

Министерство Образования и науки Республики Казахстан  
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



## **ПРОГРАММА**

**Профилактика аутодеструктивного поведения среди обучающихся  
в организациях среднего образования**

**Нұр-Сұлтан 2021**

Рекомендовано к изданию Научным-методическим советом  
Национальной академии образования им. И. Алтынсарина  
(протокол № 18 от 04 ноября 2021 года)

Программа: «Профилактика аутодеструктивного поведения среди обучающихся организаций среднего образования» – Нур-Султан: НАО имени И. Алтынсарина, 2021. – 50 с.

Рецензенты:

Абдрашитова Т.А. - д.пс.наук, профессор ЕАГИ  
Маханова А.С. - педагог-психолог средней школы «Зердеш», города Алматы  
Сақтағанов Б.К. – PhD, ведущий эксперт Центра психологии, воспитания и развития личности им. И.Алтынсарина

Авторы:

Ельшибаева Кулмаш - PhD, профессор  
Вероцкая Гульжан - кандидат психологических наук  
Мирзаканова Жанар - кандидат психологических наук

Авторы раскрывают причины суицидального поведения подростков, затрагивают основные моменты в профилактике аутодеструктивного поведения, приводят способы профилактики, предлагают темы психокоррекционных занятий. Предлагается примерный план работы и диагностические методики с обучающимися.

Программа может быть использована в работе педагогов-психологов, социальных педагогов, классных руководителей, инспекторов, заместителей по воспитательной работе.

Будет полезна при проведении родительских собраний, семинаров, психологических гостиных.

## **ПРОГРАММА**

### **профилактики аутодеструктивного поведения среди обучающихся в организациях среднего образования**

**Цель программы:** поддержка психологического благополучия участников образовательного процесса

Аутодеструктивное поведение – форма отклоняющегося от нормы (девиантного) поведения, нацеленного на причинение вреда своему физическому или психическому здоровью. Непосредственным поводом к суицидальным действиям является возникновение ссоры. Конфликт - негативное действие, состояние, вызывающее стресс, воздействующее на конкретного человека. Поводом к суициду может быть смерть близкого человека, неразделенная любовь, разрыв общих отношений, частые ссоры, хронические, давние стрессовые ситуации, неспособность сразу адаптироваться социально-психологически в ответ на возникшие трудности и т.д.

У подростков, подверженных суициду, часто возникает чувство одиночества, отверженности, отсутствие надежды на помощь от кого-либо, усиленное проявление грусти, появляется высокомерие, неспособность разделять радость и горе другого. Отсутствие духовных ценностей приводит подростка к тупику жизненного опыта, поэтому любая мелкая может стать предпосылкой к суицидальной деятельности.

Нередко дефекты в воспитании, преобладание телесных наказаний приводят к развитию у ребенка эмоциональной нестабильности, повышению уровня эмоционального напряжения. Крайняя строгость родителей, доминирование их интересов в ущерб интересам ребенка или чрезмерная забота о ребенке – все это негативно сказывается на подростках.

#### *Полезьа межличностного общения в школе*

Одной из косвенных причин проявления суицида среди подростков являются нарушения межличностных отношений в школе. При формировании классного коллектива следует проводить мероприятия по привлечению педагогов к коррекции стиля общения учащихся, улучшению образовательной деятельности учащихся, приобщению учащихся к социально значимым видам деятельности, организации самоуправления в школе, вовлечению учащихся в социально одобряемую жизнедеятельность (культура, спорт, искусство, наука и др.).

Некоторые классные руководители относятся к своим обязанностям не внимательно, не контролируют посещаемость и успеваемость учащихся, в силу своей занятости не осознают переживания ученика. Невнимательность взрослых мешает своевременно оказать школьнику необходимую помощь и организовать соответствующие мероприятия.

В целях исключения случаев оскорблений, дискриминации, психологического и физического насилия со стороны педагогов

администрация школы должна строго контролировать отношения между учителем и учеником.

Педагогам-психологам и родителям необходимо подробно объяснить, что такое суицид, факторы его проявления, внешнее проявление состояния детей, пребывающих в длительном стрессе. Поведение подростка чаще всего носит демонстративный характер, это своего рода вызов родителям.

Наблюдается употребление алкоголя, курение, буллинг в отношении одноклассников, такое поведение вызвано стрессом или фрустрацией.

В то же время у подростков часто наблюдается совершение суицидального акта как трюка, замысел которого не основан на смерти. Желание узнать, как его смерть повлияет на его близких, например, действия Кожа и Султана в повести "Меня зовут Кожа" или «наивная надежда родиться во второй раз».

У подавляющего большинства молодых самоубийц часто возникают высокие требования к себе, даже если они не соответствуют их возможностям.

Следует отметить, что семья, которая по определенным конкретным причинам не смогла обеспечить своему ребенку душевное и эмоциональное равновесие, невольно создает предпосылки для совершения им суицидальных действий. Анализ показывает, что до 92% суицида среди подростков возникает в связи с негативными ситуациями в семье.

### *Причины самоубийства*

*Поиск помощи.* Многие из тех, кто думает о самоубийстве, не хотят умирать. Самоубийство они используют как средство для достижения чего-либо (например, для привлечения к себе внимания, любви, ласки, избавление от проблем, от чувства безнадежности).

*Отчаяние* - жизнь бессмысленна, нельзя надеяться на будущее. Нет надежды на изменения и улучшение жизни.

*Безысходность* - все проблемы кажутся неразрешимыми. Ребенок не может сосредоточиться и решить их одну за другой

*Попытка причинить боль другому человеку* «они все будут сожалеть», т. е. отомстить.

*Путь к решению проблемы/побегу* - иногда человек думает, что совершив самоубийство, он унесёт с собой свои проблемы и принесет облегчение семье.

*Демонстрация мужества и силы* - только храбрый и сильный человек способен на самоубийство.

*Суицидальное поведение.* Проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера. В последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях.

Суицидальное поведение подразделяется на следующие типы.

#### *Демонстративное (искусственное) поведение*

В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка обратить внимание на себя и свои проблемы, показать, как ему трудно справляться с жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи. Как правило, демонстративные суицидальные действия совершаются не с целью причинить себе реальный вред или лишить себя жизни, а с целью напугать окружающих, заставить их задуматься над проблемами подростка, «осознать» свое несправедливое отношение к нему. При демонстративном поведении способы суицидального поведения чаще всего проявляются в виде порезов вен, отравления неядовитыми лекарствами, изображения повешения.

*Аффективное (сильный гнев) суицидальное поведение* - суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций, относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий. Как правило, сильные негативные эмоции - обида, гнев - затмевают собой реальное восприятие действительности, и подросток, руководствуясь ими, совершает суицидальные действия. При аффективном суицидальном поведении чаще прибегают к попыткам повешения, отравлению токсичными и сильнодействующими препаратами.

*Истинное суицидальное поведение* Истинное суицидальное поведение реализуется через продуманные, спланированные действия. Подросток готовится к суицидальным действиям. При таком типе суицидальных действий подростки, как правило, прощаются со всеми родственниками и друзьями и оставляют письмо с объяснением причин. После завершения ритуалов прощания, подросток совершает суицид. При истинном суицидальном поведении подростки часто заканчивают жизнь, прыгая с высоких зданий или через повешение.

*Самоубийство* - слишком противоестественный и кардинальный шаг, поэтому решение на его совершение вызревает не мгновенно. Ему, как правило, предшествует более или менее продолжительный период переживаний, борьбы мотивов и поиска выхода из создавшейся ситуации.

Работа психологов организаций образования с детьми с особым вниманием по аутодеструктивному поведению («группа риска», определенная по критериям аутодеструктивного поведения) осуществляется во взаимодействии с социальными педагогами, инспектором, классными

# АЛГОРИТМ работы Психологической службы



руководителями, медсестрой, заместителем директора по воспитательной работе.

Основная задача работы с педагогами - формирование толерантности по отношению к ребенку, повышение психологической компетентности во взаимоотношениях с детьми и родителями.

*Ход работы с обучающимися*

*I этап:*

Психологическое просвещение – тренинги. Мониторинг - отслеживание дисциплины и успеваемости, социальные сети.

*II этап:*

*Психологическая профилактика*

- индивидуальная диагностика, индивидуальные консультации;
- психокоррекционные работы, психологическое просвещение;
- психокоррекционные тренинги, контроль;
- мониторинг - отслеживание дисциплины и успеваемости, социальные сети

*III этап:*

*Психологическая коррекция и развитие - индивидуальная диагностика, индивидуальное консультирование - психокоррекционная работа*

При необходимости – направление к специалистам для получения дополнительной медицинской помощи, социальной помощи, правовой помощи

*Мониторинг - отслеживание дисциплины и успеваемости, социальные сети*

*Пять специалистов организации образования работают в тесном контакте друг с другом:*

*Педагог-психолог - наблюдение за психологическим состоянием обучающихся*

*Социальный педагог (сведения о социальных и семейных условиях учащихся)*

*Школьный инспектор (список семей и учащихся, состоящих на учете у школьного инспектора)*

*Классный руководитель. Анализирует «виртуальную жизнь» обучающихся (анализ страниц учащихся в социальных сетях: instagram, VK, facebook, tik-tok, twitter; отслеживание изменений в учебе, поведении)*

*Медицинский работник. Введение учета (список учащихся, состоящих на Д – учете)*

Примерный план работы психолога по профилактике аутистического поведения представлен в таблице

Ход работы специалиста педагога-психолога по профилактике аутодеструктивного поведения

<i>р/с</i>	<i>Содержание</i>	<i>Время выполнения</i>	<i>Отвественные</i>
1	Психодиагностика аутоагрессивного поведения обучающихся	Месячник: март, сентябрь	Педагог-психолог Классный руководитель
2	Психокоррекционная работа с обучающимися (11 психокоррекционных занятий)	Месячник: март, сентябрь	Педагог-психолог
3	Психологическое просвещение родителей о видах аутоагрессивного обучения	Месячник: март, сентябрь	Педагог-психолог Классный руководитель

*Ход (содержание) общей работы с обучающимися*

Начальный этап - установление эмоционального контакта и «партнерских» отношений с собеседником (здесь полезно использовать элементы НЛП: когнитивно-поведенческий подход, эриксоновский гипноз и др.). В случае несогласия ребенка, когда у него нет настроения отвечать, лучше не критиковать его, проявлять терпение, внимательно слушать и не выделять слова в момент произнесения рассказа (дать возможность высказать волнующие душу вопросы). В итоге вас воспринимают как сострадательного и чуткого человека.

Во время первой встречи помимо рефлексивного слушания можно предложить подростку вести дневник самоконтроля, чтобы определить состояние своих мыслей и чувств. Простая прогулка также полезна. Замокнутого подростка необходимо постепенно подталкивать к какому-либо виду деятельности (сначала 5 минут, а затем постепенно продлевать время прогулки). Вы можете узнать, чем он занимался до того, как погрузился в это состояние. Восстановление социальных отношений можно начать с использования ролевых игр. Если психолог начинает замечать значительное подавление состояния замкнутости подростка, можно применить другие способы.

Важно показать, что есть много возможностей сделать выбор. Постепенно, предлагая попробовать другие виды деятельности, необходимо убедить подростка в том, что он может сам контролировать эту ситуацию.

Второй этап - определение последовательности событий, приведших к стрессу, снятие чувства напряженности. Для этого необходимо использовать приемы, которые позволяют преодолеть кризисные ситуации, акцентировать внимание на личных успехах, «поддержка достижениями».

Третий этап - совместное решение стрессовой ситуации. Подталкивать его к высказыванию о намеченных задачах, какое-то время помолчать, создавая условия для обдумывания

Заключительный этап - составления плана действий, оказание психологической поддержки суициденту. Следует использовать методы «эффективной надежности», «приведение логического доказательства».



Если подросток определил конкретный план самоубийства, ему мешает какое-то временное состояние, к такому подростку нельзя относиться равнодушно. Чем больше людей будет участвовать в этом, тем яснее будет картина. Во время беседы следует постараться, чтобы ребенок больше высказывал суицидальные мысли. Если чувствуете, что он не хочет отступить от своих мыслей, следует отправить его в ближайшее лечебное учреждение, предупредить родителей, показать его специалисту-психиатру и т.д. Если такого специалиста нет, то необходимо в ходе беседы сказать о том, что такое тяжелое состояние настроения временным явлением, его жизнь очень важна родителям, братьям, родственникам, друзьям. Стоит продолжить разговор: «всем нам больно от твоей смерти, как бы ты ни жил своей жизнью, ты имеешь на это право, потому что ты более ответственен за свою жизнь, лучше решить проблему без разглашения, без спешки».

Убедить ребенка в том, что он может совершать хорошие поступки, что у него есть мощный внутренний ресурс. Оказать помощь членам семьи в повышении активности подростков.

Когда подросткам оказывается психологическая помощь в устранении чувства замкнутости, стресса, это можно считать одной из попыток предотвратить суицид. Еще одна причина возникновения стресса-неудовлетворенность ребенка базовыми потребностями. Во время беседы необходимо убедить его во внутренних силах, дать ему возможность высказаться о состоянии замкнутости, фрустрации (для этого беседа с психологом, возможно, будет единственной возможностью рассказать о своих личных чувствах и текущем состоянии, специалист должен предупреждать, что его беседа будет конфиденциальной).

Некорректной работой психолога в отношении обучающегося склонного, например к суициду будет считаться публичное приглашение к специалисту в присутствии других учащихся. Это может привлечь внимание других учеников к нему и его проблеме, таким образом повышая риск стать в классе «белой вороной». После вышеизложенных этапов эффективно влияет и работа в группе с вовлечением в групповые психологические тренинги, которые будут представлены в следующей главе.

Работа с классным руководителем по следующей комплексной программе.

- а) способы избавления от стресса;
- б) споры;
- в) действия в конфликтной ситуации.

Социально-психологический тренинг представляет собой один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия. Он

направлен на повышение компетентности в сфере общения, в котором общий принцип активности обучаемого дополняется принципом рефлексии над собственным поведением и поведением других участников группы. Социально-психологическом базовым инструментом тренинга является групповая дискуссия и различные ролевые игры.

Для рефлексии в группе создаются максимально благоприятные условия, основанные на ряде принципов. К основным принципам социально-психологического тренинга относят:

- качественные изменения процессов общения в группе;
- активную позицию участника тренинга;
- ограничение обсуждения;
- события лишь в рамках тренинга («здесь и теперь»);
- персонификацию высказываний;
- намеренную межличностную обратную связь;
- высокую степень включенности эмоциональной сферы участников.
- психокоррекционные занятия в профилактике аутодеструктивного поведения (суицидальная предрасположенность)

*Психокоррекционные занятия в профилактике аутодеструктивного поведения  
(суицидальная предрасположенность)*

Расписание занятий	Темы психокоррекционных занятий	Время	Ответственные
1	«Спор не ссора»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
2	«Что делать с гневом»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
3	«Опасные ситуации. Вежливый отказ»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
4	«Я могу собой гордиться»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
5	«Как избавиться от стресса?»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
6	«Я ушел в свою обиду»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
7	«Мысли, чувства, поведение»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
8	«Просьба и мое отношение к ней»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
9	«Мои права»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод. Инспектор
10	«Чему меня могут научить трудные ситуации»	35-45 минут	Педагог-психолог Классный руковод.
11	«Что такое толерантность?»	35-45	Педагог-психолог

		минут	Классный руковод.
--	--	-------	-------------------

Каждая отдельная консультация документируется протоколом. Работа ведется поэтапно, как указано выше.

Таким образом, в ходе полного прохождения психокоррекционного тренинга обучающимися на 11 уроках психологический климат обучающихся может войти в нормальное состояние.

### *Тема №1: «Спор не ссора»*

*Цели:* развитие конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях, получение опыта уверенного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками.

#### Упражнение «Спор - не ссора...».

На прошлом занятии мы говорили о том, как можно справиться с обидой. Сегодня мы обсудим вопрос о том, как избежать ссоры, а если ссора все-таки произошла, какие слова нам могут помочь помириться друг с другом.

Время от времени каждый из нас хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую борьбу. Начиная спорить, мы очень часто переходим на крик. И чем сильнее мы кричим, тем больше наш спор напоминает ссору и тем сложнее найти выход из этой ситуации.

Чем отличается спор от ссоры? *(Ответы записываются на листе, поделенном надвое.)*

Как можно избежать ссоры?

#### Игра «Интонация».

Разбейтесь в пары. Можете ли вы сказать мне, каким голосом вы разговариваете, когда играете друг с другом, обращаетесь с просьбой, спорите? Ведь даже сказать слова приветствия и назвать свое имя можно с разной интонацией. Пусть каждый из вас по очереди произнесет фразу: «Привет! Меня зовут .... Сейчас моя очередь играть в эту игру» - сначала сердито, потом неуверенно, а затем доброжелательно.

*Обсуждение.*

Какая интонация воспринималась наиболее оптимально?

Как часто вы ее используете?

#### Упражнение «Небеса и ад».

Интонация, которую мы выбираем, очень влияет на то, как складываются наши отношения с другими людьми, с детьми и взрослыми. Крик, недоброжелательный голос, приводят к спорам, конфликтам, непониманию. Но

особенно опасны драки, тогда наступает «настоящий ад». Предлагаю вам послушать восточную притчу...

Один молодой воин пришел к мудрецу и спросил его: «О мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами (раем) и адом?» Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты молодой глупец. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежествен».

Услышав это, молодой воин рассвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!» - заорал он и достал свой меч, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад».

Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч. «А вот это и есть небеса», - заметил старик.

Можете ли вы вспомнить случай, когда ваш спор с кем-то едва не закончился дракой? Может быть, вы были настолько возбуждены, что готовы были сами начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости набросился на вас. Удалось ли вам избежать рукоприкладства? Нарисуйте, что произошло тогда. Удалось ли вам избежать драки? Как вы себя при этом чувствовали? Дайте этой истории какое-нибудь название.

*Обсуждение.*

В чем различие между спором и дракой?

Что можно сделать, чтобы спор не перешел в драку?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

Драка - это хороший способ решить спор?

Почему мудрец в притче сказал, что насилие - это ад?

Когда мы обижаемся или гневаемся, то обвиняем в этом других и стараемся переложить на них ответственность за наши чувства. Но за наши чувства отвечаем мы сами, а не кто-то другой. Когда мы сердимся, то начинаем говорить друг другу «ты».

Ты чего разорался! -Ты мне надоел!

Ты взял мои вещи!

Ты говорил ерунду!

Ты вечно опаздываешь!

### **Составление «Я-высказывания»**

#### *Ситуация 1*

Твой друг взял у тебя рубашку и порвал ее.

Что ты скажешь другу?

Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а)

#### *Ситуация 2*

Твоя учительница подумала, что ты списал, и поставила тебе двойку. Что ты скажешь учительнице?

Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а) \_

#### *Ситуация 3*

Твой лучший друг не выполнил данное тебе обещание. Что ты скажешь другу?

Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а)

*Ситуация 4*

Твоя маленькая сестра взяла твой любимый блокнот и вырвала из него несколько страниц.

Вчера она изрисовала твой учебник по математике. Что ты скажешь своей сестренке?

Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а)

*Ситуация 5* Твоя тётя обещала навестить тебя, но не пришла. Ты очень расстроился (расстроилась). Что ты скажешь тёте? Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а)

*Ситуация 6*

Одноклассник проткнул твой футбольный мяч.

Что ты скажешь однокласснику?

Когда я почувствовал(а)

и я бы хотел(а)

\* \* \*

*Обсуждение.*

- Какие трудности у вас были при выполнении этого задания?
- Какие вы испытывали чувства, когда слышали в свой адрес «ты»?
- Что вы чувствовали, когда слышали «Я-высказывания»?

**Рефлексия занятия.**

Я узнал(а) сегодня...

Мне понравилось / не понравилось сегодня...

Мне хотелось бы...

**Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

## Тема №2: «Что делать с гневом»

*Цели:*

- обучение обучающихся способам безопасного выражения агрессивных чувств;
  - активизация рефлексивных механизмов.
- Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с этими чувствами, не причиняя вреда себе и окружающим.

**Упражнение «Выставка».**

Детям предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза и глубоко вдохнуть 3-4 раза.

Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней - фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Какие это будут слова?

*Обсуждение.*

-Какая это была ситуация?

- Какие слова вы сказали своему обидчику?

- Всегда ли мы имеем возможность выразить злость или обиду словами?

- Как еще есть способы выразить чувства?

### **Игра «Камушек в ботинке».**

Когда мы взволнованны или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Я хочу, чтобы вы хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что бы мешало вам. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим смеется, когда я рассказываю...».

### **Игра «Обзывалки».**

Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова.

А кто-нибудь пробовал ругаться необидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов посуды - «А ты - морковка!».

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необидными словами.

### **Разминка «Встряхнись!».**

Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака... Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начинайте отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода с собаки.

### **Рефлексия занятия.**

—Я узнал (а) сегодня...

Мне понравилось / не понравилось сегодня...

Мне хотелось бы...

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

### **Итог занятия**

**Тема №3: «Опасные ситуации. Вежливый отказ»**

*Цели:*

- развитие социальных навыков в ситуациях отказа;
- развитие навыков наблюдения и самонаблюдения;
- развитие вербальных и невербальных средств общения.
- информирование детей о потенциально опасных ситуациях;
- формирование способности к распознаванию опасных ситуаций;
- развитие представлений о способах поведения в ситуациях социальной опасности.

Вам предлагают что-то сделать. Попробуйте вежливо отказаться.

- Давай, пока взрослых нет, сгоняем на велосипедах до того магазина.
- Подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый.
- Можно, я принесу тебе компьютерную игру через три дня?
- Дай мне посмотреть твои фотографии?

*Обсуждение.*

- Трудно ли было формулировать вежливый отказ?
- Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались с просьбой?
- Какие чувства у вас возникали, когда вы слышали отказ?
- Есть ли ситуации, когда, отказывая, мы можем не думать, задеваем ли мы чьи-то чувства или нет?

Если на улице или во дворе вы встретитесь с незнакомым человеком, который уговаривает вас покататься на машине, взять у него игрушки, сладости, просит проводить это может быть опасно. В этой ситуации вы не обязаны быть вежливыми. Отойдите подальше от незнакомца, позовите на помощь или бегите к знакомым, которые могут защитить.

-Какие ситуации называют «опасными»?

-Какие опасные ситуации могут поджидать нас дома и на улице?

*Разбор ситуаций:*

*Ситуация 1.* «Рассказ Шынгыса» - незнакомец на улице зовет ребенка пойти с ним.

*Ситуация 2.* «Рассказ Каната» - на улице всем желающим раздают неизвестную жвачку.

*Ситуация 3.* «Рассказ Сайрана» - незнакомец за рулем просит ребенка сесть в машину и показать дорогу.

*Ситуация 4.* «Рассказ Алии» - дети пускают в квартиру чужих людей.

*Ситуация 5.* «Рассказ Мадины» - незнакомцы на улице уговаривают девочку сняться в рекламном ролике.

*Ситуация 6.* «Рассказ Асана» - мальчик соглашается передать неизвестный сверток.

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал (а) сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ....

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

### **Тема №4: «Я могу собой гордиться»**

#### ***Цели:***

- развитие позитивного самоотношения;
- развитие рефлексии;
- повышение чувства уверенности у обучающихся.

#### **Разминка «Кто я?».**

Участники группы, перекидывая друг другу мячик, отвечают на вопрос «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Каждое предложение начинается с местоимения «Я»: «Я девочка», «Я веселый», «Я люблю музыку» и т. д.

Сегодня мы поговорим о том, что в каждом из нас есть хорошего и чем мы можем гордиться. Ведь для того чтобы другие люди могли узнать нас с хорошей стороны, нам нужно разбираться в себе, знать, что мы любим, как о себе думаем, о чем мечтаем.

#### **Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем».**

Нарисуй, каким ты видишь себя в прошлом, настоящем и будущем.

*Обсуждение.*

- Какой из рисунков тебе нравится больше всего?
- Кем ты себя видишь в будущем?
- Какие качества у тебя появятся?
- Что бы ты себе пожелал?

Дети кидают друг другу мяч, добавляя фразу «Однажды я...» и каким-нибудь собственным достижением. Например: «Однажды я прибежал быстрее всех на физкультуре».

#### **Упражнение «Все звезды».**



Закройте глаза. Вспомните какое-нибудь событие вашей жизни, когда вы чувствовали себя звездой. Что это было за событие? Какие чувства вас переполняли? Кто был рядом с вами? Говорили ли они приятные для вас вещи? Что именно? Какой эпизод вспоминается наиболее ярко?.. Потихоньку открывайте глаза. У всех было, что вспомнить?

Теперь мы вырежем из цветного картона большие звезды, и вы нарисуете внутри их те моменты жизни, когда вы чувствовали себя победителями, переживали успех. В ваших рисунках могут присутствовать люди, которые для вас важны или которые помогли достичь успеха. *Все звезды собираются вместе и приклеиваются на лист ватмана. Обсуждение.*

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
- Легко ли было вспомнить ситуацию успеха?
- В своей обычной жизни вы чаще вспоминаете о приятных или неприятных вещах?

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Инструкция. Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Встаньте в круг. *Один из вас подходит к кому-нибудь, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши, затем они оба выбирают следующего, потом уже втроем подходят к следующему ит.д.*

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...

Мне хотелось бы ...

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

### **Итог занятия**

#### **Тема №5: «Как избавиться от стресса»**

*Цель:* формировать умения учащихся эффективно противостоять стрессу .

#### **I. «Рецепты» избавления от стресса.**

Смотрите на вещи проще! Смейтесь от души и будьте благодарны Вселенной за то, что вы есть, кто вы есть и что вы имеете в своей жизни.

#### **Упражнение «Улыбка».**

Оно обладает огромной силой и открывает внутренний резерв энергии, который имеется у каждого человека.

Встаньте перед зеркалом, выпрямитесь, разверните плечи, гордо поднимите голову. Теперь лучезарно улыбнитесь себе, приподняв брови, и постоит так 5 минут.

Воздействуя на мышцы лица, вы влияете непосредственно на свое душевное состояние, искусственно создавая хорошее настроение.

После сна наше подсознание открыто, поэтому выполнять эту методику лучше всего утром. Тогда с утра и весь день вы будете находиться в прекрасном настроении!

Дело еще оказывается и в том, что при «раздвигании мышцами улыбки» в носогубном треугольнике вырабатывается эндорфин- гормон радости. И в этом причина хорошего настроения.

### **Упражнение «Выговариваю печаль».**

Возьмите три листа белой бумаги, акварельные краски и кисточку.

На первом листе, окунув кисть в черную краску, поставьте несколько черных капель, встряхивая кистью. Постарайтесь в этих пятнах увидеть какое-то изображение. Для этого соедините их между собой и слегка подправьте. Возможно, это будут черные листья, черные птицы... Ваше воображение само подскажет вам правильное решение. Затем возьмите второй лист бумаги, белую краску и сделайте то же самое. Внимательно посмотрите, что у вас получилось, на что стало похоже, когда вы соединили между собой пятна?

На третьем листе повторите то же самое, что вы дела с черной и белой краской, но только теперь пятна делайте ярко желтой, зеленой и красной красками.

Смотрите на свой последний рисунок около десяти минут. Вскоре вы почувствуете, что у вас появились силы. Смотрите радостно на этот мир, что бы ни случилось!

На примере этого упражнения вы поймете, как яркие краски способны изменить ваше душевное состояние.

### **Упражнение «Отрезаю проблему».**

Нарисуйте свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Под изображением напишите: «Моя проблема». Или назовите ее более конкретно. Слева под изображением нарисуйте себя и под изображением напишите свое имя (*можно использовать фотографию*).

Затем возьмите ножницы и отрежьте клубок, то есть свою проблему. Вы наглядно увидели, что проблемы не стало. Одним движением ножниц вы просто отрезали ее от себя. Именно это действие поможет вашему мозгу легко распутать создавшуюся затруднительную ситуацию!

### **Упражнение «Рисую себя и госпожу Удачу».**

На листе бумаги нарисуйте себя таким, каким вы видите себя со стороны, на своем «мысленном экране». Рядом нарисуйте очень красивую, в белом длинном платье госпожу Удачу.

А теперь снова нарисуйте себя, обязательно с улыбкой на лице, за руку или под руку с госпожой Удачей.

Как вы думаете, что вы сейчас сделали? Правильно - привлекли к себе удачу! Никогда не сомневайтесь в успехе задуманного, гоните прочь от себя неуверенность и страх! Увидите: очень скоро в вашу жизнь придет удача и успех!

### **Цветотерапия.**

Лечебные свойства цвета были известны издавна. Древние египтяне и греки использовали различные цвета для лечения конкретных заболеваний. Современные ученые обнаружили зависимость лечебных свойств цвета. При лечении применяют семь цветов радуги и их оттенки.

**Красный** - это цвет действия и физической энергии. Это цвет страсти, мужества и жажды жизни. Он помогает преодолеть депрессию и страх, улучшает все обменные процессы в организме, активизирует деятельность желез внутренней секреции. (Противопоказан людям с повышенным артериальным давлением и людям раздражительным.)

**Оранжевый** - это теплый, активизирующий цвет, цвет жизнедеятельности. Он способствует оптимизму и открытости. Оранжевый цвет стимулирует щитовидную железу, помогает бороться с икотой, судорогами, а также способствует рассасыванию гнойников. При возникновении боли в желудке представьте себе ярко-оранжевый мигающий цвет - и боль вскоре утихнет.

**Желтый цвет** ассоциируется с солнцем и интуицией. Стимулирует интеллект, внимание, умственные способности. Он нужен для концентрации и ясности мысли, приносит удачу! Желтый цвет повышает аппетит, стимулирует нервы, печень, укрепляет сердце и контролирует уровень сахара в крови. Во время депрессии вытащите из шкафов все желтое и «искупайтесь» в этом солнечном цвете.

**Зеленый** помогает справляться с перебоями в работе иммунной системы, вызывает чувство уравновешенности, гармонии, обладает общим оздоравливающим действием. Этот цвет нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, подавляет микроорганизмы, понижает артериальное давление

**Голубой** - цвет душевного покоя. Вибрации синего цвета уничтожают инфекции, помогают при бессоннице, снимают психическое возбуждение.

**Синий** цвет стимулирует вдохновение и творчество, используется для снижения боли. Если в комнате преобладает синий цвет, при болезни снижается

температура, исчезает раздражение, а в семье обязательно царят спокойствие и умиротворение.

**Фиолетовый** тоже успокаивает и умиротворяет, развивает интуицию и способность мыслить абстрактно. Это очень мощный цвет. Он способен снижать аппетит, поэтому желающим похудеть необходимо есть из тарелок фиолетового цвета.

**Белый цвет** - цвет чистоты и совершенства. Содержит в себе мощь преобразования и является сильным исцеляющим цветом. Способствует развитию творческого воображения и самореализации. Он очищает наше внутреннее пространство .

### Итог занятия

#### **МУДРЫЕ СОВЕТЫ...**

- Не отнимай чужого, но и не все свое отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защититься.
- Не обижайся без дела.
- Зовут играть - иди, не зовут - попросись, это не стыдно. Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем за отметки не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие будут отметки, такие и будут.
- Не ябедничай за спиной у товарищей.
- Иди в школу, и пусть она тебе будет в радость, а родители будут ждать тебя и думать о тебе. Дорогу переходи внимательно, не торопись.
- Считай себя удачливым. Когда ты принижаешь себя, говоря себе «я плохой» или «я неудачник», ты настраиваешься на еще большие неудачи, да и другие думают о тебе хуже, отражая твое мнение о себе. Будь удачливым. Концентрируйся на том, что ты уже сейчас можешь сделать хорошо. Любой опыт, любая работа или усилие, сделанные тобой, - важная ступенька к цели, поэтому успех сопутствует тебе все время. Не уклоняйся от принятия решения.
- Люби себя (или, по крайней мере, постарайся себе нравиться).
- Люби других (или, по крайней мере, старайся, чтобы они тебе нравились).
- Будь пунктуальным и надежным во всех отношениях;
- Будь тактичным и заботливым;
- Будь искренним;
- Всякий раз, когда ты говоришь «я не могу», «это невозможно», ты предопределяешь для себя неудачу.
- Доводи начатое до конца.

- Настраивайся на то, чтобы доводить все, что делаешь, до конца. Начни с мелочей, таких как приготовление уроков или мытье посуды. Заканчивай все, что ты мог раньше оставить недоделанным. Завершай дела как можно быстрее. Всегда выполняй обещанное тобой. Научись не откладывать дела на потом. Ты научишься претворять в жизнь любой свой план, каким бы грандиозным он ни был.
- Оправдывая себя, ты перекладываешь то, что произошло с тобой, на других. Ты становишься беспомощным и зависимым от других людей и от обстоятельств. Ты делаешь это со своего согласия. Прямо сейчас учись отвечать за все, что случается с тобой, не перекладывай вину на других.

### **ЗАПОМНИ...**

- Будь терпеливым. Не многие это умеют. Кто не научился этому, ставит себя в затруднительное положение. Им движет убеждение в том, что другие люди или обстоятельства мешают добиться желаемого или что ожидаемое благоприятное событие произойдет слишком поздно. Более важно требование быть терпеливым по отношению к себе. Верь в себя, доверяй своей интуиции, тогда страх превратится в уверенность, неудача - в успех, страдание - в счастье. Чем больше ты уверен в себе, тем больше тебе будут доверять другие. Не завидуй другим. В противном случае ты будешь находить все большие причины для зависти. Твои друзья, возможно, более состоятельны, зато у тебя, может быть, больше мудрости, душевного спокойствия, уверенности и свободы. Кто-то может оказаться умнее тебя, зато у тебя - привлекательный характер. Жизнь справедлива. Там, где у нас недостаток, у кого-то изобилие.
- Развивай уверенность в себе. Старайся быть уверенным в себе. Напоминай себе обо всех умениях и навыках, которыми ты овладел, даже если это всего лишь умение ходить, говорить, выигрывать в шахматы. Ты отнюдь не беспомощен. Ты обрел уверенность, пытаешься справиться с трудной ситуацией. Внушай себе приятные мысли по отношению к себе и другим. Увеличивай чувство удовлетворения каждый миг, час, день.
- Не сравнивай себя с другими. Их наследственность и окружающая среда отличаются от твоих. Не позволяй другим навязывать тебе свои желания и нормы. И не навязывай своих. Не жди случая, как это делают многие. Они полагают, что будут счастливы, если будут жить в определенном месте, учиться в определенном месте, носить определенную одежду. Другие хотят обладать определенным весом, ростом, деньгами. Если ты недоволен сейчас, завтра ты будешь недоволен еще больше! Это одно из правил подсознания.
- Учись быть счастливым! Начни прямо сейчас быть довольным собой. Своими взглядами, своей семьей, своими родителями, братьями, сестрами, даже собакой. Своими способностями, учителями, друзьями. Улучшай все, что можешь или хочешь. Используй все, что ты знаешь о благоприятной для

себя жизни. Борись со склонностью вернуться к сомнениям, страху и депрессии. Делай то, что приятно для тебя, думай о хорошем.

### **Последствия семейного насилия для ребенка**

Почему порка, затрещины, даже такие, на первый взгляд, невинные удары, как шлепок по руке, опасны для ребенка и представляют угрозу для общества?

Они преподают ребенку урок насилия.

Они нарушают безусловную уверенность, в которой нуждается каждый ребенок, - что он любим. Они рожают в ребенке тревогу: ожидание следующего удара. В них содержится ложь: притворяясь, будто решают педагогические задачи, родители таким образом срывают на ребенке свой гнев. Взрослый бьет ребенка только потому, что его самого били в детстве. Они вызывают гнев и желание отомстить, желание это остается вытесненным и проявляется много позже.

Они учат принимать на веру противоречивые доказательства: «Я бью тебя для твоего собственного блага». Мозг ребенка хранит эту информацию. Они разрушают восприимчивость к собственному страданию и сострадание к другим, ограничивая, таким образом, способность ребенка познавать себя и мир.

### **Какой урок и с какими последствиями сможет вынести ребенок из порки и битья?**

*Ребенок узнает:*

- что он не заслуживает уважения;
- что хорошему можно научиться посредством наказания (на самом деле это неверно, наказание обычно учит ребенка желанию наказывать других);
- что страдание не нужно принимать близко к сердцу, его следует игнорировать;
- что насилие - это проявление любви;
- что отрицание чувств - нормальное здоровое явление;
- что от взрослых нет защиты.

Тело человека хорошо запоминает и хранит в себе калечащие следы этого «воспитания».

***Берегите и любите своих детей!***

### **Тема №6: «Я ушел в свою обиду»**

**Цели:** - обучение приемам совладания с обидой;  
-развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации.

На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как можно справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами.

### **Упражнение «Копилка обид».**

Детям раздается лист, на котором нарисован мешок - копилка для обид. Предлагается вспомнить ситуации, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников? Вспомните все ваши обиды (или одну, самую главную) и поместите ее в копилку для обид. Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

*Обсуждение. Дети по кругу проговаривают то, что у них получилось по формуле:*

- Я почувствовал(а) обиду, когда...

Кто еще чувствует то же, что и ... (*называет имя*)? Скажите ему (ей), что вы чувствуете.

Кто-нибудь чувствует что-нибудь подобное? Можете рассказать это всем? Кто сталкивался с такой же ситуацией, что и ... (*называет имя*)? Скажите ему (ей).

Ребята, как вам кажется, уменьшились ваши копилки, когда вы рассказали о своих обидах? До каких размеров? Покажите.

Чтобы чувство обиды уменьшилось, можно: -рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде;

написать, нарисовать, «выплакать» обиду;

сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции;

попросить поддержки и оказать поддержку товарищу.

### **Упражнение на невербальную поддержку (SOS!).**

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

*Обсуждение.*

- Что вы почувствовали, когда на помощь пришли спасатели?

### **Упражнение «Ситуация».**

Работа с конкретной ситуацией обиды или с карточками, если дети затрудняются с собственными примерами. На карточках дети получают описание ситуации обиды и варианты реагирования на рассказ об обиде. Важно, чтобы дети на собственном опыте почувствовали, какие слова уместны в этой ситуации.

#### *Ситуация 1*

Я Марат, мне 8 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл после школы. Я очень привязался к своему

новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего друга присмотреть за щенком. Но так случилось, что он не уследил за ним, и щенок убежал. Я расклеил по городу объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся.

- был очень расстроен и обиделся на моего знакомого.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу справиться с обидой.

- Не расстраивайся!

- Подумаешь, щенок убежал! Ты очень грустишь, да?

- Что тебя обидело больше всего? Успокойся!

- У меня кот пропал, но я же не плачу!

- Это очень грустно, когда тот, на которого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как тебе тяжело.

*Ситуация 2* Я Сауле, мне 10 лет. Со мной произошла такая история. Я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе. На другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что подруга меня предала, мне и сейчас еще нелегко успокоиться.

\* \* \*

Выбери ответ, который поможет твоему другу (твоей подруге) справиться с обидой.

- Не переживай!

- Нашла из-за чего переживать!

- Не надо никому говорить о своих секретах!

- понимаю тебя, со мной произошел похожий случай!

- понимаю, как тебе тяжело, ты доверилась другу и пожалела об этом. Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

*Обсуждение.*

-Какие слова помогают справиться с обидой, с тяжелой ситуацией?

-Какие реплики не уменьшают чувство обиды? Почему?

### **Упражнение с мячом «Мне нравится в тебе ...».**

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, манера поведения: «Дима, мне нравится, что ты добрый». В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...» (*повторяет сказанное ему*), затем добавляет: «А еще я думаю, что я ...».

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал (а) сегодня ...

Мне понравилось / не понравилось сегодня ...



Мне хотелось бы ...

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

#### **Тема №7: «Мысли, чувства, поведение»**

##### **Цели:**

- развитие эмоциональной сферы, обучение навыкам определения и выражения чувств обучающихся;
- дифференциация понятий «мысли», «чувства», «поведение»;
- повышение сплоченности группы.

##### **Разминка «Друг к дружке!».**

Инструкция. Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, в которой все надо делать очень быстро. У вас ровно пять секунд на то, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь давайте быстро «поздороваемся» друг с другом:

Правая рука к правой руке!

Нос к носу!

При команде «друг к дружке!» нужно быстро поменять пары.

Сегодня мы узнаем, как связаны между собой наши мысли, чувства и поведение.

Что такое чувства?

Как они влияют на нас?

Что значит пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

- Всегда ли мы успеваем подумать, прежде чем сделать что-либо?

Приведите примеры...

##### **Игра «Довольный и сердитый».**

Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда сердит. Сначала представь, что ты доволен. Как ты чувствуешь себя в этом случае? Где в своем теле ощущаешь, что ты доволен? Что ты тогда делаешь? Теперь представь, что ты рассержен...

Открой глаза и походи по комнате, как можно более явно выражая, что ты сердит. Замри на минуту. Поменяй состояние. Веди себя и двигайся так, как если бы ты был очень доволен...

##### **Упражнение «Когда идет дождь, я думаю о...» «В солнечные дни я думаю о ...».**

Представь, что на улице дождливый день. О чем ты думаешь в такие дни? Что чувствуешь? Чем ты занят? Теперь представь, что на улице солнечный день и время года, которое тебе больше всего нравится. О чем ты думаешь в такой день? Что чувствуешь? Что тебе хочется делать? Изобрази это через рисунок.

*Обсуждение.*

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал (а) сегодня...

Мне понравилось / не понравилось сегодня...

Мне хотелось бы...

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».**

### **Итог занятия**

#### **Тема № 8: «Просьба и мое отношение к ней»**

*Цели:*

- развитие социальных навыков в ситуациях просьбы у обучающихся;
- развитие навыков наблюдения и самонаблюдения;
- развитие вербальных и невербальных средств общения.

Сегодня мы поговорим о просьбах и о том, как просить, чтобы ситуация просьбы не превратилась в ситуацию взаимных обид.

Как обратиться с просьбой к другу, сверстнику так, чтобы он тебя услышал? Просить не всегда бывает просто. Бывает так, что мы не решаемся попросить о чем-либо, опасаясь, что нам откажут. Были ли в вашей жизни такие ситуации?

Действительно, просить не всегда легко. Поэтому очень важно *как именно* человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, клянчить, принижать себя: «*Ну, пожалуйста, ну, очень тебя прошу, давай поиграем...*». Получается просьба с унижением. Человек, которого так просят, чувствует себя обязанным, ему становится неловко.

Иногда мы думаем, что мы просим, а на самом деле мы приказываем или заставляем: «*Отодвинься, это мое место, дай я тут сяду...*».

Есть еще один вариант просьбы. Можно спокойно, доброжелательным тоном обратиться к другому человеку, сказать, о чем твоя просьба и почему тебе это важно. В этом случае есть возможность найти общий язык и доброе отношение. Давайте с вами поучимся различать эти три формы обращений.

Сейчас каждый из вас обратится к кому-нибудь из участников группы с просьбой. Говорящий придумывает, как он будет говорить - требовать, выпрашивать или вежливо просить. Тот, к кому обращаются с просьбой, пусть прислушается к себе, к своим чувствам. Соглашайтесь только на те просьбы, которые действительно хочется исполнить.

*Ситуация 1*

- Эй, сколько времени?
- Скажите, пожалуйста, который час?
- Время сколько?

*Ситуация 2*

- Ольга Николаевна, повторите задание!
- Я не успел(а) записать, повторите!
- Анара Макашевна! Повторите, пожалуйста, задание. Я не успел(а) записать.

### *Ситуация 3*

- Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Мне надо.
- Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Мне дали срочное задание, а я нигде не могу ее найти.
- Слушай, мне так нужна эта книга. Дай мне ее на время, ну, мне очень, очень надо. Я же тебе помогла) с математикой в прошлый раз.

### *Ситуация 4*

- Дай списать задачу!
- Дай мне твою тетрадь! Я только посмотрю, как ты запи-сал(а) решение задачи.
- Женя, пожалуйста, помоги мне решить задачу. Я болел(а), когда объясняли эту тему, и чувствую, что мне одной(му) не справиться.

### *Обсуждение.*

- Когда вам не хотелось выполнять просьбу?
- Что должно было измениться, чтобы вам захотелось исполнить просьбу?
- Важно ли вам знать, почему человек обращается к вам с просьбой?
- Что легче: просить или отвечать на просьбу?

Давайте подведем итог, что помогает общению в ситуации просьбы?

*Ответы детей записываются на закреплённом листе:*

спокойный, доброжелательный голос; вежливые слова; доброжелательный, приветливый взгляд; ровная интонация; четкое изложение просьбы; объяснение, почему это для вас важно.

Просить - это не значит заставлять. Просить - не значит выпрашивать, кланчить, заискивать. Просить - значит доброжелательно обратиться за помощью к другому человеку, рассказав ему о своих затруднениях или о том, почему это может быть для тебя важно.

Если вдруг по каким-либо причинам наша просьба не выполнима, важно уметь принять отказ.

### **Игра «Я отдам тебе то, что у меня есть».**

Встаньте в круг. Один из вас начинает игру, обращаясь к соседу: «Тебе, Назира, я отдам то, что есть у меня...» Нужно показать, какой именно подарок вы

дарите другому участнику (большой или маленький, хрупкий или прочный, тяжелый или легкий). Получив подарок, тот, в свою очередь, так же передает кому-нибудь подарок и т. д.

### **Рефлексия занятия.**

Я узнал (а) сегодня...

Мне понравилось / не понравилось сегодня...

Мне хотелось бы....

### **Завершающее упражнение «Рукопожатие по кругу».**

### **Итог занятия**

## **Тема №9: «Мои права»**

### **Цели:**

- актуализация представлений о правах детей;
- подведение детьми итогов работы группы в контексте собственных достижений и прав;

### **Рассматриваются права:**

Право на жизнь.

Право на защиту от любых форм насилия.

Право на учебу.

Право на обращение за помощью к врачу, милиционеру, педагогу или взрослому, которому ребенок доверяет.

Право на уважительное отношение окружающих.

Право сказать: «Нет!»

Делается акцент на то, что у других детей и у всех людей вообще тоже есть эти права.

### **Коллективный рисунок «Мы и наши права».**

Нарисуйте совместный рисунок, на котором изобразите себя, и напишите те свои права, которые представляются вам особенно важными.

*Обсуждение.*

- Легко ли делать совместную работу?
- Каким ты изобразил (а) себя?
- Какие права ты считаешь самыми важными?

### **Упражнение «Я хочу тебе пожелать...».**

- Пусть каждый из вас напишет свое пожелание каждому участнику группы на отдельном листочке-«ладошке» и подарит ему на память.
- Дети обмениваются пожеланиями.

*Обсуждение.*

- Какие пожелания вы получили?
- Что приятнее: писать пожелания или получать их?
- Что самого главного мы можем пожелать друг другу?

## **Итог занятия**

### **Тема №11: «Чему меня могут научить трудные ситуации»**

*Цель:* осознание возможности обучающего воздействия трудных ситуаций.

В жизни людей всех возрастов иногда происходят трудные ситуации, какие трудные ситуации вы знаете? (получена «двойка», сердятся родители и т. п.). Затем предлагает представить, что трудная ситуация - это урок, который должен чему-либо научить.

#### **Слушание сказки.**

«В далекой-далекой Солнечной системе, на далекой-далекой планете Земля в одном далеком и большом городе жил Дархан Дарханов. Как жил? Да по-разному. Считал он себя не очень счастливым, потому что слишком часто с ним что-то нехорошее само собой случалось. То в столовой его любимый суп с цветной капустой прольется, то на любимом уроке географии любимая учительница «три» поставит, то любимым другом поругается. А то как-то просто сидел Дархан на стуле в своей комнате, просто сидел и свалился на пол, да больно так, что искры из глаз посыпались. Только открыл Дархан глаза, как голосок чей-то услышал:

И не надоело тебе, Дархан, так жить?

Ты кто? - испугался Дархан.

Я - твоя шишка, - пропищал голосок.

Подскочил Дархан к зеркалу: синяк под глазом, царапина на шее и во-о-т такой шишак на затылке! И он действительно глазками подмигивает.

Тебе надо измениться, Дарханович!

Да я уж изменился, куда больше, увидишь в темноте - испугаешься, - вздохнул Дархан.

Нет, Дархан, не так. Тебе нужно почаще выполнять уроки жизни.

Да у меня и так жизни нет от школьных уроков.

Слушай меня, Дарханович. Слушай и благодари. Тебе нужно учиться у неприятных, трудных ситуаций. Тогда сразу поумнеешь, а иначе скоро из Дархана тебя переименуют в Большого Шишака.

Дархан от такого нахальства собственной шишки дар речи потерял, а когда нашел - шишки уже не было. И синяка под глазом, и царапины на шее тоже не было.

Но появился зато резвый младший брат Хасан-персик. И не просто появился, а тут же Дархану ручку сломал. Хотел Дархан ему двинуть, но что-то остановило. Может, на Хасан-персике жизни поучиться? Посидел и подумал: «А может,

пожалеть Персика для разнообразия?». Тут мама пришла с работы, и как всегда - претензиями: «Собаку не выгулял! Хасана не обижай!» Хотел Дархан как всегда обидеться, а потом подумал: «Может быть, жизни поучиться и попробовать понять маму?» Не хочется длинно рассказывать о Дархане - вы ведь и так уже все поняли

Дархан понравилось выполнять уроки жизни, понравилось изменять себя. Ну и жизнь его, конечно, изменилась к лучшему. Какой она стала? Это вы тоже лучше меня знаете, какой должна быть жизнь у пятиклассника, чтобы он чувствовал себя счастливым. А каким стал Дархан, когда вырос, когда школу кончил - это вы мне сейчас и расскажете».

*Окончание придумывают ребята.*

### **Рефлексия.**

- Что вы поняли на сегодняшнем занятии?
- Что было трудным?
- Что - интересным?
- Чему вы научились?
- Что нового узнали о себе и о других?

### **Итог занятия**

#### **Тема №12: «Что такое толерантность»**

*Цели:* познакомить учащихся с понятием толерантности и с основными чертами толерантной и интолерантной личности; развивать способности адекватно и полно познавать себя и других людей .

#### **Понятие «толерантность».**

*Толерантность* - это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности.

Определение слова «толерантность» на разных языках земного шара звучит по-разному:

в *испанском языке* оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи или мнения; во *французском* - отношение, при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам; в *английском* - готовность быть терпимым, снисходительным;

в *китайском* - позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

в *арабском* - прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;

в *русском языке* - способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

### **Выполнение упражнений.**

#### **Упражнение «Шеренга».**

Участники стоят спинами друг к другу по 2 человека, образуя шеренгу. Задача ведущего - пробиться сквозь шеренгу. Ведущим должен побывать каждый.

#### **Упражнение «Реакция».**

Сейчас мы будем ходить по классу и реагировать на ее изменения. Причем вы должны отреагировать так, как вы обычно поступаете в подобных ситуациях; так, чтобы мы вас узнали...

- Вся комната залита ярким, оранжевым светом; свет повсюду: на стенах, на полу. А сейчас в комнату заходит страшный, ужасный Франкенштейн. Наступает темнота. Вдруг ужасы исчезают, сквозь окно пробивается лучик света. Постепенно становится светлее. Но вы замечаете, что комната наполнена жвачкой, липкой, сладкой. Вы пробираетесь сквозь нее... А теперь пошел серый дождь. Все вокруг стало мокрым и печальным...

#### **Упражнение «Построение».**

- Участники строятся по росту, начиная с самого высокого.
- За несколько секунд произвести построение участников по цвету глаз, начиная с самых темных.

#### **Упражнение «Кто я?»**

Участникам предлагается мысленно задать себе вопрос: «Кто я?» - и из предложенных картинок и вырезок создать коллаж, отвечающий на этот вопрос.

#### **Упражнение «Толерантная и интолерантная личности».**

*Интолерантный* путь характеризуется представлением человека о собственной исключительности, низким уровнем воспитанности, чувством дискомфорта существования в окружающей его действительности, желанием власти, неприятием противоположных взглядов, традиций и обычаев. Ин-толерантные личности делят мир на две части: черную и белую. Для них не существует полутонов. Есть только два сорта людей - плохие и хорошие. Они делают акцент на различиях между «своими» и «чужими».

*Толерантный* путь - это путь человека, хорошо знающего себя, комфортно чувствующего себя в окружающей среде, понимающего других людей и готового всегда прийти на помощь, человека с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам, традициям. Толерантный человек видит мир во всем его многообразии.

А теперь вам нужно распределить слова в 2 колонки, где в 1-й - колонке - черты, присущие толерантной личности, во 2-й - черты, присущие интолерантной личности: *терпение, чувство юмора, непонимание, уважение мнения других, игнорирование, эгоизм, доброжелательность, умение владеть собой, нетерпимость, выражение пренебрежения, раздражительность, умение слушать собеседника, равнодушие, цинизм, понимание и принятие, чуткость, любознательность, гуманизм, немотивированная агрессивность.*

<i>Толерантная личность</i>	<i>Интолерантная личность</i>
<p>Терпение Чувство юмора Уважение мнения других и т. д.</p>	<p>Непонимание Игнорирование Эгоизм и т. д.</p>

### **Упражнение «Волшебная лавка».**

*Цель:* участникам дается возможность выяснить, каких качеств им не хватает для того, чтобы считаться подлинно толерантными людьми.

Участникам группы необходимо представить, что существует лавка, в которой есть весьма необычные «вещи»: терпение, снисходительность, расположенность к другим, чувство юмора, чуткость, доверие, альтруизм, умение владеть собой, доброжелательность, гуманизм, умение слушать, любознательность, способность к сопереживанию.

Я буду продавцом, который обменивает одни качества на другие. Любой из вас может выбрать одну или несколько «вещей», которых у вас нет. (*Это те качества, которые слабо выражены у данного участника. Например, покупатель просит у продавца терпения. Продавец выясняет, сколько и зачем ему нужно и в каких случаях он хочет быть терпеливым. В качестве платы продавец просит что-то взамен. Например, участник может расплатиться чувством юмора, которого у него в избытке.*)

### **Упражнение «Никто не знает...».**

Участники бросают друг другу мяч со словами: «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

### **Упражнение «Акустика».**

Участники молча сидят в кругу. Закрыв глаза, они сначала концентрируют внимание на звуках, доносящихся извне, - из коридора, с улицы. Через 1-2 минуты ведущий спрашивает, что они слышали. Затем на 1-2 минуты они вновь закрывают глаза и концентрируют внимание на звуках внутри комнаты. Через 1-2 минуты ведущий вновь спрашивает о том, что они услышали. Затем



на 1-2 минуты дети закрывают глаза и прислушиваются к своему внутреннему состоянию и вновь анализируют услышанное.

**Упражнение «Весенний лес».**

Представьте, что вы в весеннем лесу. Выберите для себя какую-либо роль: зрячего (вижу);

слышащего (слышу);

осязающего (ощущаю);

тонко чувствующего запахи (обоняние). Рассказать по очереди о своих ощущениях.

**Заключительное задание «Дерево толерантности».**

Возьмите каждый по листочку и напишите на них, что, по-вашему, надо сделать, чтобы школа стала пространством толерантности, то есть чтобы отношения в ней стали как можно более толерантными. *(Ученики на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, что надо сделать, чтобы школа стала «Пространством толерантности». Листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев, и он вывешивается в классе.)*

## **Семинар – тренинг для педагогов: «Профилактика синдрома эмоционального выгорания учителей и поддержка психического здоровья педагогов»**

Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с переходом на новую программу педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих учителей может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, введение в начальных классах детей с ОВЗ, внедрение интерактивных методов преподавания, открытые занятия, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют и без того их напряженную деятельность. Появление новых стрессогенных факторов требует особого внимания к сохранению психического здоровья педагогов.

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со всеми задачами, более доброжелателен в общении с учащимися и их родителями. Ресурсный педагог в силах давать не только знания по программе, но и способен формировать и развивать универсальные учебные действия (УУД), организовав педагогическое пространство, используя в своей практике методы, техники и приемы индивидуально-личностного подхода в обучении каждого. Педагогу, который не испытывает эмоциональные трудности, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья учащихся невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

Исследование данной проблемы мы решили начать с опроса педагогического коллектива школы. По нашим наблюдениям и исследованиям, учителя зачастую склонны отдавать предпочтение интеллектуальным достижениям школьников, а внутреннему миру ученика уделяется недостаточно внимания. К примеру, существующая система оценки знаний ученика, его достижений и успехов формирует неадекватную самооценку учащихся. В начале профессионального пути и по сей день, учителя чаще просят провести диагностику в том или ином классе именно каких-то интеллектуальных параметров. Или поступает запрос от учителя исследовать уровень развития ребенка, который не справляется с программой обучения.

Также анализ запросов позволяет сделать другой немаловажный вывод – часто учителю «мешает» поведение ребенка на уроках, которое расценивается им как неадекватное, неприемлемое. Например, агрессивное или неорганизованное, или медленный темп выполнения ребенком заданий. Конечно, есть педагоги исключительно чуткие к проблемам учащихся, и

этот факт воодушевляет. Такие педагоги больше используют в своей работе индивидуальный подход. И чаще всего обращаются за помощью к школьному психологу, стараясь понять ребенка и помочь ему преодолеть трудности в обучении или в адаптации.

Данная разработка семинара-тренинга содержит в себе как известные методики, так и авторские наработки – позитив-технологии.

Цель семинара - практикума: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.

Задачи семинара - практикума:

- 1) Актуализировать процесс самоанализа сотрудников.
- 2) Познакомить с приемами саморегуляции.
- 3) Научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.
- 4) Оптимизировать самооценку педагогов.
- 5) Снять эмоциональное напряжение.
- 6) Сформировать позитивное мышление учителей (самовосприятие и восприятие окружающей действительности).

Материалы и оборудование:

1. интерактивная доска, проектор или компьютер (ноутбук) для демонстрации слайдовой презентации (теоретическая часть семинара); слайдовая презентация (готовит психолог);

2. заранее подготовленные картинки из журналов для проведения разминки (упражнение «Картинка»);

3. карточки с незаконченными фразами для проведения упражнения «Откровенно говоря»;

4. калоши, желательно цветные и большого размера, и карточки с ситуациями;

5. заранее нарисованное дерево на ватмане, магнитная доска, листочки двух цветов к упражнению «Плюс - минус»;

6. магнитофон и записи спокойной релаксационной музыки релаксационный текст, бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры к упражнению № 7 «Сад моей души»

7. заранее подготовленные карточки с аффирмациями к упражнению «Моя аффирмация»

8. заранее распечатанная анкета для учителей «Обратная связь»

9. Памятки – буклеты

Условия для реализации: специально оборудованный кабинет психолога с приглушенным освещением, мягкими стульями (как показывает практика в обычном учебном классе педагоги чувствуют себя неудобно, привычная обстановка не дает возможности хорошо расслабиться), хорошей звукоизоляцией. Время проведения: приблизительно 1,5 часа. Общее время зависит от количества участников.

Участники: педагоги, работающие в начальном звене, молодые специалисты. (Упражнения также могут быть использованы в работе с детьми - подросткового возраста, студентами, родителями). Выбор методик и техник. Основополагающими методами являются позитив - технологии, направленные на развитие позитивного мышления учителей. В основе позитив-технологий лежит метод НЛП - нейро-лингвистическое программирование или «искусство и наука совершенствования личности».

К примеру, упражнение «Моя аффирмация», которое направлено на развитие позитивного мышления или упражнение «Колоши счастья». Эти упражнения были успешно апробированы (имеется сертификат). Данные упражнения уникальны тем, что их можно использовать и в работе с подростками. Это упражнение можно отнести к методам позитив-технологий, т.к. основная его цель – развитие навыков позитивного самовосприятия. Мы приводим его без каких – либо дополнений. Методы арт - терапии и медитативные техники актуальны и все больше и больше используются как универсальные методы в работе с детьми и взрослыми. Арт-терапия применяется как метод гармонизации и развития личности, как средство для успокоения и снятия стрессового состояния.

Ценность арт-терапии заключена в том, что она обращается к внутренним самоисцеляющим ресурсам человека. Медитативные техники также относятся к трениговым методам, поскольку они эффективны и полезны в процессе групповой работы. Эти техники используются в обучении физической и чувственной релаксации и в результате сводятся к закреплению навыков саморегуляции и ауто-суггестии. Медитативное упражнение «Сад моей души» - замечательное упражнение, дополнено нами арт-терапевтическим закреплением эффекта при его выполнении. После произнесенного текста педагогам предлагается нарисовать то, что они представили – например, цветок.

#### **Содержание:**

##### **Упражнение "Картина"**

**Цель:** формирование у педагогов умений неформального общения, организованности

**Материалы и оборудование:** картины различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

**Указание:** выберите среди картин одну или несколько картин, которые будут выражать ваше настроение, чувство мира, убеждения или просто нравятся вам. Расскажите, почему вы выбрали именно эти картины (участники аргументируют свой выбор).

**Ожидаемый результат:** участники расслабляются от эмоционального давления, становятся более организованными и сконцентрированными.

#### **Теоретическая часть (10-15 мин.)**

##### **Слайд презентации**

**Цель:** введение в тему семинара, ознакомление педагогов с приемами профилактики эмоционального выгорания. Показ презентации.

## **Практическая часть**

### **Упражнение "Откровенно говоря"(5-7 мин.)**

**Цель:** осмысление и вербализация педагогами проблем эмоционального выгорания.

**Материалы:** карточки с незаконченными предложениями.

**Указание:** вытащите любую карточку, на которой написано незаконченное предложение, и закончите предложение открыто и честно.

**Ожидаемый результат:** упражнение позволяет педагогу осмыслить свои проблемы, высказать их, консолидировать коллектив педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов одинаковые.

### **Упражнение «Здорово!» (5-7 мин.)**

**Цель:** оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция:** участники делятся на два круга - внутренний и внешний, напротив друг друга. Участники, стоящие во внутреннем круге, называют свои достижения, а те, кто стоит во внешнем круге, должны похвалить их, говоря: «О,какой ты замечательный, -раз! Ах, какой ты чудесный — два!» или т.п. "Как прекрасна мысль - один! Мысль замечательная - два!"и т.д. Надо говорить загибая пальцы и хвалить. Участники, стоящие на внешнем круге, двигаются на шаг вправо по команде (когда ведущий хлопает), и все повторяется снова.

Затем участники внутреннего и внешнего круга меняются местами, игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не окажется в роли хвалителя и хвастуна.

**Ожидаемый результат:** снятие эмоционального напряжения педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

### **Упражнение «Калоша счастья» (10 мин.)**

**Цель:** развитие позитивного мышления педагогов.

**Задачи:** развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного познания мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

**Материалы и оборудование:** «калоша счастья» (элементы игры: обычная резиновая калоша большого размера с забавным дизайном), карточки с ситуациями (готовит психолог).

**Инструкция:** предлагаю вам поиграть в игру "калоша счастья". Этой сказочной волшебнице подарили на день рождения калошу счастья. А она решила отдать калошу, чтобы люди были счастливы. Тот, кто носил эту калошу, был самым счастливым человеком. Калоша исполняла любое его

желание, он мог перейти в другое время или в другую эпоху. Итак, я хочу, чтобы Вы были самым счастливым человеком, надев эту калошу. Я также читаю различные ситуации, и ваша задача - найти положительную сторону предлагаемых вам ситуаций, надев эту калошу. Иначе говоря, посмотрите на ситуацию с точки зрения счастливого оптимиста.

**Ожидаемый результат:** участники игры, надев "калошу счастья", отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Участнику, который затрудняется ответить позитивно, другие участники могут помочь, предложив свои варианты ответов. Участники получают эмоциональную разрядку и приходят в позитивное состояние.

### **Упражнение "Плюс-минус"(10 мин.)**

**Цель:** помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

**Задачи:** озвучивать негативные и позитивные моменты своей педагогической деятельности; сконцентрироваться в группе.

**Материалы и оборудование:** ватман с изображением дерева, прикрепленный к доске, наклеиваемые стикеры в виде листьев; карандаши для каждого участника.

**Инструкция:** написать минусы своей работы на наклейке одного цвета, а на наклейке другого цвета – плюсы. Участники пишут, а затем поочередно приклеивают листья к дереву. Каждый участник зачитывает вслух то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Много ли плюсов или минусов педагогической деятельности, рефлексия.

**Ожидаемый результат:** педагоги должны видеть, что в работе есть много плюсов, т. е. сделать вывод о том, что работа педагога трудная, но позитивная. А также уметь видеть педагогическую деятельность со всех сторон, осознавать, что трудности педагогов схожи.

### **Упражнение «Сад моей души» (15 мин.)**

**Часть 1** - медитативная и релаксационная визуализация.

**Цель:** снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.

**Материалы и оборудование:** музыка с душевными мелодиями, релаксационная музыка, удобные мягкие стулья или кресла, текст с медитативной визуализацией.

**Инструкция:** сейчас я прочитаю вам текст медитации. Глубоко вдохните 3-4 раза, медленно закройте глаза. Предлагаю вашему вниманию представить то, что я говорю.

После визуализации педагогам предлагается описать свои впечатления, чувства, ощущения и образы. Каждый делится впечатлениями. Описывает свои обстоятельства, то, что они чувствовали.

**Ожидаемый результат:** расслабление всех мышц, снижение психо-эмоционального давления.

**Часть 2-я** – упражнения арт-терапия.

Участникам раздаются листы бумаги, карандаши, фломастеры. Рекомендуется изобразить на бумаге то, что они представляют: цветок или сад.

### **Упражнение "Моя аффирмация"**

**Цель:** привести в позитивное состояние, развить позитивную интуицию, закрепить полученные навыки позитивного мышления.

**Материалы и оборудование:** положительные выводы - карточки с аффирмациями.

**Указание:** прошу вынуть из стопки карточки с положительными выводами-аффирмациями. Если вам не нравится какая-либо аффирмация, вы можете получить другую понравившуюся аффирмацию.

Участники поочередно читают вслух полученные аффирмации. По окончании тренировки участников просят рассказать и поделиться впечатлениями от этих аффирмаций.

**Ожидаемый результат:** закрепление положительного опыта; позитивное состояние.

### **4. Подведение итогов семинара**

**Цель:** вербальная рефлексия шеринг – семинара, подведение итогов.

**Материалы и оборудование:** анкета «обратная связь».

**Инструкция:** наш семинар завершен, просим Вас заполнить небольшую анкету по полученным впечатлениям. Ваше мнение очень важно для нас. После того, как вы напишете свои отзывы, каждый из вас по очереди выскажет свое мнение и пожелания.

**Ожидаемый результат:** педагоги заполняют анкету, рассказывают, что понравилось, что не понравилось, высказывают свои мнения, пожелания.

Лист запроса классного руководителя

Педагогу-психологу

От кого .....

«.....».....20.....г.

Просьба

Прошу принять..... ученика(цу) класса  
на индивидуально-психологическую консультацию

*Причины:*

1. Трудности в процессе обучения .....

...

2. Нарушения порядка..... и

3. Трудности в отношениях между взрослыми  
друзьями.....

4. Другое .....

Подпись.....



**План работы с обучающимися начальных классов и  
диагностические методики**

<i>Диагностика психологической готовности детей к обучению и коррекционно-развивающие упражнения</i>	<i>Тест «Керн-Йирасек»</i>
	<i>1) рисование человека</i>
	<i>2) копия слов</i>
	<i>3) копия точек</i>
	<i>Определение ориентации в пространстве ребенка «графический диктант» (Д. Б. Эльконин)</i>
	<i>Диагностика особенностей мышления «изучение способностей к школьному обучению» (г. Вицлак)</i>
	<i>Развитие и коррекция внимания «графический диктант»</i>
<i>Диагностика и коррекционно-развивающие упражнения на взаимоотношения и эмоциональное состояние ребенка в семье</i>	<i>Развитие и коррекция памяти «пара слов»</i>
	<i>Развитие и коррекция мыслительного процесса «что лишнее?»</i>
	<i>Диагностика познавательных процессов младших школьников и проведение коррекционно-развивающих упражнений</i>
	<i>Коррекция взаимоотношений и эмоционального состояния ребенка в семье</i>
	<i>Упражнение «Поссорились»</i>
	<i>Упражнение «Солнечный зайчик»</i>
	<i>Диагностика и коррекционно-развивающие упражнения на взаимоотношения и эмоциональное состояние ребенка в семье</i>
<i>Методика «семейный рисунок»</i>	
<i>Семейная социорамма</i>	

<b>Диагностика и коррекционно-развивающие упражнения познавательных процессов младших школьников</b>	<i>Диагностика внимания младших школьников</i>
	<i>Упражнения для диагностики познавательных процессов младших школьников</i>
	<i>Диагностика процессов памяти младших школьников</i>
	<i>Развитие и коррекция мышления младших школьников</i>
<b>Диагностика и коррекционная работа личностно-мотивационной зоны учащихся</b>	<i>Методика «Лестница» (В.Г.Щур)</i>
	<i>Методика изучения учебной дисциплины учащихся 1 класса</i>
	<i>Проективный тест «Несуществующее животное»</i>
	<i>Проективная методика «Школа животных»</i>
	<i>Проективная методика «Человек под дождем»</i>
	<i>Игры и упражнения для избавления от чувства страха и повышения уверенности в себе</i>
<b>Результат психологической работы</b>	<i>Психолого-педагогическая карта учащихся</i>
	<i>Коррекция и развитие</i>
	<i>Диагностика и коррекционно-развивающие упражнения познавательных процессов и личностно-мотивационной зоны младших школьников 3 классы</i>
	<i>Диагностика готовности младших школьников к обучению в среднем звене и коррекционно-развивающие упражнения 4 класс</i>

**ПЛАН РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 5-6-7-8 КЛАССОВ  
и диагностические методики**

*Диагностика уровня умственного  
и интеллектуального  
развития подростков*

- «Словарный тест»
- «Цифровой субтест»
- «Наглядно-образный тест»
- Школьный тест умственного развития (АДМТ-штурм) (Гуревич, Акимова, Борисова, Козлова, Логинова, Зархин)**
- **корректирующий тестовый тест**
- **методика динамики процесса запоминания**

*Анкета определения адаптации обучающихся к учебному процессу (5 классы)  
Тест школьной тревожности Филлипса*

*Опросник «Определение психологического состояния личности» (Г. Айзенк)*

*Тест «Определение показателей учебной деятельности учащихся»*

*Тест «Диагностика структуры учебной деятельности учащегося»*

*Методика «Взгляд на предмет»*

*Методика изучения мотивов участия учащихся в деятельности (по Л. В. Байбородова)*

*«Метод цветных выборов» М.Люшера*

*Методика «Самооценка психических состояний» (Г.Айзенка)*

*Тест-опрос «Определение зависимости от интернета и компьютерных игр»*

*Анкета на определение темперамента*

*Методика оценки взаимоотношений подростка с классом*

*Опросник «Референтометрия»*

*Тест «Дом-Дерево-Человек»*

*Развитие и коррекция*

*Комплекс логических упражнений*

*психологических  
особенностей подростков*

*Иллюзия Эббингауза*

*Задания «Стулья», «Сложный квадрат»*

*«Сначала назовем имя, а потом вспомним»*

*Тренинг «Игры на развитие слуха»*

*Развитие и коррекция  
личностных особенностей  
подростков*

*Игровая терапия.*

*Ролевые и деловые игры*

*Сказкотерапия.*

*Составить свою сказку и рассказать ее  
участникам тренинга*

*Медиацция. Медитативные упражнения и  
релаксация*

*Арт-терапия. Чертеж-методы  
проектирования (тесты, групповые рисунки  
и  
др.) и их анализ.*

*Упражнения против агрессии*

*Упражнения на развитие личностных  
особенностей*

*Психологическая профилактика и  
психологическое просвещение  
подростков*

*Работы, выполняемые на основе  
адаптационной программы, связанной с  
поступлением пятиклассников в среднее  
звено*

*1-развивающее занятие. «Что такое 5  
класс?»;*

*2-развивающее занятие. «Познай себя»;*

*3-развивающее занятие. «Новый ученик в  
средней школе»;*

*4-развивающее занятие. «Мы понимаем друг  
друга?»;*

*5-развивающее занятие. «Мир чувств»;*

*6-развивающее занятие. «Наши учителя»;*

*7-развивающее занятие. «Ищу друга»;*

*8-развивающее занятие. «Мы и наш класс»*

*Семинар-тренинг: развитие у учащихся  
умения ладить и общаться.*

*Тренинг-занятия для адаптации поведения  
подростков к окружающей среде (4  
развивающих занятия)*

Для консультирования

Психологическое  
консультирование подростков  
- памятка подростку  
- 8 способов защитить себя

**ПЛАН РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 9-10-11 КЛАССОВ  
и диагностические методики**

<b>Диагностика эмоционально-волевой зоны подростков</b>	<b>«Определение уровня невротизации» Л. Вассерман</b>
	<b>«Как Стресс влияет на тебя?» (Э. Говард)</b>
	<b>Определение уровня тревожности (методика Спилбергера-Ханина)</b>
	<b>Опросник «Анализ семейной тревоги» с целью оценки общей тревожности личности, определения ее отношения к семье и того, как ее воспринимает семья (Э. Г. Эйдемиллер и В. Юстинский)</b>
	<b>Оценка итогов сотрудничества между членами семьи</b>
	<b>Опросник Басса-Дарки</b>
	<b>Тест «Ваши суицидальные наклонности» (З. Королёва)</b>
	<b>Методика АПК определения суицидальной направленности (личный опросник)</b>
	<b>Модификация Л. Б. Шнейдера для подростков методика «Карта суицидального риска»</b>
	<b>Вопросник Томаса Климана «Стили действий в конфликте»</b>
	<b>Методика «Лестница» (В. Г. Щур)</b>
	<b>Методика диагностики детских страхов А. И. Захарова</b>
	<b>Тест «Самооценка психического состояния» (по Айзенку)</b>
	<b>Методика "Незаконченные предложения"</b>
<b>Диагностика личностных особенностей подростков</b>	<b>Анкета « выявления типологических особенностей личности" (Л. Н. Собчик)</b>
	<b>Методика «Ценностные ориентации» Рокича</b>
	<b>Диагностика межличностных отношений Т. Лири</b>
	<b>Методика личностного дифференциала (ТД)</b>

<b>Диагностика профессиональной ориентации подростков</b>	<i>Диагностика познавательного интереса (А. Е. Голомшток)</i>
	<i>Методика «Дифференциально-диагностический опросник» Е. А. Климов</i>
	<i>Дж. «Определение типов личности» Холланда</i>
	<i>Опросник профессиональных склонностей (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)</i>
	<i>Изучение причин выбора профессии учащимися, изучение построения их мотивационного поля «выбор профессии» (Гриншпун С. С.)</i>
	<i>«Определение мотивации» (по методике Е. Головахи)</i>
	<i>Анкета определения готовности учащихся к выбору профессии (9-11 классы)</i>
<b>Психологическая коррекция и развитие</b>	<i>Упражнения, направленные на формирование у детей чувства уверенности в себе</i>
<b>Проведение психологической профилактики и просвещения, консультаций по подготовке к итоговой аттестации и экзамену</b>	<i>Тренинговые занятия для старшеклассников: 1. «Что такое ЕНТ и какова его значимость для меня?»; 2. «Как мы справляемся со стрессом во время экзамена?»; 3. «Методы борьбы со стрессом»; 4. «Уверенность в себе на экзамене».</i>
	<i>Тренинг «Психологическая подготовка обучающихся к ЕНТ»</i>
	<i>Психологическое консультирование по подготовке к ЕНТ -консультации выпускников по подготовке к сдаче экзаменов; - накануне экзамена; - участие в ЕНТ; - психологическая консультация по правильной организации подготовки к ЕНТ; - памятка, необходимая для успешного выполнения теста.</i>
<b>Вопросы подросткового</b>	<i>Эссе «Давайте любить жизнь!»</i>

<i>суицида психологическая профилактика и просвещение, проведение консультаций</i>	<i>Семинар-тренинг «Я выбираю жизнь!»</i>
	<i>Собеседование «Стресс и пути его предупреждения»</i>
<i>Проведение психологической профилактики и просвещения, консультаций по вопросам профессиональной ориентации</i>	<i>«Карта индивидуального психологического профессионального консультирования» по выбору профессии</i>
	<i>Круглый стол «Моя будущая профессия»</i>
	<i>Тренинг «Выбор профессии»</i>
	<i>Рекомендации:</i>
	<i>1. «Основные мотивы выбора профессии» 2. «Самые распространенные ошибки при выборе профессии» 3. «Семь шагов к выбранному решению» 4. «Памятка для родителей по выбору профессии».</i>

### Тестовые методики диагностики обучающихся на третьейичной превенции

#### Личность, темперамент, характер

1. Личностный опросник Кеттелла, адаптированный модифицированный детский вариант (CPQ)
2. Уверенность в себе (Тест Райдаса)
3. Методика Голланда (Дж. Голланд)
4. Тест Айзенка (Г. Айзенк)
5. Методика Йовайши
6. Опросник Д. Кейрси
7. Многофакторная личностная методика Кеттелла. Форма С.
8. Многофакторная личностная методика Кеттелла (юношеский вариант 14 PF)
9. Определение выраженности склонности к риску (опросник Г. Шуберта)
10. Опросник оценки проявлений свойств нервной системы (СНС)
11. СМИЛ
12. Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков

#### Эмоциональная сфера личности

1. Опросник Басса – Дарки
2. Шкала самооценки личностной тревожности (Спилбергер)
3. Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс)
4. Шкала личностной тревожности
5. Методика «Индекс жизненного стиля» (LSI)
6. Тест индивидуальной тревожности человека как индивида, субъекта деятельности и личности

#### Мотивация и воля

1. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (А.Прихожан)
2. Определение уровня мотивации аффилиации (А. Мехрабиан)
3. Шкала самоконтроля
4. Опросник для определения выраженности стремления к самозащите и уровня мотивации избегания неудачи
5. Определение выраженности стремления к риску и уровня мотивации
6. достижения цели и успеха



7. Карта профессиональных интересов
8. Опросник профессиональной готовности
9. Тест - опросник уровня субъективного контроля

### **Состояния личности**

1. Определение состояния фрустрации
2. Шкала самооценки ситуативной тревожности (Спилбергер)
3. Диагностика уровня социальной фрустрированности Тест дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)
4. Шкала депрессии
5. Шкала оценки нервно-психического состояния
6. Опросник для оценки острого физического утомления
7. Опросник для оценки острого умственного утомления
8. Измерение степени выраженности сниженного настроения субдепрессии

### **Межличностные отношения**

1. Карта наблюдений Д. Стотта.
2. Методика диагностики социально-психологической адаптации учащихся К.Роджерса и Р.Даймонда
3. Тест «Групповая мотивация»
4. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (Орел А.Н.)
5. Тест эмпатийного потенциала личности
6. Методика Рене Жиля
7. Измерение родительских установок и реакций (опросник PARY)
8. Тест - опросник родительского отношения Тест межличностных отношений (Лири)
9. Оценка способов реагирования в конфликте (Тест К. Томаса)
10. Социометрия

### **Шкалы развития**

1. Тест структуры интеллекта
2. Экспертная оценка уровня развития
3. Многофакторное исследование развития (Шкала развития Экспертной системы Лонгитюд)
4. Школьный тест умственного развития
5. Диагностика уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников (методика М.Ступницкой)

## Проективные методы

1. Проективный тест детской тревожности «Выбери нужное лицо»
2. Проективная методика для диагностики школьной тревожности
3. Цветовой проективный тест отношений
4. Тест цветовых предпочтений
5. Проективные рисуночные тесты

## Использованная литература

1. Ақажанова А.Т, Ельшибаева К.Г Психологическая служба в закрытых учреждениях. Учебное пособие. – Алматы «Нур-Принт», 2009
2. Білім беру мекемелеріндегі суицидтің алдын алу жолдары, Алматы облыстық білім беру басқармасы, Алматы облыстық мамандар кәсіби дамыту институты, Алматы, 2011.
3. Ауталипова У.И Психология детско-родительских отношений в конфликте. А., 2004.
4. Ауталипова У.И., Қоңырбаева Дау-дамай психологиясы, А., 2006
5. Қоңырбаева С.С. Отбасы: бала мен ата-ана. А., 2006
6. Елшібаева К.Ф. Сезім. Отбасы. Энергетика. А., 2009
7. Елшібаева К.Ф. Қазақ отбасы мәселелерінің психологиялық аспектілері. А., 2011.
8. Kaz. Gazeta.kz Тұрмыстық зорлық-зомбылыққа қарсы іс-қимыл. 17 мамыр. 2009.
9. ҚР балалардың құқықтары туралы. А., 2002.
10. Брель Е.Ю. Социально-психологические факторы формирования тревожности у младших школьников и пути ее профилактики коррекции. Авт. канд. дис. Томск, 1996.
11. Бэрн Р., Ричардсон Д. Агрессия, СПб., 1997.
12. Вроно М.Ш. Шизофрения у детей и подростков. М., 1971.
13. Гильберт К., Питерс Т. Аутизм: Медицинские и педагогические аспекты. СПб., 1997.
14. Заваденко Н.Н. Факторы риска для формирования дефицита внимания и гиперактивности у детей // Мир психологии, №1, 2000.
15. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.
16. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб., 1999.
17. Кисловская В.Р. Школьники в среде сверстников и взрослых. Алма-Ата., 1975.
18. Клайн В. Как подготовить ребенка к жизни. 1991.
19. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. М., 1979.
20. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1998.
21. Кэмпбелл Р. Как исправляться с гневом ребенка. СПб., 1997

- 22.Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Вып.2. Киев, 1992
- 23.Лебединский В.В. Нарушение психического развития у детей . М., 1985.
- 24.Лешли Е.К.,Работать с маленькими детьми, поощрять их развития и решать проблемы. М.,1991.
- 25.Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., 2000
- 26.Психогимнастика в тренинге. / Под ред. Н.Ю. Хряцовой. СПб., 1999.
- 27.Психологический словарь /Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г., Сещерякова. М., 1997.
- 28.Страшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия «Когитационный Центр» 2005
- 29.Фрейд З. Психология бессознательного. М., 1989.