод моделирования системы социальных отношений в наглядно-действенной форме в особых игровых условиях;
- самонаблюдения и рефлексия поведения;
- арт-терапия — метод гармонизации развития личности через развитие способностей самовыражения и самопознания;
- тренинг — метод обучения ребенка адекватным формам поведения в проблемных ситуациях;
- саморегуляция;
- психогимнастика — невербальный метод групповой терапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии;

- метод социальной терализации – метод психологического воздействия, основанный на использовании социального принятия, признания, социального одобрения и положительной оценки ребенка значимым социальным окружением – как взрослыми, так и сверстниками.

Используются различные формы организации работы в соответствии решаемыми на занятии задачами.

Структура традиционного занятия в рамках реализации программы выглядит следующим образом:

Ритуал приветствия – 2 минуты (приветствие участниками друг друга, педагога-психолога, формирование положительного настроения на работу).

- Разминка – 3 минуты (подготовка к основному блоку занятия, настрой на совместную работу).

- Основной этап – 28 минут (коррекционно-развивающие игры и упражнения в тематике занятия, диагностика и т.д.).

- Подведение итогов – 10 минут (закрепление полученных знаний, рефлексия участников программы, закрепление положительного настроения, формирование желания на дальнейшую работу).

- Ритуал прощания – 2 минуты (прощание участников программы и педагога-психолога).

Программа предполагает безоценочную систему проведения занятий. Используется вербальное и невербальное поощрение.

Конспекты занятий

Занятие 1. Адаптационное занятие – 45 минут

Задачи: профилактика проблем адаптации в среднем звене.

Материалы: тетради, ручки, слайды, знакомящие с основной школой, текст для чтения про себя, листы с вопросами.

Ход занятия

Итоги психотехнической игры «Военная почта». Педагог-психолог раздает лично каждому его откорректированную военную почту, комментирует некоторые результаты.

Решение анаграммы. Сейчас вам будут прочитаны загадки, а вы должны в тетради записывать только начальные, первые буквы ответов. У вас должен получиться набор из 5 букв.

На ноге стоит одной,

Крутит-вертит головой.

Нам показывает страны,

Реки, горы, океаны.

(В тетрадь записывается буква Г – глобус).

На странице букваря

Тридцать три богатыря.

Мудрецов-богатырей

Знает каждый грамотей.

(В тетрадь записывается буква А – алфавит).

Черные птички

На каждой страничке

Молчат, ожидают,

Кто их отгадает

(В тетрадь записывается буква Б – буквы).

Всему живому она дана одна.

(В тетрадь записывается буква Ж – жизнь).

Дом по улице идет,

На учебу всех везет.

Не на тонких курьих ножках,

А в резиновых сапожках.

(В тетрадь записывается буква А – автобус).

Для проверки педагог-психолог записывает на доске буквы Г, А, Б, Ж, А. Задача детям – решить анаграмму – восстановить слово (БАГАЖ).

Какое значение слова «Багаж» наиболее важно для пятиклассников? (Примерный ответ – запас знаний, умений, навыков).

Пятый класс – это первая ступенька основного общего образования, которое закончится в 9-м классе и вы получите аттестат государственного образца в твердом переплете. У вас в пятом классе будет больше самостоятельности, больше работы с дополнительной литературой, факультативы (предметы по выбору), много устных предметов. Усложняются тексты в учебниках, нужно иметь хорошую технику чтения. Поэтому летом нужно читать, чтобы техника чтения сохранилась и улучшилась.

Обучение приему ускорения техники чтения про себя. Вызывается один учащийся, который считает, что его скорость чтения про себя недостаточно быстрая. Выбирается «хранитель времени», который должен зафиксировать время начала упражнения и дать сигнал о его завершении по истечении 1 минуты. Учащийся должен в течение 1 минуты говорить непрерывно слог «ля-ля-ля...», одновременно читая глазами текст. По окончании его просят назвать то, что он успел прочитать, даются рекомендации.

Виртуальная экскурсия по основной школе. Детям демонстрируются слайды, знакомящие с основной школой и педагогическим коллективом. Поскольку они многое в школе уже видели, то слайды не подписаны и дети должны узнать, что именно изображено.

Упражнение «Новые предметы». К доске по желанию вызываются ученики в количестве, соответствующем количеству новых предметов. Каждый по очереди читает вопрос из нового предмета, на слайдах демонстрируются одновременно фрагменты из учебников по данному предмету.

Почему дети похожи на своих родителей? (природоведение и биология). Что такое рекламный проспект изделия? (технология).

На эти и другие вопросы вы получите ответы в 5-м классе!

Подведение итогов Педагог-психолог прощается с детьми, желает удачных каникул и успехов в дальнейшей учебе.

Занятие 3. Я пятиклассник – 45 минут

Задачи: формирование адаптивного поведения, психологической готовности к обучению на ступени основного образования, позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, навыка рефлексии, снижение уровня тревожности.

Материалы: интервью с пятиклассниками (видео- или слайды с фото и ответами).

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Зашифрованное знакомство». *Задача* – знакомство и формирование слуховой памяти. Исходное положение – сидя за партой. Дети должны по очереди встать и представить себя, например: «*Меня зовут Гера*». Предлагается зашифровать предложение, добавляя перед каждым слогом вставку «фи»: «(фи) *Ме* (фи) *ня* (фи) *зо* (фи) *вут* (фи) *Ге* (фи) *ра*».

Дискуссионные качели «Взрослеть сложно/легко». *Задача* – выработка умения формулировать и отстаивать собственное мнение, повышение уверенности, развитие коммуникативных навыков. Вступительное слово педагога-психолога: Дискуссия – это спор по правилам не для того, чтобы переспорить других и навязать свое мнение, а для того, чтобы вместе с товарищами найти истину, решить проблему. Сейчас класс поделится на 2 группы. Первая в течение 3 минут найдет аргументы (доказательства) того, что взрослеть сложно, а вторая – что взрослеть легко. Группы по очереди доказывают свою игровую позицию. Затем группы меняются заданиями: те, кто доказывал, что взрослеть сложно, будут объяснять, почему это легко, и наоборот. Слушайте внимательно друг друга».

Обсуждение особенностей перехода в пятый класс.

Учащимся предлагается дать ответы на следующие вопросы:

1. Какие трудности могут быть связаны с переходом в пятый класс?
2. Какие преимущества возможны по сравнению с начальной школой?
3. Какие предстоят перемены в школьной жизни?

(Учителя-предметники, усложнение обучения, новый статус, кабинетная система, классный руководитель, учеба в 2 смены и т.п.)

Интервью с учащимися 6-х классов школы (видеозапись).

Обсуждение «Из минуса в плюс». Учащимся предлагается обсудить вопрос «Как преодолеть возможные трудности пятого класса и какую пользу из этого можно извлечь?». Работают индивидуально, заполняя таблицу:

Проблема	Способ ее преодоления	Польза от решения проблемы

Ответы зачитываются, педагог-психолог их обобщает, акцентирует внимание на способах решения и положительном, что можно извлечь.

Подведение итогов. Учащимся предлагается рассказать о том, что запомнилось на занятии, что было наиболее интересно, какие трудности возникли, какие чувства они испытали во время занятия.

Занятие 4. Размышляя о будущем – 45 минут

Задачи: формирование представлений о новом социальном статусе пятиклассника, о прогнозировании своего будущего, снятие тревожности по поводу перехода из начальной школы в среднюю.

Материалы: тетради, ручки, листочки для записи ассоциаций, слайд с частями пословиц.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Как поощрить пятиклассника». Один ученик садится перед классом на стул, а все остальные его хвалят. Варианты:

- ученик успешно закончил четверть;
- ученик – новенький в классе;
- ученик усердно готовился к контрольной, но плохо написал;
- ученик умеет хорошо организовать дежурство в классе;
- ученик - хороший спортсмен;
- ученик очень старается, но не получается учиться так, как ему хочется или как того требуют родители;

- ученик быстрее всех съедает обед в школьной столовой;
- ученик хорошо умеет подсказывать.

Задания даются с учетом личностных особенностей ребенка.

Игра «Ассоциации». Нужно ответить первое, что придет в голову в связи со словом «пятиклассник» и записать на маленьких листочках. Педагог-психолог с помощью двух ассистентов Негатив и Позитив записывают все ассоциации на доске, отмечая при помощи цветных мелков наиболее часто встречающиеся, что позволит выявить проблемные зоны и актуальные переживания участников игры.

По окончании упражнения демонстрируется слайд с фрагментами пословицы: «ДУМАЕТ О БУДУЩЕМ», «ТОТ ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ СВОЮ», «КТО В НАСТОЯЩЕМ». Варианты записываются в тетради. Фронтальный опрос о том, что означает эта пословица.

Подведение итогов. Мы сегодня познакомились с очень мудрой пословицей. Действительно, нужно размышлять о событиях будущего, предугадывать трудности, искать пути их решения, воспринимать будущее не с тревогой, а с уверенностью и хорошим настроением, верой в свои силы.

Подпрограмма социально-психологического сопровождения обучающихся с маркерами школьной дезадаптации

На уровне начальной школы

Важнейшим качеством личности для успешной адаптации является способность владеть собой, т.е. произвольность. В поведении младшего школьника произвольность проявляется в преднамеренном заучивании стихотворения, способности побороть непосредственное желание

отказаться от привлекательного занятия ради выполнения поручения взрослого, умении преодолеть боязнь, боль, не заплакать при ушибе и т.п. В основной школе успешность развития произвольности поведения начинает определять такие черты характера как дисциплинированность и организованность. Все игры, в которых поведение подчиняется правилам, развивают произвольность.

Занятие 1. Разговор о времени – 1 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: развитие временных представлений, самостоятельности и целеустремленности.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, слайд с афоризмом В. Кандинского, слайды с изображением людей в детском и взрослом возрасте.

Ход занятия

На слайде демонстрируется высказывание художника Василия Кандинского «Силы притяжения прошлого и будущего не равны. Есть цепь – связующая с прошлым, и луч – с будущим». Афоризм записывается в тетради. Как вы понимаете это высказывание?

Психотехнический рисунок «Линия собственной жизни». Детям предлагается нарисовать линию собственной жизни. Затем линии анализируются: у кого они оказались прямыми, у кого – волнистыми, у кого – ломаными, у кого в виде круга или знака бесконечности. Детям объясняется смысл понятия «бифуркация» - некая точка, от которой развитие может пойти по нескольким направлениям. После этого работа с линией жизни продолжается: дети отмечают возможные точки бифуркации. По желанию дети демонстрируют свои линии жизни одноклассникам и объясняют свои точки бифуркации.

Упражнение «Анализ фантастической ситуации». Задание: обдумать ситуацию. Вдруг на нашей планете случилось так, что все исчезли, кроме детей одного года рождения. Выберете возраст детей, представьте, что тогда может произойти. Через 1 минуту выскажите свои мысли.

Показ слайдов. Предварительно детям загадывается загадка: «Утром – на 4 ногах, днем – на 2 ногах, вечером – на 3 ногах» (разные возрастные периоды человека) Почему так? Демонстрируются слайды с изображением известных детям людей с фотографиями в детстве и во взрослом состоянии. Необходимо объяснить, что время идет очень быстро.

Видеосъемка. Предлагается психологическая ситуация «Ты в будущем». Сейчас мы запишем ваши высказывания о своем будущем, а когда вы вырастаете, вам будет очень интересно встретиться, прослушать свои описания, сопоставить детские мечты и их воплощение в реальности.

Занятие 2. Как научиться учиться? – 2 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: актуализировать приемы организации учебной деятельности, умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; познакомиться с требованиями основной школы.

Материалы: тетрадь, ручка, отдельные листы бумаги, мяч, слайды с правилом «6П», слайд с правилами поведения на уроке, таблички с ответами «да», «нет», «иногда».

Ход занятия

Вводная беседа. *Цель:* выявить уровень детских представлений об учебной деятельности в основной школе.

Обмен мнениями: Всегда ли легко учиться? Почему? Представьте, что вы перешли в 5-й класс. Как вы думаете, в чем сходство и различие между начальной и основной школой? Ответы детей заносятся в специальную таблицу на доске. Ответы детей корректируются педагогом-психологом, он поясняет главные требования при обучении в средней школе: уметь самостоятельно находить необходимые задания из книг; делать доклады и сообщения на заданную тему; уметь работать быстро, проверяя свою работу и исправляя ошибки самостоятельно; уметь задавать вопросы учителю, если на уроке что-то непонятно; уметь анализировать выполненную работу, видеть достоинства и недостатки своей работы, понимать, как сделать лучше.

Вывод: многому еще предстоит научиться, но важно знать, к чему надо стремиться, это уже половина успеха.

Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». *Цель:* высказать мнение о школе, найти положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам. *Педагог-психолог:* В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В

следующем году вы станете пятиклассниками, взрослыми и более самостоятельными учениками основной школы. Вы уже знаете, что обучение будет отличаться от того, что было раньше: у вас появится много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе, а что нет.

Вопросы для дискуссии:

А. Как вы думаете, все ли люди испытывают одинаковые чувства по отношению к школе?

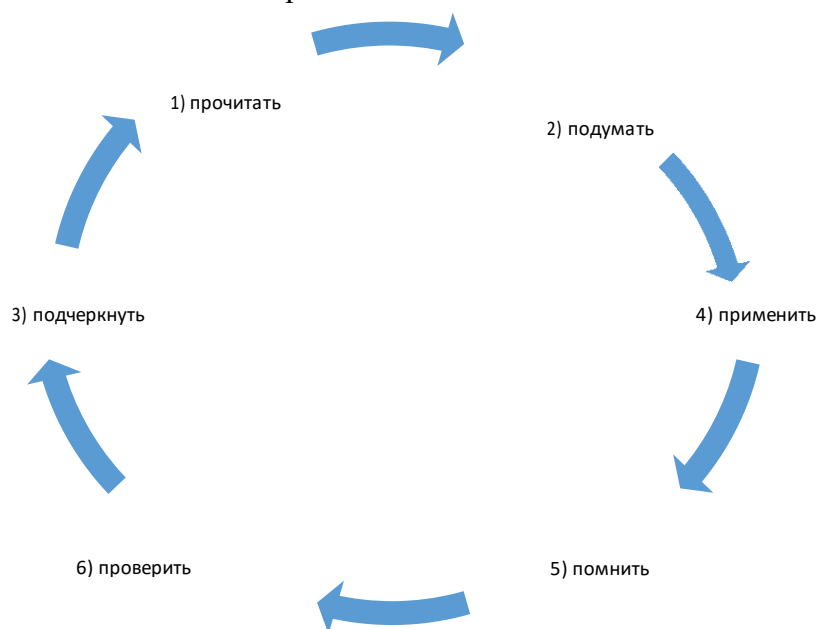
В. Почему впечатления одних людей сильно отличаются от впечатления других?

С. Как вы думаете, какие проблемы могут возникнуть у вас в 5-м классе?

Д. О чем бы вы хотели узнать, что обсудить во время наших занятий?

Анализ приемов, помогающих учиться. Излагаемые педагогом-психологом приемы дети под диктовку записывают в тетради, чтобы их можно было использовать чаще.

Правило «6П»



«Отложенный контроль». Прием помогает более внимательно проверить свою работу. Для этого необходимо выполнить 2 условия: А) оставить на время выполненное задание и сделать что-то другое; Б) проверить задание, обдумывая каждое действие.

«Слоенный пирог». Используется для подготовки большого трудоемкого задания (например, при написании доклада). При этом задание выполняется по частям, например при подготовке доклада 1-й день – поиск материала для доклада; 2-й день – подобрать оформление к нему, 3-й день – написать текст или часть текста, 4-й день – оформить доклад.

Блиц-опрос. Предложить детям подумать над тем, какие правила они применяют сами, какие помогают хорошо подготавливать домашнее задание, выполнять контрольную и т.д.

Упражнение «Правила поведения на уроке». Перед началом упражнения демонстрируется слайд с правилами поведения на уроке, в разных местах, куда могут подойти дети, расставляются таблички с ответами «да», «нет», «иногда». Педагог-психолог обращает внимание детей на то, что правил поведения на уроке всего 3: «Будь подготовленным», «Работай на уроке», «Уважай окружающих». Зачитываются последовательно утверждения, задача детей – решить, согласны они с ними или нет. Каждому ответу соответствует табличка «да», «нет», «иногда». После того, как утверждение прочитывается, каждый должен выбрать ответ и встать рядом с ответствующей ему табличкой. Ответив на вопросы, дети сами определяют, насколько хорошо им удастся соблюдать правила.

Утверждения:

1. Правило «Будь подготовленным»:

- я сижу на своем месте, когда звенит звонок,

- я приношу все необходимое к уроку,
 - я успеваю выполнить задание в классе,
 - у меня нет проблем с выполнением домашней работы.
2. Правило «Работай на уроке»:
- я внимательно слушаю учителя, отвечаю на вопросы, задаваемые на уроке,
 - я работаю вместе с классом,
 - я хорошо выполняю работу в классе.
3. Правило «Уважай окружающих»
- я не разговариваю на посторонние темы на уроке,
 - я бережно обращаюсь со школьным имуществом – не рисую на парте, не качаюсь на стуле и т.п.,
 - я прислушиваюсь к мнению окружающих о себе,
 - я не мешаю учиться другим – не тычу карандашом соседа, не комментирую все вслух и т.д.

Подведение итогов. Какие правило трудно выполнять лично вам? Все ли правила обязательны для выполнения? Как бы изменилась ситуация в классе, если бы все выполняли правила? Чему вы уже научились в начальной школе?

Занятие 3. Как готовить домашнее задание? – 2 неделя сопровождения. 40 минут

Задачи: актуализировать приемы самоорганизации учебной деятельности, развитие контрольно-оценочных действий.

Материалы: тетрадь, ручка, цветные карандаши, алгоритм пересказа текста, модель правила «6П».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

1. Групповая работа. Инструкция. Дети объединяются в 3-4 подгруппы. Каждая из них получает карточку с описанием того, как ученик готовил домашнее задание. Задача – найти ошибки, допущенные при подготовке домашнего задания.

Пример задания. Карточка №1. Найдите ошибки, которые допустил Коля, планируя свой день.

Коля вернулся из школы в 14.30. Не пообедав и не отдохнув, он сразу сел за уроки, потому что в 16.00 была назначена встреча на футбольном поле. Ежеминутно Коля выглядывал в окно, боясь пропустить начало игры. Конечно, при этом он забывал на каком месте страницы закончил чтение. Так ничего и не поняв, он отправился играть в футбол.

2. Упражнение «2П + 6П». *Цель:* применение способов самоорганизации и выполнения самостоятельной деятельности.

Инструкция. Педагог-психолог записывает на доске фразу «Применение Правила», выделяя заглавные буквы П, - это и есть правило 2П. Детям раздаются индивидуальные карточки с различными небольшими по объему заданиями. Желательно для каждого ученика подобрать задание, при выполнении которого он испытывает определенные трудности. На доске демонстрируется правило «6П». Задача – выполнить задание, используя это правило. Шаги алгоритма и решение записываются в тетради.

3. Мини-исследование «Как подготовить пересказ текста?». Учащимся предлагается выстроить последовательность действий, необходимых для пересказа текста, эту последовательность записать в тетради. Затем класс делится на пары учителей (авторов одного из алгоритмов) и учеников, которые по одному из алгоритмов должны подготовить пересказ текста. Педагог-психолог делает выборочную проверку эффективности каждого из алгоритмов.

Затем учащиеся, выполнявшие роль учеников, знакомятся с предложенным педагогом-психологом алгоритмом и проверяют его эффективность, следя за тем, чтобы их бывшие учителя правильно его выполняли поэтапно при подготовке пересказа текста.

Алгоритм

- 1) прочитать текст, лучше 2 раза;
- 2) подумать, какова его главная мысль;
- 3) разбить текст на части и их озаглавить;

- 4) выписать опорные слова из каждой части;
- 5) составить план текста;
- 6) проверить, понятно ли по плану, о чем надо говорить;
- 7) пересказать текст с опорой на план;
- 8) запомнить главные мысли каждой части;
- 9) пересказать текст классу.

Домашнее задание. Подготовить по алгоритму пересказ текста, заданного по какому-нибудь предмету.

Занятие 4. Способы развития памяти – 4 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: обучение способам развития различных видов памяти; развитие умения применять способы запоминания при работе.

Материалы: тетради, ручки, «дерево памяти», материалы к методикам развития памяти.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Диагностика объема кратковременной речевой памяти. Детям зачитываются с интервалом в 2 с слова для запоминания: «Куст, зонт, лук, шелк, гром, нос, лес, мак, стул». После команды «Запишите!» они записывают в любой последовательности все слова, которые запомнили. Делается проверка правильности запоминания, определяется объем кратковременного запоминания.

Актуализация и применение различных приемов развития памяти. На доске закреплено нарисованное «дерево памяти», к ветвям которого прикреплены листочки с написанными на них приемами запоминания и тренировки памяти (эти записи скрыты от детей). Дети по желанию снимают один из листочков, объявляют прием развития памяти и далее набирают себе команду из 2-3 человек, которые в форме игры или упражнения отрабатывают навык применения данного приема. Варианты приемов: игра «Что изменилось?», пиктограмма, запоминание по опорным словам, игра «Связки» (объединение разрозненной информации в логические структуры: словосочетания, предложения), план к тексту. Команды меняются местами, дети знакомятся со всеми приемами.

Метод пиктограмм. Педагог-психолог зачитывает несколько понятий: веселый праздник, тяжелая работа, вкусный ужин, болезнь, печаль, счастье, развитие, победа. Задача обучающихся – сделать к каждому слову зарисовку. Затем, глядя на свои рисунки постараться вспомнить понятия, которые зачитывались и подписать ими свои пиктограммы.

Игра «Связки». Задача запомнить 10 слов: окно, туча, дело, груша, кошка, кино, чай, ложка, волна, палец. Для этого составить небольшой рассказ, в котором все слова должны быть использованы в той же последовательности.

Подведение итогов. Учащиеся проводят самоанализ умения применять изученные приемы, отвечая на следующие вопросы: «Какой из приемов удастся лучше всего? Почему? Для выполнения каких заданий можно использовать тот или иной прием?»

Занятие 5. Умею ли я думать? – 5 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: диагностика способности к анализу и обобщению информации, развитие приемов аналитико-синтетической деятельности.

Материалы: тетради, цветные карандаши, карточки с набором аналогий, слайд для упражнения «Найди девятый».

Ход занятия

Почему так необычно звучит тема занятия? Можно ли не уметь думать? После ответов детей делается вывод: каждый человек умеет думать, но мышление у всех людей разное. Важно научиться думать так, чтобы уметь решить возникшую задачу или проблему. Для этого способность думать надо тоже развивать.

Упражнение «Найди слово». Задача – развитие логического мышления, обучение приему анализа и решения задач на установление аналогий, выделение существенных признаков, установление связей. На примере слов «стул» и «сидеть» педагог-психолог объясняет способ установления аналогий. Используя ту же связку, дети должны найти подходящее слово к слову «лопата».

Стул: сидеть	Лопата: Земля, огород, железная, копать
Часы: стрелка	Машина: Ехать, большая, такси, колесо
Лошадь: жеребенок	Корова: Пастбище, рога, молоко, теленок, бык
Тонкий: Толстый	Безобразный: Красивый, жирный, уродливый, грязный, веселый
Ложка: каша	Вилка: Масло, нож, тарелка, мясо, посуда
Коньки: зима	Лодка: Лед, каток, весло, лето, река
Дерево: сук	Рука: Топор, перчатка, нога, работа, палец
Растение: семя	Птица: Зерно, клюв, пение, соловей, яйцо

По окончании работы с заданиями детям предлагается оценить степень сложности, нарисовав рядом с выполненными заданиями кружок определенного цвета: красный – очень трудно; желтый – нормально; зеленый – легко.

Упражнение «Найди девятый». На слайде предъявляются задания, дети находят варианты решения.

Конкурс заданий. Дается задание придумать 2-3 задания по типу упражнения «Найди слово» и 1 задание по типу «Найди девятый».

Подведение итогов. Детям предлагается ответить на вопрос: «Помогают ли задания научиться думать? Почему?»

Занятие 6. Я и мои учителя – 6 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: обучение правилам поведения и общения со взрослыми, диагностика представлений детей об учителях.

Материалы: тетради, ручки, бланки анкеты «Я и мои учителя» (см. Приложение 1), слайд с правилами составления списка прав.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Диагностика представлений детей об учителях. Детям предлагается ответить на вопросы анкеты «Я и мои учителя»

Групповая работа. Дети делятся на 2 подгруппы. Задание для 1 подгруппы – написать список прав ученика, а второй – список прав учителя. При работе над списком прав необходимо соблюдать правила, представленные на слайде: 1) твои права не должны ущемлять права других людей; 2) выполнение этих прав должно зависеть от тебя самого, а не от других людей. Педагог-психолог при необходимости оказывает подгруппам помощь. По окончании работы подготовленные права фиксируются в тетради в виде таблицы:

Права учителя	Права ученика

При анализе выполненной работы учащиеся отвечают на вопросы о том, сильно ли различаются права учителя и ученика; какие только для учителя; какие только для ученика; какие права являются общими.

Подведение итогов. Как права ученика влияют на его обязанности?

Занятие 7. Важное письмо – 7 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: расширение знаний о чертах своего характера, гармонизация самооценки и психологического климата в ученическом коллективе.

Материалы: итоги анкетирования, листы бумаги по количеству обучающихся, ручки.

Ход занятия

Информационное сообщение об итогах анкетирования «Я и мои учителя».

Количество негативных и позитивных характеристик учителей, качественный анализ высказываний.

Психотехническая игра «Военная почта». Дети подписывают лист бумаги и передают его одноклассникам, чтобы те написали небольшие пожелания владельцу листка «военной почты» как будущему пятикласснику, оценку его личностных качеств (что нравится, что нужно изменить). Каждое пожелание заворачивается, следующий пишет на сгибе и снова заворачивает, пока листочек не закончится. Педагог-психолог собирает «военную почту», потом корректором замазывает нецензурные и обидные высказывания.

Подведение итогов. На доске рисуется мелом большой чемодан. Детям предлагается по очереди его «упаковать», написав всего 1 слово.

Занятие 8. Больше не боюсь! – 8 неделя сопровождения. 45 минут

Задачи: развить умение детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления, снизить уровень тревожности.

Материалы: бумага, цветные карандаши, таблички с ответами «да, нет, «иногда».

Ход занятия

Упражнение «Если весело живется, делай так...». Дети сидят за партами. Педагог-психолог предлагает детям придумать какое-нибудь простое веселое движение, затем сам задает какое-нибудь движение. Задача детей сначала всем вместе повторить «Если весело живется, делай так», а потом повторить показанное движение. Упражнение повторяется до тех пор, пока все дети не побудут водящими.

Упражнение «Чего я боюсь?». Задача – научить детей распознавать свои школьные страхи, помочь найти способы их преодоления. По классу размещаются таблички со словами «да», «нет», «иногда» так, чтобы детям их было хорошо видно и можно было легко к ним подойти. Детям предлагается послушать утверждения, подумать, выбрать ответ и встать рядом с соответствующей ему табличкой. Утверждения:

- Я волнуюсь по поводу своей учебы.
- Я сильно нервничаю перед контрольной работой и во время ее выполнения.
- У меня часто болит голова или живот.
- Мне трудно сосредоточиться.
- Мне трудно принимать решения.
- Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.
- Я чувствую, что на меня давят другие люди, заставляют делать то, что я не поддерживаю.
- Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.
- Думаю, я слишком много волнуюсь.
- Взрослые слишком многого от меня ждут.
- Я боюсь ошибаться.

Если ли в группе ребята, которые отвечали одинаково? Похожи ли ваши проблемы? Нам свойственно тревожиться в ситуациях, когда есть какая-то неопределенность, например, неожиданная контрольная работа, невыполненное домашнее задание, и мы не знаем, как к этому отнесется учитель или родители. Вы можете начать переживать неудачу заранее, даже не отдавая себе отчета в том, что конкретно вас беспокоит. Бывали ли у вас такие ситуации, когда вы выучили ответ, например, стихотворение, но испугались, что не сможете рассказать его без ошибок? Вспомните подобные случаи.

Волноваться перед контрольной работой или перед ответом у доски – это нормально. Волнение помогает нам собраться, вспомнить материал. Но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, забываем даже то, что хорошо знаем. Можно научиться справляться со своим страхом, стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

Упражнение «На ошибках учатся». Задача – помочь детям осознать неизбежность ошибок и научить извлекать из них пользу. Каждый из нас совершает ошибки. Таким образом мы можем многому научиться. Можете ли вы сейчас вспомнить свою крупную ошибку? Некоторые люди, совершив ошибку, устраивают над собой строгий суд. Другие же наоборот – пытаются снова и снова делать то, что у них не получилось. Как вы реагируете на свои ошибки? Теперь объединитесь по двое-трое человек и обменяйтесь своими историями. Не забудьте рассказать, что вы переживали, когда совершили ошибку; пытались ли снова делать какое-нибудь действие,

чтобы научиться делать правильно; кто радовался вместе с вами, если у вас получилось сделать без ошибки. Выберите лучшего рассказчика для рассказа всему классу. Возьмите лист бумаги и крупными буквами напишите «Делать ошибки – это нормально. На своих ошибках мы учимся». Украсьте свои листы, чтобы на них было приятно смотреть, их можно забрать домой.

Упражнение «Рисуем слово». *Задача* – ослабить негативные эмоции и тревогу детей.

Одно и то же слово может вызывать у разных людей разные чувства, например, слово «контрольная». Кто-то расцветает, приободряется, радуется, что знает тему и уверен в отличной оценке. А кто-то уже готов найти любой повод, чтобы не прийти в школу, испытывает грусть, стыд, тоску, вспоминая, как огорчалась мама из-за очередной двойки. Сегодня мы, как волшебники, поучимся заряжать слова волшебной силой, меняя свое отношение к ним. Итак, начнем. Работа будет проводиться поэтапно: определите проблему, которая тревожит.

1) Составьте список слов, относящихся к проблеме. Для этого продолжите предложение: «Стоит мне услышать слово...» Какое это слово? Какое слово заставляет волноваться больше всего?

2) Индивидуальная работа со словом. Закройте глаза и представьте это слово, отвечая мысленно на вопросы.

Как оно выглядит: напечатано или написано от руки? Буквы печатные или рукописные. Одинаковые по размеру или разные? Если рукописные, то чей это почерк: чужой, свой, свой, но более ранний, например, как в первом классе. Величина букв. Цвет букв, фон, на котором они написаны. Они написаны прямо или наклонно, округлые, острые, жирные, каракули и т.д. Где размещены: сверху, снизу, сбоку. Чей голос произносит это слово, как громко, быстро или медленно, с какой интонацией. Ассоциируется или изображение слова с каким-то запахом или вкусом? Представили.

Чтобы научиться спокойно и уверенно научиться реагировать на мысли о каком-то событии, то и слово, обозначающее это событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Для этого его нужно изобразить по-другому, чтобы оно стало приятным и привлекательным. Нарисуйте и приукрасьте свое слово так, чтобы оно стало выглядеть безобидно. Рисунки демонстрируются по окончании работы.

Подведение итогов. Дети обмениваются мнениями о том, что понравилось на занятиях, удивило, обрадовало, что получилось, чем довольны, какие чувства испытали, какие вопросы остались нерешенными.

Педагог-психолог прощается с детьми, желает успехов в дальнейшей учебе.

На уровне основной школы

Занятие 1. Верная стратегия – 45 минут

Задачи: оптимизация самооценки, развитие целеустремленности.

Материалы: тетради, ручки, таблички «Область мечты», «Хочу», «Надо».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Прошлые успехи». Детям предлагается нарисовать солнышко с множеством лучей (7 и более). Лучи рисуйте не сразу все. А последовательно, так как их нужно будет подписать – отметить событие, связанное с вашим прошлым успехом. По завершении каждый желающий может озвучить свои успехи.

Упражнение «Хочу и Надо». Дети делятся на 2 команды – «Хочу» и «Надо». Игроки команды «Хочу» поочередно высказывают какие-либо желания. Команда «Надо» после непродолжительного обсуждения выдвигает ряд условий, которые необходимо выполнить, чтобы это желание реализовать. Например, я игрок команды «Хочу» и говорю: «Я хочу отправиться в Швейцарию покататься на горных лыжах». Попробуйте себя в роли команды «Надо» и сформулируйте условия. (Надо купить горные лыжи, научиться на них кататься, получить загранпаспорт и визу, заработать необходимую сумму денег, выучить иностранный язык). Игрок, высказавший желание, приходит к выводу, насколько его «хочу» выполнимо, если невыполнимо. То он покидает команду и пересаживается в область мечты, команда «Надо» получает очко.

Подведение итогов. Детям предлагается сформулировать выводы, который каждый из них сделал по результатам занятия. Вспомнить, что помогло добиться успехов в прошлом, что

помогает в настоящее время. Какие ресурсы необходимы, чтобы добиваться своих целей в будущем? Педагог-психолог обобщает все сказанное и записывает выводы на доске.

Занятие 2. Я и мои одноклассники – 45 минут

Задачи: развитие навыков доброжелательного общения со сверстниками, диагностика межличностных отношений, апробация невербальных средств установления контакта, реализация обратной связи среди сверстников.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Социометрическое исследование структуры ученического коллектива. На отдельных листочках с указанием класса и фамилии. Учащиеся отвечают на 3 вопроса:

1. Напиши 3 фамилии обучающихся твоего класса, с кем бы ты хотел(а) готовить вместе учебную работу (доклад, реферат, проект и т.п.).
2. Напиши 3 фамилии обучающихся твоего класса, кого бы ты пригласил(а) в кафе отмечать свой День рождения.
3. С кем из обучающихся класса ты бы пошел(а) в длительный и сложный поход на несколько дней с ночевками. Напиши 3 фамилии.

Упражнение «Карточки». В тетради подготавливаются карточки – лист, разделенный на прямоугольники. В каждом прямоугольнике написано какое-то свойство, качество человека. (Например: Я люблю петь. У меня есть собака. Мне грустно). Каждый должен опрашивать одноклассников, которые отвечают «да» или «нет». Имена людей с данными признаками вписывают на свою карточку, чтобы оказались заполнены все клетки. В упражнение следует включать те качества, которые важны педагогу-психологу: группы по увлечениям (я люблю читать фантастику), качества присущие только участнику, которого хочется выделить в рамках упражнения (пишутся под конкретного человека). Время выполнения – 20 минут.

Упражнение «Покажи пальцем». Дети сидят. Педагог-психолог просит каждого поднять вверх любую руку с вытянутым пальцем. Затем он предлагает показывать пальцем на того, кто, с точки зрения каждого ребенка, обладает определенным свойством. Он задает следующие вопросы: «Покажите самого активного сегодня. Самого веселого. Самого обаятельного. Того, кто сегодня удивил. Того, кто помог вам сегодня. Того, кто был звездой класса. Того, кто особенно много шутил и т. д.»

Подведение итогов. Педагог-психолог задает вопросы: «Что вы сейчас чувствуете?», «Что вам больше всего понравилось?» и др.

Занятие 3. Тренировка восприятия – 45 минут

Задачи: развитие познавательных процессов.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, слайд для упражнения «Вижу, слышу, ощущаю».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Вижу, слышу, ощущаю». Чтобы лучше запомнить и понять ту информацию, которая пригодится на занятии, важно, чтобы работали различные органы чувств. Поэтому необходимо научиться использовать их при запоминании информации. Сейчас работать будем в парах. По команде «вижу» нужно будет зрительно воспринять и запомнить изображения на слайде. На запоминание отводится 2 минуты. Слайд закрывается и следует команда «слышу». Задача первого учащегося – рассказать, что он запомнил (перечислять надо в той же последовательности, что и на слайде). На выполнение задания каждому учащемуся пары дается 1 минута, затем звучит команда «слышу» и происходит смена говорящего (1 минуты – «стоп»). По команде «ощущаю» дети записывают и зарисовывают то, что было на слайде для данного упражнения. Задание выполняется на отдельных листочках, которые потом собираются для продолжения работы.

Игра на развитие динамичности мышления. Педагог-психолог кидает мяч, называя какой-нибудь предмет (например, машина, мяч, кукла, дерево, человек, стул, самолет, костер, рыба и т.п.). Учащийся, который поймал мяч, должен назвать 3 признака названного предмета, выраженных существительным, прилагательным и глаголом, например: «машина» - колесо, большая, едет.

Установление ведущей анализаторной системы. Детям предлагается вспомнить плакат для упражнения «Вижу, слышу, ощущаю». После этого раздаются листочки с выполненным ранее заданием и производится сверка с образцом. Учащиеся выполняют самоанализ на основе упражнения «Вижу, слышу, ощущаю», определяют свой ведущий анализатор.

Подведение итогов. Написать в тетрадях 2-3 рекомендации по поводу оптимального использования своего ведущего анализатора для эффективной учебы. Обсуждение подготовленных рекомендаций.

Занятие 4. Мозговой штурм – 45 минут

Задачи: развитие мышления и навыков взаимодействия при решении мыслительных задач.

Материалы: тетради, ручки, 5 конвертов с заданиями.

Ход занятия

Информационное сообщение об итогах социометрии.

Мини - брейнсторминг. Учащиеся разбиваются на 5 команд, выбирают капитана, который читает задание, управляет обсуждением, выбирает вариант ответа и игрока для его озвучивания. Капитаны тянут жребий, выбирая пронумерованные конверты. Каждая из команд по очереди выполняет задание. По команде педагога-психолога задание достается, 2 минуты обсуждается и по сигналу команда сообщает свое решение.

Разминка. Право ответить на вопрос получает команда, у которой кто-нибудь из игроков поднимет руку первым. За правильный ответ команда получает 1 очко. При неправильном ответе право ответить дается другим командам.

1. Назовите самое грустное дерево. (Плакучая ива).
2. Какая ягода бывает белой, красной, черной? (Смородина).
3. В каком слове, состоящем из 5 букв, 5 «о»? (Опять).
4. Сколько ног у паука? (8).
5. Когда еж не колетя? (Когда он новорожденный).
6. Какое животное наших лесов больше всех похоже на кошку? (Рысь).
7. Двое играли в шахматы 4 часа. Сколько времени сыграл каждый игрок? (4 часа)
8. Что можно смотреть с закрытыми глазами? (Сон).
9. Какой год продолжается всего 1 день? (Новый год).
10. Какой титул был у владетеля Древнего Египта? (Фараон).

За следующие правильные ответы команда получает **5 очков**.

1. Опыты с кипящей жидкостью небезопасны. Поэтому школьным учителям было предложено остроумное решение. Что же предложили использовать вместо кипящей жидкости? (Газированную воду).
2. В традиционном китайском театре мало декораций и бутафории. Стол обозначает мост, весло – корабль. А что значит, если актера накрывают голубым полотенцем? (Он утонул).
3. Продолжите предложение: то, что гусеница называет концом света, мудрец называет ... (Бабочкой)
4. После опроса большого количества немцев был составлен рейтинг профессий: на 1-м месте оказались страховые агенты, на 2-м – политики, на 4-м – торговцы автомобилями, на 6-м – астрологи, на 10-м – священники. Что же, по мнению немцев, чаще других делают страховые агенты? (Лгут).
5. Найдите на ваших головах место расположения большинства биологически активных точек, стимулирующих мыслительную деятельность, сначала почешите это место, а затем скажите, как оно называется. (Затылок).

Игра «Молекулы». Дети по команде начинают хаотично передвигаться по помещению – они молекулы. Педагог-психолог командует: «Объединяемся в группы по 3(4,5 и т.д.) молекулы». Дети должны быстро объединиться, как было сказано, и крепко обняться в группах. Если после этого в играх нужно несколько микрогрупп, то можно назвать сразу нужное число. Время выполнения – 10 минут.

Подведение итогов. Групповое обсуждение: что больше всего запомнилось на занятии?

Психолого-педагогические исследования, мониторинги рисков снижения безопасности и ресурсов повышения безопасности

Психолого-педагогический подход к безопасности образовательной среды

Образовательная среда есть психолого-педагогическая реальность, в рамках которой в специально организованных условиях решаются образовательные задачи и задачи социализации, а также осуществляется психологическое развитие личности обучающегося. Образовательная среда современной школы должна способствовать сохранению здоровья, благополучия учащегося и максимальной реализации его возможностей.

Вместе с тем образовательная среда является открытой системой, отражающей все закономерности и тенденции развития окружающей социальной среды, в том числе и проблемы, характерные для современного российского общества. Это порождает ситуации, нарушающие безопасность образовательной среды, что ведет к ограничению прав детей, предусмотренных Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации». В частности, снижаются возможности образовательной среды в содействии физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, в защите их от негативных факторов. Особую опасность представляют те факторы, которые оказывают непосредственное влияние на систему ценностей и отношений детей и молодежи к социальным явлениям, окружающим людям и собственной личности.

В современном социуме появились новые агенты социализации и новые социально-психологические факторы влияния на становление человека. Все чаще актуализируются вопросы психологического насилия, воздействия информации, наносящей вред здоровью и развитию детей, других факторов, порождающих деструктивное поведение. Стремительность изменений социальной жизни снижает психологический ресурс сопротивляемости детей и молодежи негативным воздействиям среды, способствует распространению различных форм отклоняющегося поведения.

Повышение частоты их проявления внутри образовательной среды, появление интернет-технологий как новой реальности, где снижен уровень социального контроля, – все это требует поиска новых психолого-педагогических технологий поддержки и сопровождения обучающихся. Таким образом, существенным и все более актуальным признаком качественной образовательной среды является ее психологическая безопасность. Как включить педагогов в мониторинг безопасности образовательной среды и сделать их активными создателями такой среды в школе? Конечно, необходима систематическая просветительская работа и наставничество по типу психолог-классный руководитель, психолог-учитель предметник, опытный педагог-младшей педагог и др. Помогают и разработанные в школе на основе психолого-педагогических исследований алгоритмы действий. Приведем в качестве примера алгоритм действий в конфликтной ситуации с учеником. Очень важно правильное поведение педагога в такой ситуации, чтобы развивать медиативную культуру в образовательной среде и профилактировать отклоняющееся поведение.

Алгоритм действий в конфликтной ситуации с учеником

- 0 Этот этап должен предварять всю работу. Постарайтесь создать атмосферу сотрудничества — то есть такую обстановку, при которой ничего не угрожает репутации обеих сторон. Например, поговорите с учеником наедине, но не отчитывайте и не решайте конфликт при классе.
- 1 Признайте наличие конфликта или непонимания между вами и учеником, озвучьте этот факт, опишите ситуацию.
- 2 Проясните интересы сторон, сформулируйте общие цели.
- 3 Опишите факты.
- 4 Выскажите свои соображения, при этом будьте аккуратны в выражениях, избегайте оценочных суждений и категоричности (например, «ты плохой, глупый», «ты никуда не поступишь»). Говорите из позиции понимания и сочувствия.

Понятие «безопасность» имеет различную трактовку. С одной стороны, безопасность — это качество какой-либо системы, определяющее ее возможность и способность к самосохранению и устойчивому развитию (ресурсный подход). С другой стороны, это система гарантий, обеспечивающих защиту от внутренних и внешних угроз (средовой подход). Безопасность направлена на сохранение целостности системы, на обеспечение ее нормального функционирования и устойчивого развития. Алгоритмы помогают сохранять безопасность среды и нормальное функционирование образовательной системы.

Под психологической безопасностью обычно принято понимать «состояние окружающей среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно- доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психологическое здоровье включенных в нее участников». Для достижения такого состояния требуется непрерывный процесс соответствующей деятельности. Следовательно, психологическая безопасность образовательной среды может быть определена как процесс обеспечения сохранения и развития психических функций, личностного роста и социализации включенных в нее участников, максимальной реализации их способностей во взаимодействии, исключаящем психологическое насилие, и неразрывной

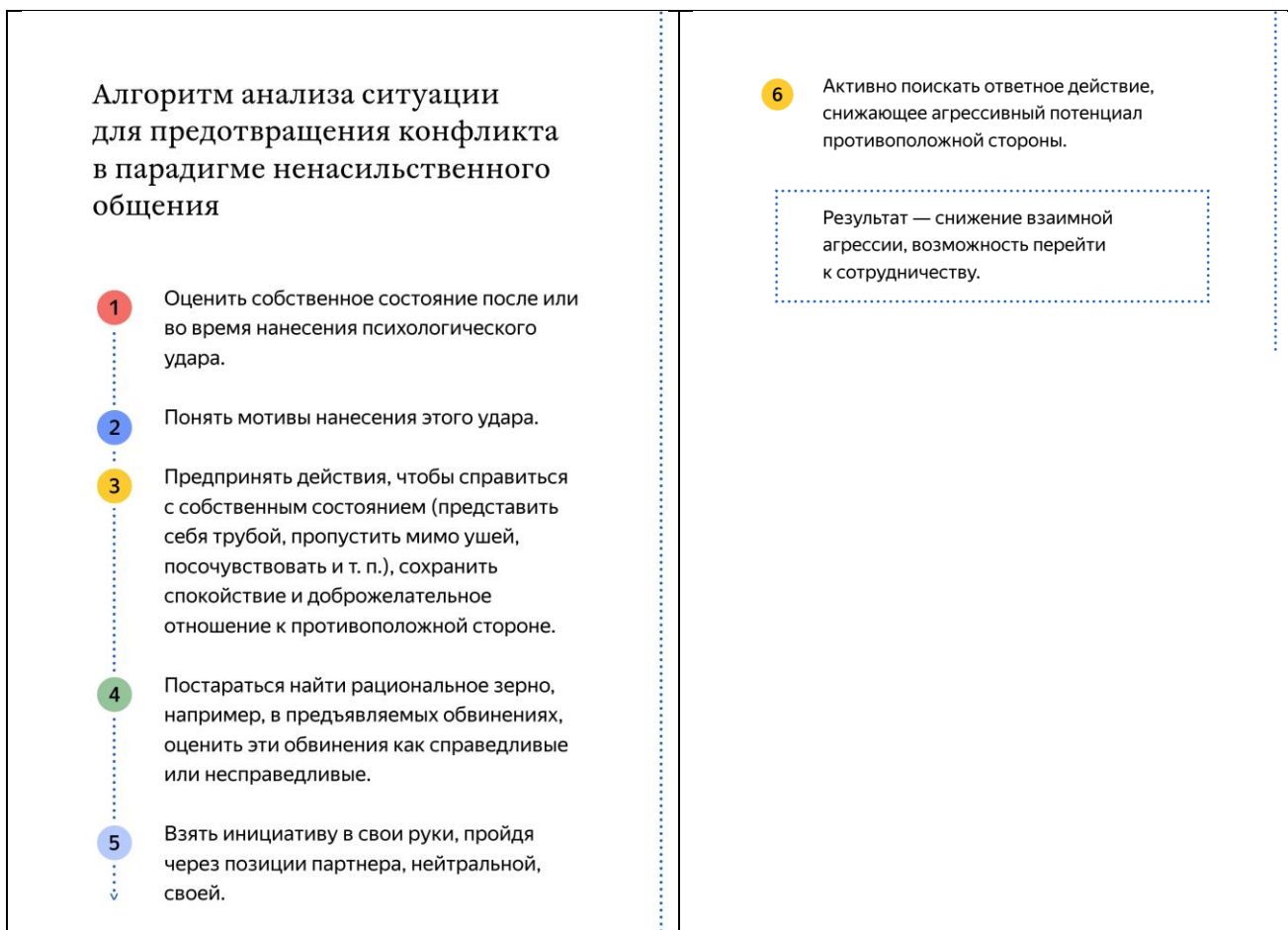
связи с образовательной средой.

Важно отметить, что образовательная система с включенными в нее участниками представляет собой сложную саморазвивающуюся социокультурную систему. Для обеспечения психологической безопасности этой системы необходимо принимать во внимание ее структуру и внутренние связи между структурными элементами, ресурсы саморегуляции и обеспечения устойчивого развития этой системы, факторы внешней среды и связи между системой и внешней средой.

Психолого-педагогические исследования безопасности школьной среды

Психолого-педагогические исследования в рамках сопровождения воспитательного модуля «Психология и безопасность» нацелены на выявление негативных факторов среды: риски, угрозы, опасности внешней среды. Рекомендации по снижению рисков и их предотвращению могут содержать способы повышения эффективности защиты (например, контроль информационной среды и блокада вредного контента, оптимизация системы видеонаблюдения образовательного учреждения) и другое.

Большое внимание в исследованиях уделяется ресурсам системы: механизмы саморегуляции участников образовательных отношений, их способность адаптироваться к новым условиям, возможности компенсации дестабилизирующих стрессовых воздействий психогенного характера, культура взаимодействия участников образовательных отношений на основе лично-доверительного общения и общих ценностей, другие ресурсы. Следующий алгоритм выработан на основе психолого-педагогических исследований и помогает развитию саморегуляции.



Важнейшими системообразующими факторами в системе «человек — образовательная среда» становятся такие способности человека, как целеполагание, саморегуляция, рефлексия. Развитие этих способностей у участников образовательных отношений имеет ключевое значение в достижении психологической безопасности образовательной среды.

Для обеспечения безопасности образовательной среды в МАОУ СОШ № 58 проводятся следующие исследования:

- 1) постоянная психолого-педагогическая диагностика маркеров негативных явлений методом наблюдения;
- 2) постоянная психолого-педагогическая диагностика маркеров негативных явлений с использованием бесед, анализа продуктов учебной деятельности и других методов психолого-педагогической диагностики;
- 3) постоянное отслеживание и анализ дополнительных источников диагностически важной информации.

В качестве дополнительного метода, значение которого постоянно возрастает в современной социокультурной ситуации, выступает анализ родительских чатов, закрытых групп отдельных классов в социальных сетях, в которые входят педагоги.

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с агрессивным поведением

Феномены агрессии и агрессивного поведения

Агрессия – это склонность к причинению другим морального и физического ущерба. Агрессивные действия у ребенка наблюдаются уже с первых дней жизни. В первые годы агрессия может проявляться в приступах детского упрямства, с которыми трудно совладать взрослому. У детей время от времени появляются вспышки злости и гнева, сопровождающиеся импульсивными движениями, драчливостью и. т.д.

Те или иные проявления агрессии встречаются у детей разного возраста. Причины появления агрессии у школьников могут быть самыми разными. Возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Следует отметить, что огромную роль играет воспитание в семье, причем с первых дней жизни ребенка. Психолого-педагогические исследования доказали, что в тех случаях, когда общение ребенка с матерью сводят к минимуму, у детей формируются такие качества как тревожность, подозрительность, жестокость, агрессивность, эгоизм. И наоборот, когда в общении с ребенком присутствуют мягкость, ребенок окружен заботой и вниманием, эти качества не вырабатываются. На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые обычно применяют родители в ответ на проявление гнева у своего ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: либо снисходительность, либо строгость. Агрессивные дети одинаково часто встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраняют это качество, а напротив, взращивают его, развивая в своем сыне или дочери чрезмерную агрессивность, которая будет проявляться даже в зрелые годы. Ведь всем известно, что зло порождает только зло, а агрессия – агрессию. Если же родители вовсе не обращают внимание на агрессивные реакции своего ребенка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

Актуальность данной подпрограммы вызвана степенью распространенности обучающихся с агрессивным поведением: по статистике это 10% школьников т.е. в классе может быть 2-3 таких школьника.

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с агрессивным поведением включает диагностический блок в наблюдения по специальной схеме и углубленной диагностики.

Критерии агрессивности (схема наблюдения за учащимся)

1. Теряет контроль над собой.
2. Спорит, ругается со взрослыми.
3. Отказывается выполнять правила.
4. Специально раздражает людей.
5. Винит других в своих ошибках.

6. Сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен можно лишь в том случае, если проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Работа с учащимися, отнесенными в группу риска из-за агрессивного поведения, включает как работу с самими детьми, так и с их ближайшим окружением: родителями, педагогами и одноклассниками.

Рекомендации родителям по работе с агрессивными детьми

1. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
2. Старайтесь быть внимательными к нуждам ребенка.
3. Старайтесь вводить меньше запретов и не повышать голоса на ребенка, помните, что это самые неэффективные способы преодоления агрессивности.
4. Все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной форме.
5. Давайте возможность ребенку выплескивать свой гнев, смещайте его на другие объекты.
6. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
7. Старайтесь не допускать при ребенке вспышек вашего собственного гнева.
8. Если вы все же в гневе – старайтесь не прикасаться к ребенку, лучше уйти в другую комнату.
9. Наказывайте ребенка только за конкретные поступки, наказания не должны унижать ребенка.
10. Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его.

Способы выражения (выплескивания) ГНЕВА

1. Громко спеть любимую песню.
2. Пометать дрова в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.
6. Пускать мыльные пузыри.
7. Устроить «бой» с боксерской грушей.
8. Пробежать по коридору школы, детского сада.
9. Полить цветы.
10. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
12. Погоняться за кошкой (собакой).
13. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
14. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик).
15. Поиграть в «настольный футбол», хоккей.
16. Постирать белье.
17. Отжаться от пола максимальное количество раз.
18. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
19. Стучать карандашом по парте.
20. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
21. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его.
22. Слепить из пластилина фигуру обидчика сломать ее.

Родительские реакции (в ответ на агрессивные действия ребенка)

Реакции	Конкретные выражения	Формируемое поведение ребенка	Факторы поведения
---------	----------------------	-------------------------------	-------------------

Резкое подавление агрессивного поведения ребенка	«Прекрати!». «Не смей так говорить». Родители наказывают ребенка	Агрессивное. (Ребенок может прекратить сейчас, но выплеснет свои отрицательные эмоции в другое время и в другом месте).	Ребенок копирует родителей и учится у них агрессивным формам поведения
Игнорирование агрессивных вспышек ребенка	Родители делают вид, что не замечают агрессии ребенка или считают, что ребенок еще мал	Агрессивное. (Ребенок продолжает действовать агрессивно).	Ребенок думает, что делает все правильно, и агрессивные формы поведения закрепляются в черту характера
Родители дают возможность ребенку выплеснуть агрессию приемлемым способом и в тактичной форме запрещают вести себя агрессивно по отношению к другим.	Если родители видят, что ребенок разгневан, они могут вовлечь его в игру, которая снимет его гнев. Родители объясняют ребенку, как надо вести себя в определенных ситуациях.	Скорее всего, ребенок научится управлять своим гневом	Ребенок учится анализировать различные ситуации и берет пример со своих тактичных родителей

Шесть рецептов избавления от агрессивного поведения

Рецепт	Содержание	Пути выполнения
№ 1	Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно.	Слушайте своего ребенка. Проводите вместе с ним как можно больше времени. Делитесь с ним своим опытом. Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах. Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности.
№ 2	Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия.	Отложите или отмените вовсе совместные Дела с ребенком (если это, конечно, возможно). Старайтесь не прикасаться к ребенку в минуту раздражения.
№ 3	Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии.	Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате», или: «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, не трогай меня».
№ 4	В те минуты, когда вы расстроены, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.	Примите теплую ванну, душ. Выпейте чаю. Позвоните друзьям. Сделайте «успокаивающую» маску лица. Просто расслабьтесь, лежа на диване. Послушайте любимую музыку.

№ 5	Старайтесь предвидеть и Предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев.	Не давайте ребенку играть с теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступления собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (подумать о чем-то приятном) и ситуацией.
№ 6	К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям.	Изучайте силы и возможности вашего ребенка. Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т. д.), отрепетируйте все загодя. Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т. д.

Индивидуальная работа с детьми и подростками, склонными к агрессии начинается с вхождения в контакт с ребенком и создания у него чувства доверия к педагогу- психологу или социальному педагогу. Важно обучить достижению способам **от реагирования** без агрессии, устранить патологические стереотипы реагирования, повысить самооценку, принятие **себя** и других. Выбатываются навыки адаптивного поведения в индивидуальной работе и закрепляются в рамках групповых занятий.

Конспекты занятий

Занятие 1. Как нарисовать психологический портрет – 45 минут

Задачи: развитие рефлексивно-оценочных действий, формирование адекватной самооценки, развитие активного словаря.

Материалы: тетради, ручки, карандаши, слайд с вопросами для описания.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Знакомство с понятием «психологический портрет». С целью преодоления стеснительности и тревожности при анализе и описании своих качеств, педагог-психолог просит по описанию узнать хорошо знакомого им человека. Зачитывает свой психологический портрет. При правильном ответе детей просят объяснить, по каким чертам они узнали, о ком идет речь. Психологический портрет – это описание присущих человеку особенностей его поведения и деятельности (черты характера, стиль общения, отношение к делу, к людям, к самому себе). Можно дополнить описание психологического портрета особенностями внешности этого человека.

Алгоритм составления психологического портрета. На слайде представлены вопросы, с помощью которых можно описать человека. Педагог-психолог просит детей выписать в тетрадь вопросы для описания человека, разместив их в соответствующие колонки таблицы.

Психологический портрет	Описание внешности
Какие черты характера у этого человека?	Какой у человека рост (высокий, средний, невысокий)?
Как он относится к выполняемому делу?	Какие у него глаза?
Как он относится к людям?	Какие у него волосы?
Как он относится к себе?	Что можно сказать о его одежде?

Составление психологического портрета своего друга-одноклассника. Детям предлагается составить психологический портрет, используя вопросы таблицы. Педагог- психолог просит подчеркнуть особенности друга, а раз он друг, то должны быть положительные качества. Портреты зачитываются, ставится задача определить, о ком идет речь.

Блиц-опрос. При трудоустройстве на работу часто в резюме нужно указать несколько положительных своих черт, сильных сторон. Подумайте и назовите 2 такие черты.

Подведение итогов. Учащимся предлагается ответить на вопрос: «Зачем нужен психологический портрет?». (Зная о человеке такую информацию, можно выстроить отношения с ним

более продуктивно, доброжелательно. Зная о себе – мы можем использовать свои ресурсы, опираться на них в сложных ситуациях, соотносить свои возможности и способности с необходимыми и т.д.).

Занятие 2. Грани моей личности – 45 минут

Задачи: стабилизация и повышение самооценки, актуализация личностных ресурсов.

Материалы: листы бумаги А4, ручки, цветные карандаши, вырезки из газет и журналов картинок, лозунгов, слов, частей текста, аудиозапись спокойной музыки.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Грани моего «Я»». Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова, части текста и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-либо не хватает, и этого не нашлось в предлагаемых журналах, то вы можете дорисовать или дописать все необходимое самостоятельно». Во время работы над коллажем может звучать приятная музыка. Время работы — 30 минут. Все представляют свои коллажи, раскрывают значение каждого символа в их коллаже.

Упражнение «Комплименты». Класс делится на две группы и образуют два круга, один в другом. Внутренний и внешний круг стоят лицом друг к другу. «Сейчас я засеку время — одну минуту, — в течение которой те, кто стоят во внешнем круге, будут говорить комплименты стоящему напротив участнику из внутреннего круга. Через минуту стоящие во внутреннем круге говорят комплименты стоящим напротив участникам внешнего круга. Затем внешний круг передвигается по часовой стрелке на одного человека, и задание повторяется. Внешний круг двигается, пока первые пары не совпадут.

Подведение итогов. Групповое обсуждение: какой коллаж понравился больше всех и почему?

Занятие 3. Я и мои одноклассники – 45 минут

Задачи: развитие навыков доброжелательного общения со сверстниками, диагностика межличностных отношений.

Материалы: мяч, слайд с описанием ситуации, цветные карандаши, 4 больших листа ватмана.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Блиц-опрос «Что я люблю и умею делать?». Каждый из вас – интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в отношения с другими людьми, в дела класса. Сейчас я вам предлагаю, передавая мяч друг другу, назвать свое имя и коротко рассказать о том, что каждый из вас любит и умеет хорошо делать, чему вы могли бы обучить других. После высказывания всех, можно спросить о том, чему каждый хотел бы научиться у других.

Коллективный самоанализ

Детям предлагается заполнить вместе таблицу. Каждый отвечает на оба вопроса, повторы не фиксируются.

Что мне помогает общаться с одноклассниками?	Что мне мешает общаться с одноклассниками?

Педагог-психолог просит детей молча прочитать все, что написано в таблице, мысленно отметить те качества, который каждый может отнести к себе.

Упражнение решение ситуации. На слайде представлена ситуация для анализа. Ставится задача выбрать тот ответ, который соответствует жизненным представлениям, принципам. Нужно объяснить свой выбор.

Ситуация для анализа

Друг попросил на один день каникул книгу для подготовки доклада. Прошло уже 3 дня, а книгу он так и не принес. Я звоню ему и говорю:

- 1) «Слушай ты, если завтра не принесешь книгу, я пожалуюсь классному руководителю»,
- 2) «Привет! Где ты пропал вместе с книгой?»

3) «Здравствуй! Ты не забыл про книгу? Я ведь тоже должен готовить по ней доклад!»

4) «Это ты? Пожалуйста, принеси сегодня книгу, она мне очень нужна».

5) «Принеси мне сейчас же книгу! Больше ты от меня ничего не получишь!»

Диалог продолжается сначала в паре детей, которые выбрали ответы 2,3, 4, а затем детей, выбравших ответы 1 и 5. Учащимся предлагается отметить вариант ответа, который они хотели бы услышать, если бы книгу взяли они.

Упражнение «Совместный рисунок». Группе обучающихся из 5-6 человек предлагается большой лист ватмана, карандаши. Педагог-психолог дает задание: «Молча, не договариваясь заранее, нарисовать совместный рисунок на определенную тему». Это может быть «Рыцарский замок», «Море», «Поляна» и тд.

Подведение итогов. В тетради записывается правило «Поступай с другими так, как бы ты хотел, чтобы поступали с тобой». Проводится опрос: кому это правило удалось соблюсти при анализе ситуации и выполнении совместного рисунка.

Занятие 4. Мой класс – 45 минут

Задачи: стимулирование развития социального интеллекта, развитие групповой сплоченности.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Диагностика по опроснику Ю.З. Гильбух «Мой класс». Методика проводится дважды в ходе реализации программы: в октябре второго года обучения и в апреле третьего года обучения, что позволяет отслеживать динамику и эффективно оптимизировать психолого-педагогическое сопровождение продиагностированных классов. Дети проводят первичную обработку своей анкеты, которую затем проверяет педагог-психолог. Опросник позволяет выявить степень удовлетворенности школьной жизнью, степень конфликтности в классе, степень его сплоченности. Развивающим компонентом является стимулирование социального интеллекта путем поиска ответа на предлагаемые вопросы. Методика состоит из 15 вопросов, разделенных на 5 блоков.

Процедура проведения. Учащимся раздаются бланки опросника и предъявляется следующая инструкция: «Вопросы этой анкеты направлены на то, чтобы установить, каким является ваш класс. Обведите кружком слово «да», если вы согласны с предлагаемым утверждением, и слово «нет», если не согласны. Не забудьте подписать свое имя и фамилию сверху на обратной стороне бланка».

Обработка результатов. Баллы проставляются следующим образом: **3 балла** – за ответ «да» на утверждения 1, 5, 8, 12, 15 и ответ «нет» на утверждения 6 и 10. **2 балла** – за ответы на вопросы 9 и 13 в сочетании «да» и «нет». 1 балл за ответ «нет» на утверждения 2,3, 7, 11, 14. Далее подсчитываются суммы баллов по блокам.

Упражнение «Чаша доброты». *Задача* – эмоциональное развитие. Инструкция учащимся: «Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте перед собой свою любимую чашку. Мысленно наполните ее до краев своей добротой. Представьте рядом, чужую чашку, она пустая. Отлейте в нее из своей чашки доброты. Рядом еще одна пустая чашка, еще и еще. Отливайте из своей чашки доброты в пустые чашки. Не жалейте! А сейчас посмотрите в свою чашку она пустая, полная? Добавьте в нее своей доброты. Вы можете делиться своей добротой с другими, но ваша чашка всегда будет оставаться полной. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка доброты».

Игра «Счет». По команде педагога-психолога дети, сидящие на одном ряду должны не договариваясь и не глядя друг на друга досчитать до максимально возможного числа. Один человек не может говорить два числа подряд. Побеждает тот ряд, который досчитает до большего числа.

Подведение итогов. Поставьте оценку своему классу в зависимости от того, насколько комфортно вы себя в нем чувствуете с помощью пальцев рук. Максимальная оценка – один палец, минимальная – 5 пальцев.

Занятие 5. Мы команда! – 45 минут

Задачи: развитие навыков доброжелательного общения со сверстниками, диагностика межличностных отношений.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Пословицы». *Задача* – формирование способности оперирования смыслом. Детям раздаются карточки с пословицами и ставится задача подобрать к ней подходящую фразу, отражающую общий смысл пословицы. Такую нужно отметить.

Например: Семь раз отмерь, а один раз отрежь

а) Если сам отрезал неправильно, то не следует винить ножницы. б) Прежде чем сделать, надо хорошо подумать.

в) Продавец отмерил семь метров ткани и отрезал.

Правильный выбор здесь – «Прежде чем сделать, надо хорошо подумать», а ножницы или продавец – лишь частности и не отражают основного смысла.

Лучше меньше, да лучше.

а) Одну хорошую книгу прочесть полезней, чем семь плохих. б) Один вкусный пирог стоит десяти невкусных.

в) Важно не количество, а качество.

2. Поспешишь – людей насмешишь. а) Клоун смешит людей.

б) Чтобы сделать работу лучше, надо о ней хорошо подумать. в) Торопливость может привести к нелепым результатам.

3. Куй железо, пока горячо.

а) Кузнец куёт горячее железо.

б) Если есть благоприятные возможности для дела, надо сразу их использовать.

в) Кузнец, который работает не торопясь, часто успевает больше, чем тот, который торопится.

4. Нечего на зеркало пенять, коли рожа крива.

а) Не стоит причину неудач сваливать на обстоятельства, если дело в тебе самом. б) Хорошее качество зеркала зависит не от рамы, а от самого стекла.

в) Зеркало висит криво.

5. Не красна изба углами, а красна пирогами.

а) Нельзя питаться одними пирогами, надо есть и ржаной хлеб.

б) О деле судят по результатам.

в) Один вкусный пирог стоит десяти невкусных.

6. Сделал дело – гуляй смело.

а) Если выполнил работу хорошо, можешь отдохнуть. б) Мальчик вышел на прогулку.

7. Умелые руки не знают скуки.

а) Петр Иванович никогда не скучает.

б) Мастер своего дела любит и умеет трудиться.

8. Не в свои сани не садись.

а) Если не знаешь дела, не берись за него. б) Зимой ездят на санях, а летом на телеге. в) Езди только на своих санях.

9. Не все золото, что блестит.

а) Медный браслет блестел, как золотой.

б) Не всегда внешний блеск сочетается с хорошим качеством.

в) Не всегда то, что кажется нам хорошим, действительно хорошо.

Игра «Счет». По команде педагога-психолога дети, сидящие на одном ряду должны не договариваясь и не глядя друг на друга досчитать до максимально возможного числа.

Один человек не может говорить два числа подряд. Побеждает тот ряд, который досчитает до большего числа.

Подведение итогов. Что помогало команде победительнице? Что мешало другим командам? Какой пословице соответствуют фрагменты сегодняшнего занятия?

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения профилактики буллинга и кибербуллинга

Актуальность и целевая группа подпрограммы

Актуальность данной психолого-педагогической подпрограммы обусловлена несколькими противоречивыми тенденциями в социокультурном пространстве современной российской городской школы:

- 1) противоречие между важностью раннего выявления буллинга и психологической и технологической неготовностью педагогов и родителей к выявлению его маркеров на начальной стадии развития травли;
- 2) противоречие между наибольшей степенью распространенности буллинга в подростковой среде и недостаточным административным и родительским вниманием к вопросам воспитания и профилактики в этом возрасте. Преимущественное внимание администрации школы сконцентрировано на выпускных параллелях, а родители больше внимания уделяют учебной результативности своих детей;
- 3) целенаправленная работа по профилактике буллинга может строиться только на основе систематического мониторинга ситуации в ученических коллективах, при этом обычно выявление буллинга носит случайный и эпизодический характер;
- 4) эффективная практика противодействия буллингу должна включать не только превентивные воспитательные меры, но и все направления психолого-педагогической деятельности в школе.

Оценка результативности социально-психологической подпрограммы производится путем сопоставления первичной (через месяц после поступления) и итоговой (в конце учебного года) оценки удовлетворенности параметрами школьной жизни для детей и родителей. Дополнительно используются результаты входной и заключительной социометрии классных коллективов, оценивается уровень групповой сплоченности. Обязательно учитываются результаты наблюдения классных руководителей, учителей-предметников, родителей (законных представителей), педагога-психолога и сотрудников школы.

Поскольку буллинг является фактором снижения качества образования, то **рост качества обучения** говорит о снижении проявлений буллинга. Поэтому важным показателем результативности подпрограммы является постоянное повышение качества обучения.

Целевая группа психолого-педагогической подпрограммы

Структура целевой группы подпрограммы представлена на рисунке 1.



1. Главной частью целевой аудитории являются **подростки** основной школы МАОУ СОШ № 58 г. Томска.
2. **Педагоги** школы являются целевой группой психолого-педагогической подпрограммы в связи с необходимостью повышения их профессиональных компетенций как учителей-предметников и как классных руководителей при реализации подпрограммы.
3. **Родители** бывают разных типов в диапазоне от полной непосвященности и немотивированности в решении проблемы противодействия буллингу до чрезмерной озабоченности и высокой тревожности по поводу буллинга в подростковой среде.
4. **Сотрудники школы** должны владеть необходимыми компетенциями по выявлению маркеров буллинга и его превенции. Партнеры школы могут помочь своими информационными и материально-техническими ресурсами в решении проблемы профилактики буллинга.

Администрация школы не включена в структуру целевой группы программы, хотя в большинстве направлений психолого-педагогической подпрограммы она играет большую роль: а) разрабатывает нормативную базу, б) создает материально-техническую базу, в) обеспечивает и стимулирует повышение квалификации педагогов, г) организует сетевое и межведомственное взаимодействие. Эти направления могут быть значительно оптимизированы за счет экспертной деятельности в ходе реализации данной подпрограммы.

Структура целевой группы подпрограммы хорошо актуализируется следующими проблемами и способами решения



Технологические особенности реализации подпрограммы

В основе всех направлений психолого-педагогической работы лежит следующее понимание: буллинг – это форма психологического и/или физического насилия с крайне негативными (краткосрочными и долгосрочными) последствия не только для жертвы, но и для всех вовлеченных в него обучающихся, для их психологического и физического здоровья и развития. Буллинг является одной из частых причин подростковых суицидов и шутинга в школах. Он снижает качество образования.

Буллинг имеет следующие отличительные особенности: 1) намеренность вредоносных действий; 2) травля повторяется регулярно (еженедельно) и длится на протяжении долгого времени (не меньше месяца); 3) у агрессоров явный перевес сил; 4) жертва чувствует беспомощность и не может остановить травлю.

Все направления психолого-педагогической деятельности в рамках данной подпрограммы противодействия буллингу реализуются в 3 режимах:

1. на постоянной основе;
2. в случае обнаружения маркеров зарождающегося буллинга;
3. в режиме превенции и восстановления нормального взаимодействия в подростковой среде при обнаружении длительного буллинга и/или его особо опасных форм.

На постоянной основе осуществляется как психолого-педагогическая диагностика, так и просветительская, коррекционно-развивающая и консультационная работа.

Виды деятельности	Варианты реализации		
	Постоянно	При обнаружении маркеров	В режиме превенции и восстановления

Диагностика	Наблюдение, беседы, мониторинг аккаунтов обучающихся	Оценка степени распространенности	Углубленная диагностика участников и ученических коллективов, выявление факторов риска
Просвещение	Стенды, группы в социальных сетях, сайт школы	Алгоритмы действия и памятки	Тематический лекторий
Коррекция и развитие	Интерьерные лайфхаки для саморегуляции поведения	Индивидуальные и групповые занятия, тренинги, семинары-практикумы	Индивидуальные и групповые занятия, тренинги, семинары-практикумы, круги сообщества
Консультация	Стендовые консультации, информация в различных электронных ресурсах	Индивидуальные и групповые консультации	Групповые тематические консультации
Экспертиза	Оценка комфортности среды и компетентностных и информационных дефицитов	Корректировка	Направления дальнейшей оптимизации

Реализация в рамках подпрограммы основных видов деятельности на постоянной основе

Постоянная психолого-педагогическая диагностика маркеров буллинга осуществляется педагогами-психологами методом не включённого наблюдения за ученическими коллективами и подростковыми группами по специальной циклограмме. Это происходит как во время уроков и занятий внеурочной деятельности, так и на переменах, во время экскурсий, классных и общешкольных мероприятий. Кроме того, еженедельно анализируются аккаунты подростков школы в социальных сетях, чтобы выявлять маркеры буллинга.

Постоянная педагогическая диагностика маркеров буллинга в среде подростков осуществляется и педагогами школы: классными руководителями, учителями предметниками. Основными методами педагогической диагностики на постоянной основе являются метод наблюдения, беседы с учащимися и родителями (законными представителями), а также анализ учебных работ обучающихся. Наблюдать нужно не только за учащимися, подверженными буллингу, но и за наиболее агрессивными детьми. Анализ диагностической информации, собранной методом наблюдения, позволяет вычислить некие поведенческие инварианты, которые приводят к буллингу (например, поза или высказывание жертвы, событийный ряд в жизни буллера перед актом агрессии и т.п.). Эти поведенческие инварианты позволяют осуществлять не только превенцию буллинга, но и выявлять его причины, бессознательные установки и т.п. Например, агрессивное поведение в отношении сверстника после прихода в школу его отца (привез забытую вещь, отвозил к врачу и т.п.) со стороны буллера, воспитывающегося в неполной семье, может быть вызвано его переживаниями в связи с разводом родителей.

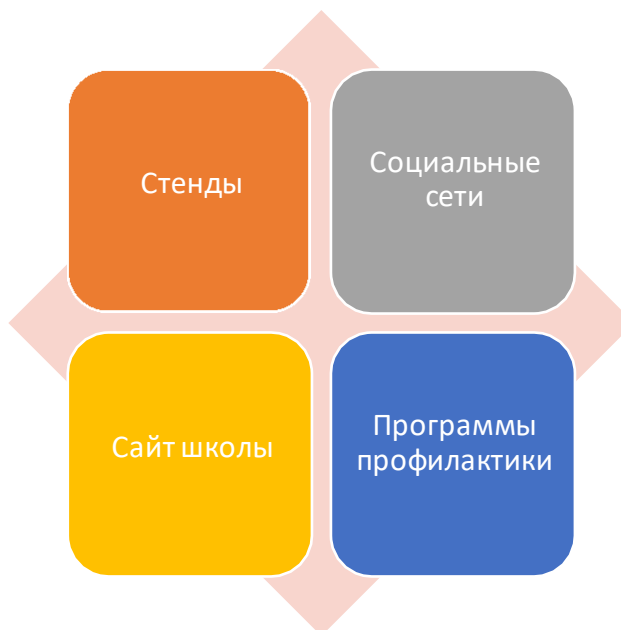
В качестве дополнительного метода, значение которого постоянно возрастает в современной социокультурной ситуации, выступает анализ родительских чатов, закрытых групп отдельных классов в социальных сетях, в которые входят педагоги.

Дополнительные постоянные источники диагностически важной информации. Важную диагностическую информацию по выявлению маркеров буллинга могут сообщить все сотрудники школы: вахтеры, работники столовой, медики, младший обслуживающий персонал. Информацию о маркерах буллинга могут сообщить и сами подростки: классному руководителю, любимому учителю, педагогу-психологу, а также учащимся-медиаторам. Подростки могут воспользоваться специальным ящиком для обращений в службу школьной медиации (примирения) или написать в мессенджере MAX куратору службу школы личное сообщение. Родители

тели о маркерах буллинга могут сообщить лично или воспользоваться электронной почтой социально-психологической службы школы.

Чтобы работа по выявлению маркеров буллинга в среде подростков школы была эффективной, педагоги, родители и сотрудники школы должны знать маркеры буллинга. Эффективной формой просвещения и профилактики педагогов школы является деловая игра. Просвещение целевой группы проекта также ведется в трех режимах.

Просветительская работа на постоянной основе ведется несколькими способами, представленными на схеме:



Стенды. Путем подготовки и размещения стендовой информации можно значительно изменять социально-психологический климат в подростковой среде, формировать ценностно-смысловые ориентации, мотивировать на открытое доброжелательное взаимодействие.

Нежелательно на постоянной основе размещать в помещениях школы информацию со словами «травля», «буллинг», так как за привыканием к словам следует привыкание и к явлениям. Такая информация с негативными коннотациями может быть использована лишь в непродолжительных акциях типа выставки плакатов и рисунков антибуллинговой направленности. Дети и подростки выразили свое отношение и их работы максимум через неделю должны быть убраны.

Просветительская стендовая информация антибуллинговой направленности должна развивать ценностно-смысловую сферу подростков и навыки саморегуляции, например, путем размещения на стенде нескольких психологических лайфхаков для учебы и жизни, которые периодически обновляются.

Социальные сети. В МАОУ СОШ № 58 г. Томска есть несколько групп в социальных сетях, наиболее популярной у подростков школы является социальная сеть «ВКонтакте». С начала 2022-2023 учебного года созданы две группы, рассказывающие о жизни школы и выполняющие просветительские функции антибуллинговой направленности. С начала 2025-2026 учебного года активно используемым мессенджером становится МАХ.

Тренинги профилактики – это специально разработанные тренинги для формирования гуманистических ценностных ориентаций и тренинги развития коммуникативных компетенций.

«Лучше знаешь, крепче дружишь!» – гласит народная мудрость. Поэтому целый блок подпрограммы или отдельная индивидуальная психолого-педагогическая работа с подростками должна быть направлена на развитие коммуникативной культуры, включающей развитие интереса к познанию окружающих людей, к познанию самого себя, формирование коммуникативных навыков, в том числе и навыков превенции конфликтов, конструктивного поведения в конфликтной ситуации, навыков разрешения конфликтов и другие.

В рамках подпрограммы ведется просветительская работа со всеми субъектами целевой

группы данной подпрограммы. Взрослая часть целевой группы подпрограммы представлена администрацией, педагогами, родителями, выпускниками и партнерами школы. Все негативно относятся к буллингу, но имеют социально-психологические особенности, которые необходимо учитывать при реализации проекта. У *администрации школ* типичным является отношение к буллингу как к вызову школе. Опасность такого отношения заключается в том, что часто при появлении информации о буллинге, педагог, ее сообщивший, прямо или косвенно обвиняется в том, что не заметил, не предотвратил травлю, недостаточно качественно работает с ученическим коллективом.

В *педагогическом сообществе* распространены две неконструктивные установки по отношению к буллингу: 1) позиция невмешательства, с точки зрения которой учащиеся сами лучше разберутся и приобретут нужный опыт решения проблем; 2) позиция отрицания буллинга из-за боязни негативной оценки собственной педагогической деятельности.

В результате психолого-педагогического просвещения у сотрудников школы должно сформироваться общее понимание буллинга как специфической формы осознанного и намеренного насилия в условиях перевеса сил с повторениями в течение длительного периода для социальной изоляции жертвы.

Изучение опыта разных стран и педагогических систем показывает, что школа станет безопасным пространством, если школьное сообщество возьмет на себя ответственность за ситуацию в ее стенах. Прежде всего сотрудники школы, а не учащиеся, родители и Департамент образования, отвечают за отсутствие в ней психологического и физического насилия.

Снизить вероятность буллинга до нулевой отметки невозможно, так как попытки буллинга всегда будут делать дети с нарушениями эмоциональной сферы, с психопатией и личностными расстройствами, которые всегда были, есть и будут в ученических популяциях с довольно постоянной величиной распространенности. Детские и подростковые коллективы еще эмоционально незрелые. Сложный этап взросления сопровождается нарушениями и отклонениями от социальных норм, в том числе и по типу буллинга.

Важной формой работы с педагогами в рамках данной подпрограммы является деловая игра, начинать следует с деловой игры для педагогов «Маркеры буллинга в подростковой среде». Итогами деловой игры могут быть и алгоритмы действий в ситуации травли и кибербуллинга.

Как пресечь травлю: алгоритм действий

1

Четко обозначьте травлю как явление, называйте вещи своими именами. Не смущайтесь сказать, что происходит травля, а не «у ребенка не ладятся отношения с одноклассниками».

2

Кто-то из персонала школы берет на себя ответственность за борьбу с этой ситуацией. Это может быть учитель, психолог, завуч.

3

Ответственный за решение ситуации человек проводит беседу с группой.

- Дает однозначный комментарий по поводу травли: эта ситуация недопустима, все дети разные, не все должны друг другу нравиться — но это не оправдание для травли.
- Обозначает травлю как проблему группы. При этом важно сохранять нейтральное отношение ко всем участникам процесса и не вовлекаться в обсуждение того, кто прав, кто виноват.

Следует охарактеризовать травлю именно как болезнь группы, а не отдельных индивидов.

4

Поговорите с детьми об этических и моральных аспектах. Важно не делать это в директивном ключе. Спросите:

- Что дети чувствуют, когда видят, как обижают слабого?
- Что происходит с человеком, который находится в постоянном состоянии стресса и тревоги?
- Какие особенности группы влияют на возможности травли?
- Какие возможны альтернативы поведения в позиции наблюдателя, агрессора, жертвы?

Основная задача — переключить детей. Они должны перейти из азартного, «стайного», поведения на автомате в осознанную позицию, когда каждый может принимать решение в соответствии с этическими ценностями, осознавая возможные последствия.

- 5 Совместно разработать новые правила жизни в группе, которые будут исключать травлю как явление, заключить «контракт».
- 6 В дальнейшем следует регулярно отслеживать и поддерживать позитивные изменения в группе, фокусировать на них внимание. Задача состоит в том, чтобы группа постоянно получала внимание от авторитетной фигуры взрослого. Группа должна разделять идею о том, что важно победить травлю, воспринимать это как свою задачу.
- 7 Работайте над гибкостью иерархии в группе. Обращайте внимание на ценность и особенные умения каждого ребенка. Давайте каждому возможность проявить себя как полезного и ценного члена группы. Создавайте условия, в которых лидеры будут меняться — в зависимости от ситуации и задачи, которые стоят перед группой.
- 8 Включайте в работу профилактические меры по борьбе с травлей.

В родительском сообществе отношение к буллингу разнится в зависимости от того, какую позицию занимает в буллинге их сын или дочь. Если ребенка не травят (он агрессор или наблюдатель), то выражена обвинительная позиция (виноват ребенок-жертва и его семья). Если ребенок стал жертвой буллинга, то обвинения высказываются в отношении школы, обидчиков и их семей. Такое поведение только усиливает общую конфронтацию и мешает устранению буллинга. Многие родители обучающихся МАОУ СОШ № 58 воспитывают детей в одиночку, что вызывает повышенную нервно-психическую напряженность в общении, связанном с проблемой буллинга. Просветительская работа с родителями (законными представителями) направлена на информирование по следующим направлениям: 1) чем буллинг отличается от ссоры или конфликта, критерии отличия от других похожих явлений; 2) по каким признакам можно понять, что сын или дочь подвергается в школе травле или сами участвуют в буллинге; 3) как помочь ребенку в ситуации буллинга (как поговорить с ребенком, как не совершить типичных ошибок, как обратиться в школу и госучреждения, юридическая ответственность за буллинг, действия при кибербуллинге; 4) воспитательные стратегии по профилактике буллинга.

Главной частью целевой аудитории подпрограммы являются **подростки** МАОУ СОШ

№ 58 г. Томска, которые должны стать трансляторами культуры антибуллинга в данной школе, других учебных сообществах и во взрослой жизни. Основной отличительной особенностью этой части целевой аудитории проекта является наличие или отсутствие опыта участия в буллинге с разных позиций, повторения которых они опасаются или готовы возобновить.

Главная задача психологического просвещения данной части целевой группы подпрограммы - информирование обучающихся школы об особых маркерах, по которым можно распознавать проявления буллинга и насилия и как своевременно и адекватно реагировать на них.

Важным направлением развития коммуникативных компетенций у подростков, имеющих опыт жертвы буллинга, является обучение языку тела и навыком управления им. Подростку нужно объяснить, как выглядит уверенный в себе человек: он стоит прямо, смотрит потенциальному обидчику в глаза. Выражение лица - нейтральное, улыбка уместна не всегда. Спокойный и твердый взгляд. Руки расслаблены и расположены вдоль тела или находятся в карманах. Со временем подростки привыкнут держаться именно так и перенесут эту привычку в дальнейшую жизнь.

Сайт школы. Просветительская работа ведется в нескольких разделах сайта:

«Национальные проекты»

«Воспитание» <https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/vospitanie/>

«Родителям» <https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/roditelyam-i-uchenikam/roditelyam/>

«Безопасность» <https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/bezopasnost/>

«Психологическая служба»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie/psihologicheskaya-sluzhba/>

«Наставничество обучающихся»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/razvitie/nastavnichestvo-obuchayuschihhsya/>

«Школьная служба медиации (примирения)»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/shkolnaya-sluzhba-mediatsii-primireniya/>

«Художественно-эстетическое воспитание»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/hudozhestvenno-esteticheskoe-vospitanie/>

«Безопасность»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/bezopasnost/>

«Психологическая служба»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie/psihologicheskaya-sluzhba/>

«Наставничество обучающихся»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/razvitie/nastavnichestvo-obuchayuschihhsya/>

«Художественно-эстетическое воспитание»

<https://sh58-tomsk-r69.gosweb.gosuslugi.ru/glavnoe/hudozhestvenno-esteticheskoe-vospitanie/>

Коррекция и развитие на постоянной основе осуществляется с помощью интерьерных лайфхаков по саморегуляции поведения, а также с помощью других приемов саморегуляции поведения, которые были рекомендованы учащимся в рамках психолого-педагогического сопровождения. Например, согласно ранее отработанной с педагогом-психологом инструкции необходимо сосредоточенно посмотреть на двойной квадрат, представляя то колодец (комнату), то усеченную пирамиду (кристалл). Переход «комната-кристалл» осуществляется 10 раз, концентрация на упражнении позволяет переключиться с ситуации, вызывающей психоэмоциональное напряжение. Кроме того, данный лайфхак *может* быть интерьерным. Он профилактирует ухудшение зрения и развивает зрительно-моторную координацию. Данное упражнение можно выполнять в любое необходимое учащемуся время, даже когда педагог-психолог занят или отсутствует в школе.

Одним из аспектов уникальности подхода к комфортной и безопасной среде в данной подпрограмме является внимание к интерьерным лайфхакам, которые выполняют мотивирующие, релаксационные и другие функции. Для взаимобмена информацией об интерьерных лайфхаках и их психолого-педагогическом значении создана группа «Интерьер учит!» в социальной сети «ВКонтакте»: <https://vk.com/club187049854>

Консультационное направление в рамках данной подпрограммы реализуется для всех

субъектов целевой группы. На постоянной основе классные руководители и учителя-предметники могут получить консультационную помощь, воспользовавшись памятками или электронной педагогической библиотекой. Пример памятки для классного руководителя представлен ниже.



Консультативная помощь родителям реализуется с целью преодолеть «мысли-ловушки» в ситуации буллинга, помочь настроиться на разговор с сыном или дочерью, с родителями участников травли, рассказать о приемах помощи подростку. На постоянной основе родители могут воспользоваться памятками, размещенными на сайте школы. Периодически актуализируется информация консультативного характера в родительских чатах, в группе школы в социальной сети «ВКонтакте», прежде всего это информация о работе телефона доверия и о возможностях получить помощь в противодействии буллингу в подростковой среде. Пример фрагмента групповой тематической консультации для родителей подростков, которые считают проблему травли неактуальной для себя, так как сын или дочь хорошо учатся, могут за себя постоять и др.

Групповые тематические консультации проводятся с участием нескольких фокус-групп родителей, чтобы скорректировать нежелательные родительские установки, «мысли-ловушки», развить родительские компетенции у всех участников тематической консультации, восполнить имеющиеся информационные дефициты.

Консультативная помощь подросткам носит как максимально индивидуализированный, так и профилактический групповой характер. Результатом групповой консультативной работы могут стать правила поведения в классе. Пример таких правил представлен ниже.

Правила общения, которые нужно соблюдать в классе

- 1 Проявлять уважение.** Обращаться друг к другу по имени. Исключить насмешки, прозвища и дрязги.
- 2 Бережно относиться к чужим вещам.** Нельзя брать без разрешения вещи, одежду, школьные принадлежности одноклассников.
- 3 Выстраивать здоровые отношения.** Если в классе проявляется агрессия в отношении одноклассника, то не поддерживать это.
- 4 Просить о помощи.** Обращаться за помощью к классному руководителю, если твои права нарушаются.
- 5 Быть терпимым.** Соблюдать толерантность к одноклассникам вне зависимости от внешнего вида и здоровья.
- 6 Проявлять активность.** Принимать участие в мероприятиях класса и брать на себя обязательства выполнять поручения.
- 7 Обсуждать проблемы.** Решать с помощью диалога возникающие споры, конфликты в классе, обсуждать позиции всех сторон.
- 8 Соблюдать все правила.** Если правила класса кем-то нарушаются — открыто сказать «нарушителю» об этом факте.

Экспертиза в рамках реализации данной психолого-педагогической подпрограммы главным образом нацелена на оценку комфортности и безопасности образовательной среды для подростков.

**Ситуация травли формирует
стресс у всех детей в классе,
которые вынуждены находиться
в постоянном эмоциональном
напряжении.
Стресс снижает интеллектуальную
деятельность, нарушает учебную
мотивацию, тормозит развитие
творческих способностей...**

Она проводится по 2 направлениям:

- 1) направление оптимизации социально-психологического климата: экспертиза комфортности школы с позиций возможности удовлетворения потребности в релаксации, отдыхе, уединении, возможности продуктивного общения в диаде и группе;
- 2) направление безопасности: экспертиза здания и территории для оценки риска буллинга в «укромных местах» школы и ее территории школы. Создание карты мест с повышенным риском буллинга.

Реализация подпрограммы в режиме выявления маркеров буллинга

В режиме выявления маркеров буллинга резко активизируется психолого- педагогическое сопровождение группы подростков (класс, параллель), где маркеры были обнаружены, в том числе и меняется просветительское направление. Его главной задачей является активизация максимально возможного количества субъектов противодействия буллингу.

Реализация подпрограммы в режиме экстренного реагирования в случае буллинга

В режиме экстренного реагирования в случае буллинга реализуется следующий алгоритм:

- 1) сообщение о случае насилия, буллинга (кибербуллинга);
- 2) немедленное вмешательство с целью прекращения насилия, буллинга (кибербуллинга);
- 3) оказание помощи пострадавшему;
- 4) разбор и регистрация случая насилия, буллинга (кибербуллинга);
- 5) продолжение оказания помощи, принятие воспитательных и дисциплинарных мер, коррекционно-развивающие занятия, психолого-педагогическая поддержка.

Конспекты занятий

Занятие 1. Театральная постановка – 45 минут

Задачи: снижение тактильных барьеров при трансформации зон комфорта, развитие креативности.

Материалы: индивидуальные маски, сделанные детьми.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Пальчики». Дети сидят на стульях. Педагог-психолог показывает несколько пальцев на руке и ровно столько человек с одного ряда должно подняться. Педагог-психолог проигрывает несколько комбинаций (например 4,5,1,3), наблюдая при этом, кто чаще всех встает. Эти люди (их обычно по 3-4 человека) – «совесть» этой группы, т. е. которым можно что-нибудь поручить. Время выполнения – 10 минут.

Игра «Быстрые превращения». Сейчас вы будете превращаться с помощью поз, мимики, жестов в животных или людей, которых я назову. Приняв позу, нельзя двигаться, пока я не скажу «Отомри!». Предлагаемые варианты: веселый человек, грустный котенок, заботливая мама младенца, удивленный верблюд, усталая собака, злой человек, счастливый человек, кролик в ярости, жадная-прежадная бабочка, глупый ослик.

Игра «Путаница». Сейчас один доброволец, должен выйти за двери. Остальные должны встать в круг и взяться за руки. После того как образуется плотное кольцо, необходимо «запутаться», не разжимая рук. Когда «клубок» будет готов, мы пригласим ведущего, который «распутает» класс. Можно провести путаницу еще раз, предложив кому-либо из группы «запутать» всех остальных, а другому ведущему распутать.

Упражнение с масками. Сейчас каждый из вас возьмет в руки свою маску, которую изготавил на прошлом занятии. Мы уже знакомы с ними. Ваша задача — сначала придумать историю, в которой будут участвовать эти маски, а затем проиграть ее. В сюжете обязательно должны быть задействованы все маски. Время на выполнение этого задания – 30 минут. Лучше не помогать детям придумывать историю. Они сами должны решить, кто будет сценаристом, кто — режиссером, либо они найдут групповое решение. Когда история будет готова, можно помочь им, в случае необходимости, организовать пространство для драматизации. Поскольку важны спонтанность и импровизация, представление начинается без предварительных репетиций.

Подведение итогов. Каждому предлагается рассказать о своих чувствах и переживаниях, связанных с работой, о том опыте (негативном или позитивном), который он получил.

Занятие 2. Планета Злючка-Колючка – 45 минут

Задачи: расширение знаний о социально-приемлемых способах выхода из состояния раздражения, злости, гнева; развитие эмпатии, принятия другого, рефлексии.

Материалы: конверт необычного вида с текстом письма, тетради, цветные карандаши, текст притчи про змею.

Ход занятия

Вводное слово педагога-психолога. Нам передали вот такое необычное письмо. Давайте прочтем его. «Неизвестный друг, жители планеты Злючка-Колючка приветствуют тебя и предлагают познакомиться с нашей печальной историей. Когда-то давным-давно это была красивая, цветущая планета. Все жители были счастливы, часто улыбались, помогали и поддерживали друг друга. Здесь царили смех и радость. Но однажды на нашу планету напали Чужие. Они поработили нас и научили злиться. Немного легче жилось тем, кто в злости своей не знал границ. Чужие не нашли на нашей планете того, что искали, и ушли, а жители остались злыми и гневливыми. Все дома давно разрушены, вместо них – руины и обломки. Давно никто на планете не слышал смеха и не видел улыбок. Вместо этого все ругаются и нападают друг на друга. И только по ночам многим из нас снится один и тот же сон: как будто мы продолжаем жить так же дружно, как это было когда-то». Может быть, кто-то из вас побывал на этой планете или встречал ее жителей? Каждый человек хоть раз в жизни испытывал чувство злости. Какой вред может принести злость? Что вам помогает справиться с этим чувством и снять напряжение? (Возможные ответы: заняться чем-то другим; побить что-то мягкое; отойти в сторону и громко крикнуть; уединиться, побыть одному; сжать кулаки, глубоко вдохнуть, медленно выдохнуть, выговориться; заняться спортом).

Игра «Быстрые превращения». Сейчас вы будете превращаться с помощью поз, мимики, жестов в животных или людей, которых я назову. Приняв позу, нельзя двигаться, пока я не скажу «Отомри!». Предлагаемые варианты: веселый человек, грустный котенок, заботливая мама младенца, удивленный верблюд, усталая собака, злой человек, счастливый человек, кролик в ярости, жадная-прежадная бабочка, глупый ослик. Детей, которым удаются превращения, приглашают к доске для показа их превращений одноклассникам.

Игра «Я управляю собой». А теперь вспомните ситуацию, когда вы разозлились. Примите позу злости. Встаньте так, как обычно вы стоите, когда злитесь. Педагог-психолог наблюдает за детьми и комментирует, не называя имен. Например: «Это так, когда мы злимся, мы обычно сжимаем кулаки, можем даже стиснуть зубы, наше лицо в этот момент не выглядит симпатичным, наши руки и ноги напряжены, дыхание задерживается или, наоборот, учащается. Покажите, как это происходит. Мы с вами злимся, и я предлагаю это чувство усилить. Еще больше сжать кулаки и зубы, почувствовать еще большее напряжение в теле. Некоторые даже рычат. Да, очень некомфортная поза. Хочется поскорее сбросить это напряжение. Сбросьте его. Расслабьте руки и ноги, разомкните челюсти. Глубоко вздохните и на выдохе встряхните руки и ноги, расслабьте плечи, вы можете переступить с одной ноги на другую. Педагог-психолог проделывает все это вместе с ребятами. Теперь я предлагаю повторить. Еще раз принять позу злости. Упражнение проделывается еще раз. После выполнения дети рассаживаются по местам.

Групповое обсуждение. Как вы сейчас себя чувствуете? Кому удалось по-настоящему разозлиться? Кто из вас был внимательным и заметил, что произошло с его злостью, когда он пытался разозлиться во второй и третий раз? (Злость уходит, становится меньше). Верно, очень долго испытывать сильное чувство невозможно. Его накал спадает. Когда мы очень разозлены, то можем вести себя по-особенному. Бывало ли с вами такое, что сначала разозлишься, даже что-нибудь сделаешь плохое, а потом жалеешь об этом?

Психотехнический рисунок. В жизни человека иногда бывает так, что он переживает чувство злости и ему не хочется ни с кем общаться. Как можно дать знать об этом другим людям? (Ответы детей). Теперь я предлагаю вам нарисовать на странице тетради особый знак, который бы отражал ваше настроение в данный момент. Демонстрация рисунков по желанию.

Групповое обсуждение «Помощь жителям планеты». Ребята, скажите, всегда ли плохо испытывать чувство злости? Есть ли что-нибудь полезного в этом чувстве? Педагог-психолог читает притчу: «Жила-была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей больше не обижать людей, и змея решила жить по-новому, не нанося никому ущерба. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать ее за хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Я просил, чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!». Чему нас учит эта притча? Педагог-психолог подводит детей к выводу о том, что надо уметь противостоять злу, не причиняя зла в ответ. Кому из детей это удавалось? Какие советы вы могли бы

дать жителям планеты Злючка-Колнучка.

Подведение итогов. Продолжите предложения «Сегодня на занятия я узнал, что ...», «Сегодня на занятии я понял, что ...».

Занятие 3. «Легко ли быть самим собой?» – 45 минут

Задачи: знакомство с понятием «индивидуальность», осознание каждым ребенком значимости своего «Я» и принятие чужого «Я» в ученическом коллективе, составление правил, позволяющих сохранять индивидуальность.

Материалы: текст стихотворения А. Усачева «Гном и звезда», звезды диаметром 8 см, вырезанные из цветной бумаги, на которых написаны качества человека (добродота, чуткость, ответственность и т.д.), по количеству детей в классе, слайд с афоризмом Ф. Стендаля «Стараться быть самим собой – единственное средство стать успешным».

Ход занятия

Зачитывается стихотворение А. Усачева «Гном и звезда»

У речки стоял удивительный домик.

В том домике жил удивительный гномик:

До пола росла у него борода,

А в той бороде проживала Звезда.

Не знал ни забот, ни тревог этот гном.

Звезда освещала собою весь дом,

И печку топила, и кашу варила,

И сказки ему перед сном говорила...

И гном с восхищеньем чесал в бороде,

Что было, конечно, приятно Звезде.

Кормилась она только крошками хлеба,

А ночью гулять улетаала на небо.

Так шли потихоньку года и века...

Но кончилась в доме однажды мука.

И гном, распроставшись с насиженной печкой,

С рассветом отправился в город за речкой.

А в городе том не носили бород...

- Ха-ха! Хо-хо-хо! - стал смеяться народ.

- Вот чучело! - каждый ему говорил.

- И гном испугался. И бороду сбрил.

И на пол упала его борода.

И тут же его закатилась Звезда

Групповое обсуждение. Понравилась ли вам эта история? Почему Гном сбрил бороду? Чего он испугался? Что потерял Гном, сбрав бороду? Почему Звезда не захотела вернуться, чем она была для него? Как вы относитесь к поступку гнома? Трудно ли быть не таким, как все? Детям предлагается дать определение индивидуальности, затем их определения сравниваются с дефиницией из толкового словаря: «Индивидуальность – совокупность характерных черт, отличающих одного человека от другого».

Блиц-опрос. Считаете ли вы себя особенным человеком, т.е. индивидуальностью?

Ответить нужно коротко: «да», «нет», «не знаю».

Психотехническое упражнение «Созвездие нашего класса». Учащимся раздаются звезды разного цвета. Дается задание написать на звезде те свои качества, которые дети ценят в себе больше всего. Звезды собираются и перемешиваются. Затем психолог зачитывает качества на случайно выбранной звезде. Дети должны угадать одноклассника, который ценит в себе прочитанное качество. Если таких человек несколько, они называются созвездием (доброты, ума и т.п.)

Обсуждение проблемных ситуаций. Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Им предлагается вспомнить ситуации из реальной жизни, когда трудно сохранить свою индивидуальность. Ситуации анализируются и на доске выписываются правила коллектива, которые позволяют каждому сохранить свою индивидуальность.

Подведение итогов. Учащимся демонстрируется слайд с афоризмом Ф. Стендаля

«Стараться быть самим собой – единственное средство стать успешным». Дети высказывают свое согласие или возражения. Тем, кому понравился данный афоризм, предлагается его красочно оформить и разместить на своих страничках в социальных сетях.

Занятие 4. Похожие и разные – 45 минут

Задачи: оптимизация самооценок, развитие групповой сплоченности.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение: «Висячий мост». На полу размещается линейка 30-40 см длиной. Дети делятся на пары. Условие: Перед вами висячий мост над пропастью. Задание: пройти этот мост вдвоем, двигаясь навстречу друг другу, встречаясь в середине моста. Каждая пара должна найти свой способ преодоления препятствия. *Вывод.* Висячий мост – это проблема, которая может встретиться у вас на пути. И мы убедились, что в решении проблем есть много способов ее решить, а вы выбираете тот, который подходит вам лучше всего.

Упражнение «Все, некоторые, никто». Каждому ребенку понадобятся три 3 карандаша: черного, зеленого и красного цвета. На листах тетради готовятся рамочки черного, зеленого и красного цвета. В рамочке черного цвета отвечаем на вопрос: «В чем я похож на всех остальных людей?». В зеленой отвечаем на вопрос: «В чем я похож на некоторых людей?» И, наконец, в красной - «В чем я совершенно уникален и не похож ни на кого?». Походите по классу и побеседуйте с каждым. Поговорите о том, что написано у вас в черной рамочке. Когда вы найдете кого-нибудь, кто не обладает указанным качеством, отметьте для себя, что вы ошиблись и указанные качества присущи не всем. Было бы совершенно невероятно, если бы другие люди написали в точности то же, что и вы, но они могут подтвердить, что имели в виду то же самое. Может случиться так, что ни одна ваша запись не совпадет с записями других. После этого следует обсуждение:

Подведение итогов. Какие свои качества было сложнее всего найти? Встретились ли такие же уникальные люди, как вы?

Занятие 5. Искусство аргументации – 45 минут

Задачи: развитие умения аргументировать свою точку зрения в проблемных ситуациях, формулировка условий эффективности аргументации.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Аргументы». Пара встает или садится напротив. Сейчас нужно поспорить друг с другом: «Что лучше: красное или голубое?» Каждый защищает свое мнение. Высказать как можно больше аргументов в свою точку зрения. Выдвигайте аргументы по очереди как можно быстрее и убедительнее. Представьте, что это игра в пинг-понг: ваши аргументы «летают туда-сюда», как мячик над столом. Эта игра – повод научиться умению быстро находить аргументы в свою пользу и что-то противопоставлять другому.

1. Какое число важнее: 1 или 4?
2. Какой город красивее: Москва или Санкт-Петербург?
3. Что лучше: быть ребенком или взрослым?
4. Что людям нужнее: работа или свободное время?
5. Какой транспорт лучше: самолет или железная дорога?
6. Что важнее знать: математику или русский язык?

Психотехническая игра «Донорское сердце». Представим себе больницу, которая специализируется по пересадке донорского сердца. Неожиданно в больницу поступает донорское сердце. На очереди по пересадке находятся 6 человека: пожилой профессор, занимающийся разработкой вакцины против рака, работа которого близка к завершению; 16-летняя беременная девушка, сирота; популярный эстрадный певец; молодая симпатичная женщина, которая пользуется исключительной симпатией со стороны сотрудников; врач той же больницы; учительница, мать двоих детей, которая только что похоронила мужа, погибшего в автомобильной катастрофе. У всех ситуация критическая. Каждому из них осталось жить не больше месяца. Про-

блема: кому отдать предпочтение при пересадке донорского сердца. Сначала работа идет индивидуально, решение и его аргументация записываются в тетрадях, затем дети по желанию объединяются в группы и вырабатывают коллективное решение с аргументацией. Идет обсуждение каждой кандидатуры. Результаты общения в группах необходимо проанализировать и оценить, считая его удачным, если:

- 1) участники получили какую-то новую информацию, что-то уточнили в своем видении ситуации или позициях друг друга;
- 2) смогли хотя бы частично снять напряженность во взаимоотношениях;
- 3) пришли к большему взаимопониманию и сближению своих позиций;
- 4) смогли разрешить проблему, устранить противоречия.

Подведение итогов. Справедливым ли было ваше решение? Справедливый ответ на вопрос: кому? – первому по очереди.

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с риском формирования наркотических, алкогольных, никотиновых и других зависимостей

Организационно-содержательная модель деятельности

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с риском наркотической зависимости строится на основе социально-психологического тестирования, по результатам которого формируется группа риска зависимого поведения.

Учащиеся с риском алкогольной, никотиновой и других зависимостей как правило получают индивидуальное психолого-педагогическое сопровождение социального педагога и педагога-психолога.

Обязательным этапом закрепления результатов индивидуальной работы являются групповые формы проведения занятий.

Конспекты занятий

Занятие 1. Умею противостоять – 45 минут

Задачи: расширение знаний о себе, повышение доверия в классе, развитие коммуникативной и социальной компетенции, умения говорить «Нет!».

Материалы: таблички со словами «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения»; тетради, ручки, слайд с примерами ролей для игры «Семья», песочные часы.

Ход занятия

Вводная беседа. Существует ли проблема коррупции в нашей стране? Сталкивались ли с этой проблемой вы или ваши близкие, что при этом испытывали? Как проблема коррупции может повлиять на будущее?

Игра «Спорные утверждения о коррупции». В классе размещаются таблички со словами «Совершенно согласен», «Согласен, но с оговорками», «Совершенно не согласен», «Не имею точного мнения» так, чтобы дети могли к ним свободно подойти. Педагог-психолог поочередно зачитывает спорные утверждения, после чего дети расходятся и встают около тех табличек, текст которых отражает их точку зрения. Каждый из участников обосновывает свой выбор, свою точку зрения высказывает и педагог-психолог. После этого дети могут изменить свое мнение и переместиться к другой табличке. Варианты спорных утверждений:

- Коррупция – это преступление над совестью.
- Взятка – показатель экономического достатка.
- Коррупция – показатель развитости государства.
- На дачу взятки способен лишь сильный духом человек.
- Любой человек способен дать взятку.
- Коррупция есть выгода.
- Коррупция способна решить проблемы личности.

- Небольшая сумма взятки допустима.
- Коррупционеры – это не люди.
- Чтобы решить проблему коррупции, надо повысить прожиточный минимум в 5-6 раз.

Игра «Ассоциации». Детям предлагается в тетради записать 2-3 слова, которые у них ассоциируются со словами «коррупция», «взятка», «деньги». После этого участники по кругу озвучивают записанные ассоциации, а педагог-психолог записывает их без повтора вариантов. В результате обсуждения суммируются предложенные ассоциации.

Игра «Семья». Дети делятся на группы, каждая из которых должна придумать историю семьи, в которой кто-то хочет дать взятку. В написании истории и распределении ролей участвуют все. На слайде демонстрируются примеры ролей: а) член семьи, планирующий дать взятку; б) его мать; в) его отец; д) его друг; е) его совесть. Задача каждого – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Затем группы разыгрывают придуманные ситуации, обсуждаются наиболее приемлемые способы решения проблемы.

Игра «Отказ». Дети распределяются по парам. Каждой паре предлагается следующая ситуация: «Вы – руководитель высокого ранга. Клиент предлагает вам взятку в решении проблемного вопроса. В течение 7 минут необходимо придумать как можно больше аргументов вышестоящего лица, способных убедить человека решить вопрос законным путем. Пары должны использовать 3 стиля отказа: уверенный, агрессивный, неуверенный. Ситуации проигрываются».

Упражнение «Куда утекает время?». Детям демонстрируются песочные часы. Предлагается за то время, что песок перетекает, рассказать о своих достижениях, продолжив предложение «Я уже успел(а)...».

Письмо «потомкам». Записывается в тетрадях и обсуждается с детьми немецкая поговорка «То, что не успел сделать маленький Гансик, уже никогда не успеет выполнить взрослый Ганс». Пройдет совсем немного времени, и в этот класс придут другие учащиеся – первоклассники. Что бы вы им пожелали, посоветовали? Сначала напишите текст своего послания, а затем можете оформить его на листе ватмана.

Информационное сообщение. Педагог-психолог рассказывает о программе подготовки к переходу на ступень основного общего образования.

Подведение итогов. Было ли полезным данное занятие? Какие качества личности позволяют формировать сегодняшние игры? Изменилось ли что-нибудь в вас? Чтобы дальнейшие занятия были более продуктивными, обучающихся просят высказать свои пожелания о том, что они хотели бы узнать, чему научиться.

Занятие 2. Куда уходит день вчерашний? – 45 минут

Задачи: формирование образа времени как элемента когнитивного развития, развитие произвольности и целеполагания.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, рисунки для упражнения «Путешествие в будущее», листки с вопросами викторины по количеству парт в классе, слайд «Время течет слева направо», аудиозапись песни о времени.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Групповое обсуждение. Что длится дольше: урок или перемена? Что короче: час или день? Минута или час? День или неделя? Месяц или год? Где время может двигаться назад? (В снах человека, в сказках). Когда время идет медленнее: когда вы играете или когда вы чего-то ждете?

У Евгения Шварца есть замечательная «Сказка о потерянном времени», в которой рассказывается, как однажды 4 злых волшебника решили вернуть себе молодость. Оказалось, дело это нехитрое. Достаточно найти несколько юных лентяев и воспользоваться бездарно растраченным ими временем. Вот ведь как, оказывается, устроено на свете: человек, который понапрасну теряет время, сам не замечает, как стареет. Злые волшебники проводили об этом и стали ловить ребят, теряющих время понапрасну. В результате стали волшебники детьми, а дети – стариками.

Как можно сберечь время? Поделитесь своими рекордами: что вы полезного смогли сделать за 5 минут, за 1 час, за 1 день?

Упражнение «Путешествие в будущее». На доске размещаются рисунки или фото различных объектов: желудь, росток, гусеница, икринка, семечко, ученик, дерево зимой. Задача детей – выбрать один из объектов и нарисовать его изменения через какой-то интервал времени. Затем приглашаются дети, выбравшие одинаковый объект и они выстраивают временную перспективу.

Блиц-опрос. Продолжите фразу: «Время – это...».

Анализ стихотворения. Поэтесса Лариса Миллер написала такое стихотворение:

Четверг пока необитаем,

К нему мы только подлетаем.

И гаснет окон череда,

Это кончается среда.

И вот уже мы близко вроде

К чему-то, чего нет в природе.

Викторина. Дети сидят рядами, на последней парте ряда должны разместиться «авторитеты» - учащиеся, которые дети считают самыми начитанными. Каждая парта получает лист с вопросами викторины, дети указывают на листках свои фамилии, пишут варианты ответов и подчеркивают 1 чертой ответ, который точно знают, волнистой линией, в котором сомневаются.

1. Какой день недели чаще всего упоминается в сказке про Винни-Пуха? («Это было давно, еще в прошлую пятницу»).

2. Мэри Поппинс обещала своим воспитанникам остаться с ними до тех пор, пока...? (Не переменится ветер).

3. Какие мультфильмы и сказки о времени вы знаете? («Падал прошлогодний снег», «Сказка о потерянном времени», «12 месяцев»).

4. Какой сказочный герой носил в кармане часы? (Карлсон).

5. В какое время и чье платье превратится в лохмотья? (Платье Золушки в полночь).

«Авторитеты» сдают результаты работы ряда, подводятся итоги: кто из ребят им больше всего помог?

Эксперимент о восприятии времени. Представьте себе два яблока – целое и надкушенное. Нарисуйте их схематично на тетрадном листе. Покажите, как вы это сделали. Большинство детей в мире располагают яблоки следующим образом: слева – целое, справа – надкушенное. Демонстрируется слайд «Время течет слева направо». Почему так? (Версии детей).

Обмен впечатлениями. Прослушивание аудиозаписи песни «Призрачно все...». Какие слова этой песни вам наиболее запомнились? Удивили? Показались очень точными?

Подведение итогов. Современные мыслители чаще всего представляют, что время движется по спирали. Каждый новый виток – это и знание прошлого, и развитие. В каждом из вас есть и годовалый малыш, и воспитанник детского сада, и первоклассник, и выпускник нашей школы. Проведите сегодняшний день с пользой для себя, своих родных и друзей, своего здоровья, своего прекрасного будущего!

Занятие 3. Искусство прогнозов – 45 минут

Задачи: развитие навыков прогнозирования и рефлексии.

Материалы:

Ход занятия

Упражнение «Достойная эпитафия». Педагог-психолог «загадочным голосом» рассказывает такую притчу. «Говорят, где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить такие надписи: «Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил три года». «Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет». Далее задаются вопросы: Как вы думаете, может быть на Кавказе не умеют считать? Может быть, эти приписки на могильных плитах делались с особым смыслом? После обсуждения педагог-психолог разъясняет, что смысл приписок состоит в следующем: таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни человека. Сейчас мы совместными усилиями составим рассказ о некоем человеке, который в наше время закончил

школу. Представьте, что он проживет ровно 75 лет. Каждый из вас должен по очереди назвать важное событие, произошедшее в жизни данного человека, из этих-то событий сложится его жизнь. Обращаю особое внимание на то, что события могут быть внешними (поступил туда-то, поработал там-то, сделал то-то), а могут быть и внутренними, связанными с глубокими размышлениями и переживаниями. Желательно, предлагать события, соответствующие реальности (без всяких встреч с инопланетянами и прочими «веселыми ребятами-суперменами»).

В конце игры каждый попробует оценить, насколько главному герою удалась жизнь, насколько она оказалась интересной и ценной – каждый как бы сделает приписку на могильной плите нашего главного героя: сколько же лет он прожил по-настоящему.

Педагог-психолог называет первое событие: «Наш герой окончил среднюю школу с двумя тройками». Далее дети по очереди называют свои события. После того, как все выскажутся, детям предлагается немного подумать и по очереди, без каких-либо комментариев, просто сказать, сколько лет прожил этот человек «не по паспорту». Педагог-психолог просит прокомментировать свои ответы тех детей, которые назвали наибольшее или наименьшее количество лет. Завершить можно напоминанием о том, что события бывают внешние и внутренние. Педагог-психолог предлагает каждому по очереди назвать какое-нибудь действительно интересное и достойное событие, которое могло бы украсить любую жизнь.

Упражнение «Поздороваться за руку с максимальным количеством людей». Каждый должен за определенное время (1-3 мин.) успеть поздороваться за руку с максимальным количеством людей. Внимание детей фиксируется на том, что руку надо пожимать доброжелательно, глядя в глаза человеку. Вариант: обязательно называть свое имя. Можно оговорить то, что необходимо подсчитать количество людей, с которыми ты поздоровался. Тогда по завершении упражнения выясняется, кто поздоровался больше, чем с 10 людьми? А больше чем с 20? Выявляются несколько лучших. Время выполнения – 5 минут.

Игра «Разожми кулак». Эта игра рассчитана на двух человек. Она дает возможность обоим хорошо узнать партнера: его восприимчивость, особенности поведения, прямооту или скрытность, склонность к манипулированию, стиль поведения в конфликтах. Дети образуют пары и решают, кто из них будет А, а кто — Б. А сжимает правую руку в кулак. Перед Б стоит задача этот кулак разжать. Он выбирает любое средство (словесное или физическое воздействие), которое кажется ему подходящим, и пробует применить его, а партнер А решает, хочет ли он оказать сопротивление, как долго он будет это делать и когда он уступит партнеру. После этого партнеры меняются ролями. Теперь Б сжимает руку в кулак, и А пытается этот кулак разжать.

Подведение итогов. Когда пары завершают работу, они обмениваются опытом. Какие средства только усиливали сопротивление? Какие средства можно назвать тактичными? Пытался ли кто-нибудь проверить, как партнер реагирует на стресс? Играло ли какую-либо роль доверие партнеров друг к другу? Как бы вы оценили атмосферу доверительности в классе в целом? Есть ли среди одноклассников кто-нибудь, с кем бы вы охотно повторили задание

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с девиантным и делинквентным поведением

Организационно-содержательная модель деятельности

Девиантное поведение – это поступки (действия индивида), не соответствующие ожиданиям и нормам, которые фактически сложились или официально установлены в данном обществе. Делинквентное (от англ. *delinquency* – провинность) поведение – это противоправные действия, психическая готовность к правонарушению, повторяющиеся асоциальные поступки, формирование отрицательно ориентированных личностных установок.

Для выбора нужного метода и приема психолого-педагогического воздействия на детей, необходимо определить причины поведения и поступков ученика.

Конспекты занятий

Занятие 1. Развиваем рефлексия – 45 минут

Задачи: формирование мотивации к совместной деятельности, развитие воображения.

Материалы: тетради, ручки.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Меняются местами те, кто...». Дети сидят на стульях. психолог должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он

Педагог- говорит: «Меняются местами те, кто в черных ботинках». Все, обладающие указанным свойством, должны встать со своего места и поменяться с кем-то из других, которые тоже встали.

Примеры свойств: «Меняются местами те, кто...»

- у кого голубые глаза (светлые волосы);

- кто пришел сегодня в брюках;

- у кого есть сестра/брат;

- кто учится в ...классе (в случае, когда надо задействовать всех присутствующих) и др.

Упражнение «Антивремя». Каждому ребенку предлагается тема для небольшого рассказа. Например: «Театр», «Магазин», «Путешествие за город». Получивший тему должен раскрыть ее, описывая все относящиеся к ней события «задом наперед» – как если бы в обратную сторону прокручивалась кинолента. Игра может послужить прекрасной тренировкой для развития зрительного воображения. Ведь для того, чтобы заставить события течь вспять, необходимо очень детально и отчетливо представить себе их естественный ход. По тому, насколько успешно участник справляется с заданием, можно судить о степени развития у него этого качества.

Подведение итогов. Чей рассказ вам показался самым интересным и оригинальным? Почему?

Занятие 2. Сума, тюрьма, самореклама – 45 минут

Задачи: оптимизация самооценки, повышение стрессоустойчивости.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Сума». Существует известная поговорка: «От сумы да от тюрьмы не зарекайся». Как вы думаете, какой смысл таится в этой поговорке?

Предлагаю вам вообразить ситуацию, когда вам придется выбирать между тюрьмой и сумой – не в прямом смысле, а в игровом. Передо мной на столе с правой стороны карточки с символическим изображением тюремной решетки, а с левой - шляпы для нищего. Но, прежде всего, пофилософствуем. Как бы парадоксально это не звучало, но каждый из нас практически в любой момент жизни является нищим, ожидающий подаяния, и подсудимым, ожидающим приговора. Нищим – потому что нам почти всегда не хватает признания нищих заслуг и достоинств, и мы хотели бы получить поглаживания от окружающих в форме комплементов, восхищения, разнообразных знаков внимания, подчеркивающих вашу значимость. Кто-то «нищ» постоянно и все время «ходит с протянутой рукой», добиваясь признания, похвалы, чтобы держать свою самооценку на уровне. Кто-то лишь изредка испытывает потребность в подтверждении своей значимости. А почему - подсудимые? Потому что, живя среди людей, мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают определенное отношение к ним со стороны наших партнеров по общению – положительное, отрицательное, иногда – индифферентное. И в этом смысле любое наше деяние ожидает какой-то приговор.

Каждому из них предоставляется возможность выбрать одну из карточек. По очереди вы будете подходить к столу, на котором лежал стопочки, и брать карточку. Брать обе нельзя. Только одну! Или ни одной, то есть вы можете отказаться от выбора. При этом вам все равно следует подойти к столу. До тех пор, пока каждый не примет какое-то решение, никто из вас не должен показывать выбранную карточку или сознаваться, что вы отказались от выбора. В нашей игре человек, выбравший карточку нищего, обеспечивает себе право на три «подаяния». Иными словами, он может обратиться к любым трем одноклассникам и услышать от каждого, какими главными достоинствами он, по их мнению, обладает. Всякая критика и даже намек на недостатки «нищего» исключается – ведь даже уличный попрошайка желает увидеть в своей

шапке банкноту, а не булжик. Те, кого выбрал нищий, могут начинать свое устное «подавание» со слов: «Мне нравится в тебе то, что...». Человек, выбравший карточку подсудимого, должен быть готов предстать перед судом и не тешить себя надеждой выслушивать исключительно дифирамбы. Но зато в отличие от «нищего» он может получить правдивую информацию обо всех – и позитивных, и негативных – своих качествах.

Упражнение «Самореклама». Детям группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои рекламные проекты.

Подведение итогов. Предположим, что 10 пальцев на ваших руках – это вся информация о вас, которую вы сказали в своей саморекламе. А теперь поднимите только пальцы, соответствующие правде в вашей саморекламе.

Занятие 3. Сила моего «Я» – 45 минут

Задачи: оптимизация самооценок, стимулирование учебной мотивации.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Зеркало». Каждый из нас ежедневно смотрится в зеркало. Представим, что на этой стене расположено большое зеркало. Один из нас – по желанию – станет человеком, смотрящимся в него. А вот зеркалом ему будет служить двое из класса. Все остальные участники располагаются за спиной основного участника. Они будут по одному бесшумно приближаться к человеку, глядящему в зеркало. Поскольку он стоит спиной, то только отражение в зеркале, точнее в двух зеркалах, он сможет определить, кто из одноклассников подошел к нему сзади. Одно из «зеркал» будет молчащим: оно сможет объяснить тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе зеркало – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя имени, используя речь. При этом «говорящее зеркало» будет произносить фразы, характерные для подошедшего сзади человека, стараясь симитировать его интонацию, тембр голоса. Затем ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который будет «смотреть в зеркало». Основным игроком выбирает из группы двоих, кто станет молчащим и говорящим зеркалом.

Вопросы:

1. Кому потребовалось меньше всего зеркальных «отражений», чтобы определить, кто стоит за его спиной?
2. В чем секрет такой прозорливости?
3. Кто оказался самым талантливым «зеркалом»? Что ему в этом помогло?
4. Кто из участников удивлен тем, как был отражен «зеркалами»?
5. Что вы почувствовали, когда увидели свое отражение?

Упражнение «Могущество». Всем детям последовательно предлагаются следующие задания:

1. Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 предложений).
2. Подчеркнуть среди них то, что может только автор списка и некоторые его знакомые.
3. Задать группе свои «Могущки».

Подведение итогов. Обсуждение. Педагог-психолог предлагает детям порассуждать о том, что такое могущество: «Как вы думаете, что такое могущество? Правильно – его основу составляют умения. И чем больше их у человека, тем он могущественнее, тем больше он может, умеет что-то делать, создавать, творить. Могущественный человек — это сильный человек и совсем не обязательно физически. Сила этого человека в том, что он многое умеет и рассчитывает на свои силы, не сдаётся, не опускает руки, он готов научиться еще чему-нибудь, если чувствует такую необходимость. Будьте же сильными, могущественными, учитесь создавать, творить и обязательно сумеете довести каждое дело до конца».

Занятие 4. Многогранные личности – 45 минут

Задачи: создание условий для самораскрытия через спонтанное творчество, развитие эмпатии и толерантности.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, шаблоны для масок.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Прорвись в круг». Встаньте в круг. Мне нужен один доброволец. Возьмитесь за руки. Задача добровольца – попасть в круг, получить желаемое. Повторить три раза, обсудить, какими способами пытались проникнуть в круг, какие были наиболее эффективные.

Упражнение «Создай маску». Детям предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. Перед началом работы следует рассказать о том, для чего в разных культурах применяются маски, что маска может означать для человека, одевшего ее. На листе бумаги рисуется овал по размеру лица, определяется место для глаз и рта и затем с использованием цветных карандашей, журналов и других материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил. По очереди «оживают» маски всех детей и каждой маске предоставляется время для выступления. Педагог-психолог обращается к ним с вопросом, что они хотели бы рассказать о своем владельце. Затем класс делится на пары и внутри каждой пары происходит обмен масками. Надев на себя маску партнера, ребенок повторяет те слова, которые сказала эта маска на предыдущем этапе. Другой ребенок в паре должен проговорить то, что он чувствует, когда видит эту маску и слышит эти слова.

Упражнение «Правда и вымысел». Педагог-психолог может сам начать рассказывать три короткие истории из своей жизни. При этом две из них должны быть настоящими, а одна вымышленной. Класс пытается выяснить, какая история выдумана. После этого настает очередь нового участника. Каждый участник может задавать вопросы, которые помогут ему найти вымышленную историю, и обосновать свое мнение.

Подведение итогов. Какая правдивая история вам показалась самой невероятной?

Занятие 5. Райский остров – 45 минут

Задачи: развитие бесконфликтных способов взаимодействия.

Материалы: лист ватмана, ручки, цветные карандаши, круги желтого (по числу девочек) и оранжевого цвета (по числу мальчиков).

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Телеграмма». Педагог-психолог начинает: «Я отправляю поздравительную открытку Кате, в которой желаю ей добра». Как только произносит слова, легким пожатием руки любого из детей, «отправляет» открытку. По цепочке открытка должна дойти до адресата. Важно слегка пожимать руки друг другу, чтобы телеграмма не пострадала. Как только адресат получает открытку, сразу говорит слово

«получил» и, теперь он, отправляет свою открытку кому-то в кругу. Отправлять можно письма, посылки, бандероли, телеграммы и т. д. Время выполнения – 10 минут.

Упражнение «Оптимист и пессимист». Дети работают в парах и выбирают себе роли. Один из них будет «Оптимист», а другой «Пессимист». «Пессимист» начинает рассказывать о неприятностях и бедах, которые происходили в мире, или с ним лично, а

«Оптимист» находит в каждой из неприятностей какую-либо положительную сторону. Через 2-3 минуты участники меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Какая роль вам удалась лучше всего, оптимиста или пессимиста?
- Удалось ли найти позитив во всех ситуациях?
- Что вы чувствовали, когда ваш партнер возражал вам?
- Какая роль вам больше по душе, оптимиста или пессимиста?

Упражнение «Апельсиновый рай». Педагог-психолог раскрывает ватман, ставит клей и раздает заранее подготовленные круги желтого и оранжевого цвета. Каждый ученик на цветной лицевой стороне пишет свое имя и приклеивает в любое место на ватмане. Затем ведущий дает следующую инструкцию: «Ребята, сейчас вам нужно соединить свой круг с теми кругами, с которыми вам бы хотелось общаться». После того как ребята соединят свои круги с желаемыми кругами можно начинать рефлекссию. Задаются следующие вопросы: нашлось ли место на ватмане для вашего круга? Как вы к этому отнеслись? По какому принципу вы соединяли круги? Какое чувство у вас было, когда ваш круг пересекла линия другого участника? Почему это случилось? Как вы соединяли круги: не обращая внимания на все не касающиеся вас круги, пересекая их? Или обходя эти круги? Какие чувства сейчас у вас после упражнения? В

данном занятии это упражнение не рассматривается как социометрическое, так как главной целью является помочь ребятам в осознании именно их способа взаимодействия с окружающими людьми и через обратную связь получить информацию о наиболее желаемом варианте их контактирования с одноклассниками.

Подведение итогов. Хотели бы вы оказаться на необитаемом острове? Когда такое желание возникает? Как долго вы бы там задержались? Кому бы первому позвонили, если нашли бы вдруг телефон?

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с конформным поведением.

Организационно-содержательная модель деятельности

Отечественный психолог М.Р. Битянова считает, что под психолого- педагогическим сопровождением необходимо рассматривать систему деятельности, направленную на создание наиболее целесообразных, адекватных условий психологического, педагогического и социального характера, для успешного обучения и психического развития обучающегося в образовательном учреждении.

Для решения задач сопровождения обучающихся с конформным поведением важно развить у них в ходе индивидуальной работы навыки саморефлексии, самоконтроля, устойчивости к негативным воздействиям и групповому давлению.

Затем выработанные навыки закрепляются в ходе микрогрупповых и групповых занятий.

Конспекты занятий

Занятие 1. Учимся решать проблему – 45 минут

Задачи: обучение приемам планирования при решении проблемных задач, развитие мыслительных операций анализа и обобщения, стимулирование интереса к решению логических задач.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, сказка «Как съесть слона» (см. Приложение 2), слайды с рисунком слоненка, с проблемными задачами и с алгоритмом решения проблемной задачи.

Ход занятия

Проблематизация. Для активизации внимания обучающихся на содержании занятия, мотивации на способ решения учебных проблем зачитывается сказка «Как съесть слона».

После чтения открывается слайд с изображением слоненка, детей просят предложить варианты того, как разделить торт на кусочки.

Блиц-опрос. Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда возникало ощущение типа «такого слона мне не съесть»?

Пример решения проблемной задачи. Педагог-психолог: «В жизни бывают задачи и потруднее, чем съесть большой торт. Однако способ их решения может быть похожим на тот, который применили друзья из прочитанной сказки о том, как съесть слона. Надо разделить проблему на такие части, которые по отдельности можно решить, а это, в свою очередь, может помочь в решении главной проблемы. Детям предлагается самостоятельно решить проблемную задачу, поставленную в истории про Змея Горыныча: «Повадился Змей Горыныч деревни разорять и людей себе в рабство уводить. Однажды схватил он детей и посадил их в сою темницу: мол, подрастут к весне, тогда и съем. Но дети были очень смекалистые, подняли такой шум и гам, что у Горыныча все три головы разболелись. Тогда он решил обхитрить детей: «Ладно, выпущу вас на волю, если принесете мне чистой воды, но с одним условием – воду чтобы принесли без посуды!» Согласились ребята, но как им решить эту проблему?»

С помощью наводящих вопросов педагог-психолог помогает детям выстраивать последовательность анализа. Что надо сделать, чтобы задача была решена? (Надо придумать, каким образом можно принести воду в нужное место без посуды) Что надо знать, чтобы решить задачу? (Надо подумать, как принести воду без посуды). Это и есть тот «слон», которого надо съесть, та проблема, которую надо решить.

Дети делятся на 2 группы, каждой из которых предлагается идти своим путем решения

задачи – для этого надо правильно закончить предложения (схема на слайде)

1 группа	2 группа
Что мы знаем о воде? Горынычу нужна ... О воде я знаю, что она бывает... Надо использовать свойство воды...	Что делать с посудой? Он не должен видеть... Это не значит, что посуды вообще... Значит, можно использовать посуду для...

Вывод дети должны сформулировать сами, ответив на вопрос: «Какое решение придумали дети?»

Вторая задача. Необходимо переправить бревенчатый плот с озера, где обосновался Змей Горыныч, до деревенской реки, на берегу которой жили дети. Река и озера не сообщаются между собой. (Решение заключается в том, чтобы разобрать плот на бревна, перекатить их к озеру и там снова собрать).

Подведение итогов. Дети поднимают столько пальцев по пятибалльной системе, какую оценку они ставят за работу на занятии своему соседу по парте.

Занятие 2. Я – человек влиятельный – 45 минут

Задачи: создание положительного эмоционального настроя, получение каждым ребенком личностной обратной связи, развитие коммуникативной культуры.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, 30 картинок животных, прищепки по количеству детей в классе, мяч

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Влияю на мышление. Игра «Животные на спине». Каждому человеку на спину вешается картинка животного так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: «У меня есть перья? Я хищник? Я живу в воде?» и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек отгадывает животное, он подходит к педагогу-психологу и ему на спину можно повесить следующее. Время выполнения – 30 минут.

Влияю на поведение. Обучающий эксперимент «Можно ли влиять на чужое поведение?». Эксперимент проводится поэтапно. 1. Выбираются два участника. Один из них назначается на роль Голодной Лабораторной Крысы, другой — на роль Кормушки. Тот, кто будет Крысой, уходит из комнаты, а педагог-психолог вместе с наблюдателями решают, какое поведение надо выработать у Крысы. Например, Крыса должна будет стоять около батареи отопления, сидеть на определенном стуле или смотреть в окно.

Затем Крыса возвращается в комнату. Ей не объясняют, чего ждут от нее, а просто наблюдают. Когда действия Крысы будут ближе к тому, что от нее хотят получить, Кормушка должен говорить: «Умница». Он может произносить только одно это единственное слово, делая это каждый раз одинаково. Эксперимент заканчивается, когда Крыса начинает вести себя так, как было задумано. 2. Обсуждение: легко ли было выдрессировать Крысу?; можете ли вы придумать способы формирования поведения, которые могли бы улучшать взаимоотношения людей? Дает вам этот эксперимент какие-нибудь ключи к пониманию того, как на поведении людей может сказываться влияние их сверстников? • Теперь, когда вы знаете, что «доброе слово и крысе приятно», вспомните кого-нибудь из ваших знакомых, чье настроение всегда кажется плохим. Может быть, это просто неприятный человек. Но подумайте, как вы можете изменить его поведение? Могут ли ваши собственные действия или слова повлиять на его поведение по отношению к вам?

Влияю на настроение. Упражнение «Сильные стороны». Бросая по очереди мяч друг другу, будем говорить о сильных сторонах того, кому направляем мяч. Мяч должен побывать у каждого.

Подведение итогов. Поставьте себе оценку за работу на занятии с помощью пальцев одной руки.

Занятие 3. Моя самооценка - 45 минут

Задачи: оптимизация климата в ученическом коллективе и самооценок обучающихся.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Игра «Лгун». Эта игра поможет вам лучше узнать друг друга. Ваша задача придумать о себе 5 предложения, 4 из которых будут правдивыми, а 1 – ложное. Потом, когда все готовы, игроки по очереди читают вслух свои предложения. Задача же остальных - угадать, где неправильное предложение. Если кто-то угадал, где ложный ответ, ему присуждают очко. А сам «лгун» получает столько очков, скольких людей ему удалось обмануть. Выигрывает тот, кто набрал больше всех очков.

Психотехническое упражнение «Рисуем на ладошках». Выполняется в парах. Ребята закрывают глаза, протягивают друг другу руки: один ладонями вверх, другой - вниз. Один представляет какой-то образ и пытается передать его второму, поглаживая его ладонями (например: море, ветер, двое под фонарем и т.д.). Затем пары меняются. Время выполнения – 5 минут.

Упражнение «Необитаемый остров». Классу сообщается, что они оказались на необитаемом острове. Вдруг на горизонте они увидели корабль. Это их последний шанс, поэтому нужно постараться любым способом привлечь к себе внимание. После этого можно спросить у детей - кто кого заметил. Этот человек погибает палец, а потом смотрят, у кого пальцев больше. Время выполнения – 10 минут.

Упражнение «Король и ослиная шкура». Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда — хуже. Но настоящие герои чувствуют себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Мы попали в заколдованный лес и бродим в нем. Пускай каждый сейчас представит, что все другие герои хуже него... Они все слабее тебя, не такие умные, не такие красивые, как ты... Ты один настоящий герой. И не просто герой, а Принц или даже Король волшебной страны. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (1 минута). А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На тебе теперь надета ослиная шкура. Это ведьма надела ее на тебя. Ее не так просто снять. А все вокруг видят тебя таким и смеются. Они гораздо сильнее и умнее тебя. Как ты при этом ходишь, что чувствуешь? (1 минута). Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы на волшебной поляне. Разбейтесь на пары. Один из вас должен стать Королем, а другой — «Ослиной шкурой». Пусть Король

расскажет своему партнеру, что ему дает ощущение превосходства, что он чувствует при этом состоянии (1-2 минуты). Теперь пусть «Ослиная шкура» расскажет о своих чувствах (1-2 минуты). Сейчас чары спали, и все герои снова стали равными. Никто не лучше и не хуже других. Что при этом вы видите друг в друге? Что вы можете делать в таком состоянии? Что вы чувствуете? Расскажите об этом друг другу». (1-2 минуты)

Подведение итогов. Что дает ощущение, что ты Король? Есть ли что-то неприятное в превосходстве? Какие есть преимущества у «ослиной шкуры»? А какие недостатки? Какие преимущества дает равноправие?

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся, оказавшихся в тяжелой жизненной ситуации

Организационно-содержательная модель деятельности

Данная подпрограмма ориентирована на сопровождение, включающее оказание адресной специальной помощи, психолого-педагогическую поддержку детям в тяжелой жизненной ситуации:

- оставшиеся без попечения родителей;
- дети-инвалиды;
- дети из семей участников СВО;
- дети — жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
- дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
- дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
- дети – жертвы насилия;

- социально запущенным, социально и культурно неадаптированным дети из маргинальных семей.

Адресная специальная помощь предусматривает работу социального педагога и педагога-психолога по реабилитации ребенка и нормализации его жизненной ситуации. Индивидуальные занятия направлены на развития коммуникативных компетенций, нервно-психической устойчивости и саморегуляции поведения. Активно используются методов психологической релаксации, техники положительного и отрицательного подкрепления; методов арт-терапии (музыкотерапия, методы свободного рисования и пр., в зависимости от поставленных целей, задач и личностных особенностей учащегося.

Для нормализации социально-психологического климата проводятся групповые занятия в класса, где обучаются дети целевой группы подпрограммы.

Конспекты занятий

Занятие 1. Мир вокруг нас – 45 минут

Задачи: стимулирование познавательных интересов и рефлексии.

Материалы: тетради, ручки, набор листков с именами и прищепки.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Картина мира». Инструкция: Наш собственный мир как картина, которую каждый пишет сам из своих собственных мыслей, эмоций и чувств. Каждому из вас предлагается описать свой мир таким, каким вы его себе представляете. Для этого напишите в тетради 5 – 10 прилагательных, которые характеризуют картину вашего мира. Ваш мир, он какой? Посчитайте количество позитивных и негативных качеств. Данные фиксируются на доске, разделенной на 2 половины.

Вопросы для обсуждения:

- Какие качества во мне влияют на такое видение мира?
- Нравится ли вам ваша картина мира?
- Что вы можете сделать, чтобы поменять свою картину мира?

Упражнение «Контакт». Педагог-психолог загадывает слово и пишет на доске его первую букву. Дети должны разгадать слово. Например, слово начинается с буквы «л». Для того, чтобы написались вторая буква, необходимо подобрать слово на букву «л» и дать ему небольшую характеристику. Например, кто-то из детей поднимает руку, встает с разрешения педагога-психолога и говорит: «Это есть ночью на небе». Кто первым догадался, говорит «контакт», встает и вместе с игроком, который давал характеристику, считают до 10 и называют слово. Если слова оказались разными, тогда дети продолжают подбирать слова на букву «л». Если слова совпали, тогда педагог-психолог пишет следующую букву, например букву «а» и тогда образуется слог «ла». Теперь начинают подбирать слова на этот слог, давая характеристику им, считать до 10 и т. д. В этой игре ведущему важно, чтобы его слово как можно дольше не смогли разгадать. Время выполнения – 15 минут.

Игра «Имя на спине». Каждому человеку на спину вешается листочек с именем одноклассника так, чтобы он его не видел. Чтобы отгадать, человек может задавать вопросы окружающим, на которые те отвечают да или нет. (Например: «У меня есть косички? Я мальчик? Я сижу на первой парте?» и т.п.). Желательно, чтобы вопросы задавали всем. Если человек отгадывает, он подходит к педагогу-психологу и ему на спину можно повесить следующий листок. Время выполнения – 30 минут.

Подведение итогов. Групповое обсуждение итогов занятия.

Занятие 2. Путешествие во времени – 45 минут

Задачи: диагностика параметров социально-личностного развития, формирование позитивного образа будущего.

Материалы: ручки, бланки для диагностики

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Диагностика параметров социально-личностного развития.

Упражнение «Вечный двигатель». Детям следует удобно расположиться на стульях. Переплести пальцы положенных на колени рук, оставив большие пальцы свободными. По команде «Начали!» медленно вращать большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточить внимание на этом движении. По команде «Стоп!» прекратить упражнение. Длительность – 1 минута.

Упражнение «Сон героя». Для того чтобы человек мог справляться с ежедневными проблемами, ему нужен позитивный образ будущего. Особенно это важно в наше время, когда ребята со всех сторон слышат о том, что ничего хорошего от будущего ожидать нельзя. «Мы долго путешествовали и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через 15 лет... (15 секунд). Обратите внимание, как вы выглядите через 15 лет... Где вы живете... Что вы делаете... (15 секунд). Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (15 секунд). Теперь сделайте три глубоких выдоха. Потянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что вы увидели о самом себе. Теперь возьмите тетради и ручки и запишите, какие вы будете через 15 лет: где будете жить и работать, кто будет рядом, как вы достигли этого и т. д.» (10 минут).

Подведение итогов. Довольны ли вы увиденным образом будущего? Что понравилось больше всего? Было ли что-то, что не понравилось? Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

Подпрограмма психолого-педагогического сопровождения обучающихся с деструктивными проявлениями

Организационно-содержательная модель деятельности

Выявление несовершеннолетних, склонных к деструктивному, аутодеструктивному поведению, попавших под влияние деструктивных молодежных, религиозных объединений, культов и сект является одной из самых сложных задач психолого-педагогической практики, поскольку речь идет о сложном феномене и часто скрытых процессах.

Основная цель психолого-педагогического сопровождения – выявить несовершеннолетних с деструктивными проявлениями и помочь им найти конструктивный выход из сложившейся ситуации, стабилизировать психоэмоциональное состояние. В такую группу риска несовершеннолетние, чаще подростки, попадают на основании анализа наблюдений педагогов, специалистов сопровождения, плановой диагностики, запросов родителей.

Работа с учащимися, включенными в группу риска в связи с деструктивными проявлениями, начинается с углубленной диагностики характерологических особенностей, уровня тревожности, степени суицидального риска и его факторов.

Сопровождение включает психокоррекционные беседы, групповые занятия, тренинги различной направленности: интеллектуальный тренинг, тренинги личностного роста, тренинг рефлексии, ролевая игра и др.

Важное направление – организация социальной среды. Воздействуя на социальные факторы, можно предотвратить нежелательное поведение личности. Профилактика суицидального поведения у подростков включает, прежде всего, социальную рекламу по формированию установок на здоровый образ жизни.

Вторая форма психопрофилактической работы - информирование. Это наиболее привычное направление психопрофилактической работы в форме лекций, бесед, распространения специальной литературы или видео- и телефильмов. Суть подхода заключается в попытке воздействия на когнитивные процессы личности с целью повышения ее способности к принятию конструктивных решений. Перспективному развитию данного подхода может способствовать отказ от преобладания запугивающей информации, а также дифференциация по полу, возрасту, социально-экономическим характеристикам.

Третья форма – активное социальное обучение социально-важным навыкам. Данная модель преимущественно реализуется в форме групповых тренингов. В рамках данной подпрограммы используются следующие варианты:

1. Тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию (развивает способность сказать «нет» в случае негативного давления сверстников).

2. Тренинг аффективно-ценностного обучения (формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей).

3. Тренинг формирования жизненных навыков (формируются умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты).

Задача минимизации негативных последствий суицидального поведения является главной в случаях уже сформированного суицида. Она направлена на профилактику рецидивов или их негативных последствий.

Психолого-педагогическое сопровождение в рамках данной подпрограммы предусматривает выработку практических рекомендаций по оптимизации образовательной среды:

1. Микросоциальные (школьные) условия. Престиж здорового образа жизни в школе. Соответствие участка, здания школы, планировки, площади помещений, микроклимата, светового режима, отделки, оборудование учебных и неучебных помещений, санитарно-гигиеническим требованиям и современному дизайну. Наличие в школе атмосферы, способствующей хорошему настроению, высокой работоспособности, психогигиеническому комфорту. Учет динамики умственной работоспособности при организации учебного труда и отдыха, выборе режимов обучения, составлении недельного расписания; использование на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий, минимизация стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов.

2. Понимание руководителями школы, членами администрации образовательного учреждения, педагогическим коллективом всей значимости решения вопросов формирования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся в процессе получения ими образования, присутствие фактора социального одобрения деятельности, отнесенной к ЗОЖ. Наличие у учителя высокой культуры здоровья, реализация им положительной модели здорового образа жизни.

3. Формирование у школьников в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ, находящей одобрение и поддержку в семье и среди сверстников (психологические условия). Особое значение семьи. Именно воспитание в семье закладывает предпосылки здорового или, наоборот, аддиктивного, саморазрушающего поведения.

4. Конструктивная политика школы в отношении здоровья и личностного развития детей и положительный климат в школе и классе. Под такой политикой понимаются те реальные ценности, нормы, правила, которые придают жизни в школе направленность и структуру, позволяют предъявлять адекватные требования к возможностям учеников, устанавливать четкие правила и последовательно их выполнять, соблюдать дисциплину на основе поощрения позитивного поведения, а также позволяют учащимся активно участвовать в жизнедеятельности школы, устанавливать отношения доверия и конструктивного взаимодействия.

5. Специальная профессиональная подготовка учителей. Введение нового ФГОС также означает изменение социального заказа к институту образования – официально признана задача развития ребенка в качестве основного результата и основной ценности образовательных воздействий. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Одним из условий нормализации развития обучающихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

Слово «превенция» (профилактика) произошло от лат. «предшествовать, предвосхищать». Профилактика суицидального поведения предполагает систему мер, способ организации окружающей среды, способствующей формированию жизнеустойчивой личности и предполагающей освоение средств и способов разрешения возникающих у человека проблем, а также систему мониторинга состояния человека, позволяющую выявить признаки суицидального риска и вовремя оказать необходимую помощь

Конспекты занятий

Занятие 1. Плюсы в каждом! – 45 минут

Задачи: усиление чувства группы, создание положительного эмоционального настроя.

Материалы: воздушный шарик, тетради, ручки, цветные карандаши.

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Игра на взаимодействие «Передай слово». Педагог-психолог смотрит на любого ребенка. Как только тот почувствует взгляд, он должен сказать любое слово и передать взгляд другому однокласснику. Игра проводится в быстром темпе. Встает тот, кто не «поймал» взгляд.

Упражнение «Десять вопросов». Сначала каждый составляет список собственных положительных характеристик и записывает его в тетрадь. Сюда должны быть включены следующие параметры: черты характера, система ценностей, навыки, хобби, привлекательные стороны внешности, достижения и т. д. На выполнение задания отводится 5 минут. Затем участники разбиваются на подгруппы по три-четыре человека в каждой и договариваются о том, кто из них будет А, В, С и Д. Первым начинает игру А, он говорит: «Вы можете задать десять вопросов, чтобы выяснить, какое из положительных качеств в моем списке я в этот момент отмечаю крестиком». Остальные члены подгруппы в течение 10 минут отгадывают, о какой характеристике идет речь. Каждый раз, когда кто-то из членов команды высказывает неверное предположение, игрок А должен ответить, например, так: «Да, большое спасибо. Я любознательный, темпераментный человек... но я отметил крестиком не это качество». После этой галантной реплики участники продолжают задавать вопросы. Когда группа найдет правильный ответ, игрок А также благодарит партнеров: «Да, большое спасибо. Вы угадали. Я хорошо играю в шахматы». Если же все десять вопросов заданы, а правильный ответ не найден, игрок А сам называет качество, которое он отметил. Затем на вопросы отвечает очередной игрок подгруппы.

Упражнение «Воздушные шарики». Все дети одного ряда стоят шеренгами.

«Сегодня на занятии мы с вами будем использовать воздушный шар. Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали».

Второй круг: шар передается только ногами (сжав шар коленками).

Упражнение «Телепатия». Выделяются два ребенка, который дружат. Первый из них становится спиной ко второму на расстоянии 2-3 метра. Второй пристально глядя в затылок первому, в какой-то момент должен дать ему мысленный приказ оглянуться. Задача первого – всем своим существом почувствовать второго. Для того чтобы присутствующие знали, в какой момент посылается приказ, второй партнер может в это время пошевелить пальцем.

Упражнение «Существа из шариков». «Когда-то давно на земле жили удивительные существа. Они выводились из яиц и были полностью отличны друг от друга. Падение метеорита на землю остановило их существование. Но мы с вами можем сейчас закрыть глаза, представить, что в руках у каждого из нас яйцо удивительного существа, которое готово вылупиться и выйти на свет. Давайте представим, кто же вылупится из яйца, как это существо будет выглядеть, какое оно будет по характеру. Затем нарисуйте, пожалуйста, это существо, придумайте ему имя и историю его жизни». Психолог включает приятную, специально подобранную музыку. В руках каждого участника находится изображение вылупившегося из его шарика существа. Каждый должен назвать его, представить и рассказать его историю.

Подведение итогов. Чем запомнилось сегодняшнее занятие?

Занятие 2. Узнай меня поближе! – 45 минут

Задачи: оптимизировать внутригрупповые взаимоотношения, развить чувство принадлежности к группе, обучение эффективному поведению при групповом решении.

Материалы: тетради, ручки, 4 набора карточек с названием предметов для игры «Авиакатастрофа».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Письмо заболевшему ребенку. Подготовка письма для детей, которые замечательный праздник Новый год будут встречать в больнице.

Игра «Авиакатастрофа». Ничто так не сближает лучше, не позволяет узнать человека, чем экстремальные ситуации. В одной из них вы сейчас побываете. Вашей главной задачей будет принятие единого решения. Задание: «Вы в составе всей группы потерпели авиакатастрофу. Летчики погибли, но члены вашей группы живы и здоровы.

Вы находитесь в пустыне Сахара. 10 часов утра. Температура воздуха 45С, песка – 70С. Последняя отметка на карте пилота – 120 км к юго-западу от лагеря буровиков. Из разговоров пилотов перед аварией вы знаете, что самолет отклонился от курса примерно на 100 км в неизвестном направлении. В корпусе самолета на месте аварии вам удалось найти некоторые предметы, которые нужно сейчас последовательно записать в таблицу:

№	Предметы	Я	Группа
1.	Электрический фонарик + 4 батарейки		
2.	Перочинный нож		
3.	Аэронавигационная карта		
4.	Синтетический плащ большого размера		
5.	Магнитный компас		
6.	Набор марлевых перевязочных пакетов		
7.	Пистолет 45-го калибра		
8.	Парашют красно-белый		
9.	Килограмм соли		
10	По 1 л воды на каждого		
11	Книга «Съедобные животные пустыни»		
12	Солнцезащитные очки на каждого		
13	По плотному пальто на каждого		
14	Косметическое зеркало		

Ваша задача: в колонке «Я» расставить перечисленные предметы по степени важности в данной ситуации. Поставьте цифру 1 напротив самого важного предмета, цифру 2 – напротив второго по важности и т.д. до 14. Сначала каждый ребенок трудится над заданием самостоятельно. По завершении индивидуальной работы класс делится на 4 подгруппы, каждая подгруппа получает набор карточек с предметами. Общегрупповое задание – прийти к единому мнению и записать его в колонке «Группа», сначала последовательно разложив карточки.

Подведение итогов. Удалось ли вам прийти к единому решению? Что мешало, что помогло? Чему учит игра «Авиакатастрофа»?

Занятие 3. Роскошь общения – 45 минут

Задачи: повышение групповой сплоченности, развитие коммуникативной культуры.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши, клей, ножницы, журналы для вырезания ассоциаций, слайд для упражнения «Карточки».

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Чувство другого». Из класса выделяется двое, желательно друзей. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться – всего три раза подряд.

Упражнение «Соседские ассоциации». Класс делится на пары. Каждый на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, животным, музыкальным направлением, то каким?). На эту работу отводится 10 минут. Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить своего партнера. Для составления ассоциативного ряда можно воспользоваться готовыми образами, вырезав их из журнала и наклеив на бумагу.

Упражнение «Карточки». В тетради подготавливаются карточки – лист, разделенный на

прямоугольники. В каждом прямоугольнике написано какое-то свойство, качество человека. Например: Я люблю петь. У меня есть собака. Мне грустно. Каждый должен опрашивать одноклассников, которые отвечают «да» или «нет». Имена людей с данными признаками вписывают на свою карточку, чтобы оказались заполнены все

клетки. В упражнение следует включать те качества, которые важны педагогу-психологу: группы по увлечениям (я люблю читать фантастику), качества присущие только участнику, которого хочется выделить в рамках упражнения (пишутся под конкретного человека). Время выполнения – 20 минут.

Подведение итогов. Чему научило вас это занятие?

Занятие 4. Откровенный разговор – 45 минут

Задачи: развитие коммуникативных компетенций и социального интеллекта.

Материалы: тетради, ручки, цветные карандаши

Ход занятия

Вводные слова педагога-психолога.

Упражнение «Пересказ». Класс делится на две группы (первая на 3-4 человека меньше), детям первой подгруппы раздаются тексты для подготовки пересказа. Вторая группа выполняет следующее задание: подготовить критерии для оценки выступления: какое выступление хорошее, сколько баллов можно присудить за каждый критерий. После того как эти критерии будут подготовлены, из группы выбирается жюри. Остальные присаживаются в пары к тем детям, которые готовили пересказ. Тексты забираются жюри. Представитель первой группы произносит подготовительную речь. Второй участник парного взаимодействия должен внимательно выслушать, с тем чтобы после окончания выступления пересказать все то основное, что в нем было всему классу. Жюри оценивают полноту и точность пересказа, после чего участники взаимодействия меняются местами. В заключении – коллективное обсуждение упражнения.

Упражнение «Ящик откровений». Очень часто школьники стесняются в открытую обратиться со своими проблемами к педагогу-психологу, один из вариантов в этом случае – «Ящик откровений», в который можно положить письмо, рассказав в нем о самом болезненном. Конечно, педагог-психолог никому не рассказывает о том, что ему написали. Поэтому сегодня вы читаете некоторые измененные письма, без указания фамилии из других городов и школ. А я постараюсь дать ответ. Если такое общение вам покажется полезным, то и в нашей школе может появиться ящик для писем психологу. Сейчас любой из вас может достать и прочитать письмо. Если захотите, то тоже можете дать совет автору письма. Письма девочек розового цвета. 1) «Уважаемый «Ящик откровений»! Помоги мне советом. Мне в классе совсем не с кем дружить. Иногда я чувствую себя очень одинокой...» Ответ: Если ты чувствуешь себя одинокой, если у тебя нет друзей, взгляни на себя с другой стороны. Есть в тебе что-то хорошее? Если ответ положительный, то другие люди это могут это и не знать. Попробуй сделать так, чтобы одноклассники узнали о твоих достоинствах. Если они знают, но все равно игнорируют тебя, тогда стоит вспомнить сказку о гадком утенке. Возможно твой класс – это не «твоя стая» и друзья найдутся в спортивной секции, языковой школе и т.п. Сложный вопрос, почему никто не замечает твоих чудесных качеств? Возможно, как раз потому, что остальные, так же как и ты, заиклены только на себе. Есть старая мудрая пословица: «Для того чтобы иметь друзей, надо быть другом». Комментарии детей. 2) «Послушаешь своих предков, и складывается впечатление, что они такие хорошие, а мы просто отстой...» Ответ: Попробуй расспросить своих «предков» о прошлом. Люди очень благодарны тем, с кем они могут отправиться в обратное путешествие во времени. Кроме того, ты можешь узнать много неожиданно для себя. С удивлением откроешь, что и у твоих «предков» были похожие проблемы. Может быть, их опыт станет тебе подспорьем в трудную минуту. Комментарии детей. 3) Мои родители замучили меня расспросами. Мне кажется, что они порой чересчур заботятся обо мне. Я же не маленький. Ответ: Создай атмосферу доверия. Рассказывай о себе. Безусловно, ты имеешь право на личную жизнь. Вовсе не обязательно выкладывать все, как под пыткой. Но если ты будешь молчать, как партизан на допросе, родители могут вообразить, что ты скрываешь от них нечто ужасное. И вот тогда они постараются ограничить твою свободу. А ведь ты этого не хочешь? Комментарии детей.

Подведение итогов. В нашей школе есть специальный ящик в центральном холле на 1-

м этаже, куда вы можете опустить сообщение с просьбой помочь разрешить конфликт и восстановить отношения с другом, подругой, одноклассниками. Хотели ли бы вы написать письмо в этот ящик?