

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя образовательная школа №1 с/п «Село Троицкое»  
Нанайского муниципального района Хабаровского края**

**Программа  
«Шаги к успеху»**



**Разработчик: Е.Е. Сокуренок, Педагог-психолог**

**С. Троицкое, Хабаровский край**

**2021г**

## Пояснительная записка

На сегодняшний день педагоги и родители продолжают сталкиваться с такой новой проблемой, как неуспешность ребенка в обучении, низким уровнем мотивации учения. Мотивация учения – это мотивы, которые двигают детьми, чтобы получить какие-либо знания, умения и навыки.

В 2020-2021 учебному году по запросу образовательного учреждения проводилось выборочное исследование учебной мотивации 5-8 классов с помощью диагностических методик М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина «Мотивация учения», Федоренко «Психологический климат класса», анкеты выявления трудностей в выполнении домашнего задания. Причинами нежелания учиться у ребят послужило то, что в основном учителя неинтересно преподносят тему урока, «скучно», дают неинтересные задания. Сами респонденты отметили, что чтобы они захотели учиться на уроке должно быть: доброжелательная и спокойная обстановка (комфорт), общение с одноклассниками и учителем на уроке (обсуждение ситуации, связанной с темой на уроке, групповые работы, обратная связь учителя в конце урока), нестандартная подача информации, выдача творческих заданий. Кроме того, причиной снижения учебной мотивации у детей может являться и профессиональное выгорание, разлад в школьном коллективе, а также семейные обстоятельства самих школьников.

Данная программа предполагает проведение цикла тренингов для педагогов, родителей и детей. Цель – помочь педагогам и родителям найти общий язык в общении с детьми подросткового возраста, повышение уровня мотивации неуспевающих. Объектом является мотивация учения детей подросткового возраста. Предметом – механизмы повышения профессиональной мотивации педагогов, учебной мотивации детей подросткового возраста. В задачи программы входит:

1. Провести профилактику профессионального выгорания в виде тренинга
2. Научить педагогов приемам, повышающим уровень мотивации учения у подростков;
4. Повысить уровень стрессоустойчивости у родителей;
5. Научить родителей взаимодействию с трудным ребенком-подростком;
6. Снизить уровень эмоционального напряжения у подростков, сформировать навыки конструктивного общения с педагогом (совместный тренинг с участием педагогов и детей), развить способности к обучению у подростков.

## Содержание программы

1.Пояснительная записка .....	2
2.Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» .....	4
3.Тренинг для педагогов «Приёмы повышения подростковой учебной мотивации» .....	31
3.Тренинг для детей подросткового возраста «Со стрессом на Ты» .....	38
4.Тренинг для педагогов «Health общение» или «Учитель и ученик: бесконфликтное общение» .....	41
5.Тренинг для подростков «Тяга к знаниям» .....	53
5.Тренинг для родителей «Антистресс» .....	69
6.Тренинг для родителей «Мастер общения с трудным подростком» .....	73

## **Тренинг для педагогов**

### **«Профилактика эмоционального выгорания»**

**Аннотация.** Синдром выгорания представляет собой процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личностной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы. Он рассматривается как результат неудачно разрешенного стресса на рабочем месте.

Реальная педагогическая практика показывает, что сегодня довольно четко прослеживается факт потери интереса к ученику как к личности, неприятие его таким, какой он есть, упрощение эмоциональной стороны профессионального общения. Многие педагоги отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Все это обусловило выбор направления работы с педагогами по профилактике эмоционального выгорания [2].

**Цель:** создание условий для сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности [1].

#### **Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
3. Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.
4. Повышать самооценку педагогов.
5. Формирование позитивного отношения к себе, к жизни.
6. Повышение мотивации к профессиональной деятельности.

7. Формировать навыки эффективного взаимодействия с участниками образовательного процесса.

8. Обучение способам саморегуляции.

**Форма проведения:** круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнения в подгруппах [2].

**Материалы и оборудование:** интерактивная доска, бумага, памятки, ватман, клубок ниток, мяч.

### **Структура занятия**

#### **Вводная часть**

**Цель:** положительный настрой участников на тренинг, знакомство с темой тренинга, озвучивание его целей.

«Психологическая профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности. Это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное расходование огромных душевных сил» (В.А.Сухомлинский).

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей. Известно, что по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров, и других специалистов, работающих с людьми. По данным НИИ медицины, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% педагогов. Деятельность педагога связана с целым рядом напряженных ситуаций. Такие заболевания, как гипертония, язва желудка становятся профессиональными заболеваниями педагогов. Не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме профессионального выгорания [1].

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога [6].

Для реализации цели профилактики синдрома «сгорания» разработан специальный тренинг, который направлен на решение двух основных задач - непосредственно профилактические и коррекционные меры по предупреждению психического выгорания посредством работы с личностными качествами и налаживания социально-психологического климата в коллективе [11].

## **1. Теоретическая часть**

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», то есть профессий, которые отличаются интенсивностью и напряженностью психоэмоционального состояния и которые наиболее подвержены влиянию эмоционального «сгорания». В настоящее время синдром эмоционального «сгорания» удостоен диагностического статуса [12].

Для начала, дадим определение, что такое «Синдром эмоционального выгорания».

Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [3].

### ***Причины возникновения СЭВ у педагогов***

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями и т.д. [9].

В современных условиях невозможно полностью исключить в работе эмоциональное выгорание. Однако возможно существенно уменьшить его разрушительное влияние [10].

## **2. Практическая часть**

### **Упражнение «Паутина»**

*Цель:* осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

Участники садятся в круг, каждый называет свое имя и рассказывает что-нибудь о себе. Участник берет клубок нити в руки и, рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Если вы ничего не хотите желать себе, то можете просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему».

Таким образом, все сотрудники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех ее участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке [12].

### **Упражнение «Имена-качества».**

*Цель:* обмен положительными эмоциями и чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 2 - 3 положительных качества на 1-ю букву имени. Например,: «Марина - мечтательная, миролюбивая».

*Примечание:* При затруднении участника связать свое имя с качеством ему помогают другие, но при этом педагог-психолог должен помочь завершить словесный ряд положительным качеством участника.

*Обсуждение* [6].

### **Упражнение «Я учусь у тебя»**

*Цель:* поддержание положительного эмоционального настроения друг к другу.

Педагоги встают в круг, ведущий бросает каждому мяч со словами: «Я учусь у тебя ...». Участники называют профессиональное или личностное качество человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего. Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться ...» или «Да, я могу научить ...». Затем он бросает мяч другому участнику.

Например, Юлия Сергеевна, я учусь у Вас доброжелательности.

Юлия Сергеевна: «Да, у меня можно этому научиться».

*Обсуждение [1].*

### **Упражнение «Неожиданные картинki, или рисунок по кругу»**

Каждый участник берет лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку (30 сек.) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листками по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Вопросы для обсуждения:

- Нравится ли вам рисунок, который получился в итоге?
- Понравилось ли дорисовывать чужие рисунки?
- На что вы ориентировались, дорисовывая чужие рисунки? (пытались определить и сохранить замысел предыдущего художника, воплощали собственные желания, не задумывались)
- Где может пригодиться такой способ организации работы [11]?

### **Упражнение «Самодиагностика»**

*Цель:* самовыявление степени выраженности эмоционального выгорания.

Ведущий подводит преподавателей к тому, что «выгорание» – это достаточно длительный процесс. Его симптомы нарастают постепенно, иногда незаметно.

Преподавателям предлагается оценить себя по степени выраженности или частоте проявления того или иного признака на основании ниже предложенной

таблицы. Оценка, безусловно, имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл. Поле самодиагностики заполняется самостоятельно, на обсуждение не выносятся. Желающие могут поделиться впечатлениями [6].

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
<b>Поведенческие</b>	Соппротивление выходу на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
<b>Аффективные</b>	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					

	Подавленное настроение					
<b>Когнитивные</b>	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
<b>Физиологические</b>	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменение аппетита (отсутствие\переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

### Упражнение «Лестница»

*Цель:* осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы:

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз?
- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?
- Что мешает Вам находиться наверху?
- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх? [7].

Ведущий рассказывает притчу участникам.

*Жил-был один молодой человек и очень ему не нравился современный мир, и он решил сделать все возможное, чтобы его изменить. Окончил школу с золотой медалью, институт международных отношений. Стал дипломатом и в меру своих сил старался изменить мир. Лет через 15 он с горечью заметил, что мир не изменился. Тогда он решил сузить пространство своего влияния, вернулся в свой родной город, вот здесь-то он сможет реализовать свои мечты: он построит людям новые дома. Улучшит материальное положение и т.д. Работал, не покладая рук. Но прошло лет 10, и он с сожалением заметил, что жизнь в городе, какой была, такой и осталась, люди не изменились. Тогда он решил воздействовать на членов своей семьи, изменить их. Но и через 5 лет он не увидел результатов своего труда. Тогда он решил измениться сам, он пересмотрел свои взгляды. Свое отношение к людям и с удивлением заметил, что изменились люди, окружающие его, изменился мир вокруг [6].*

### **Упражнение «Распредели по порядку»**

*Цель:* донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень:

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами [7].

### ***Упражнения быстрого снятия сильного эмоционального и физического напряжения***

*Цель:* осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов; определение и снятие излишнего напряжения.

Метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Муха», «Лимон», «Сосулька».

#### **Упражнение «Муха»**

*Цель:* снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть

муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

### **Упражнение «Лимон»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Нужно сесть удобно: руки свободно положить на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### **Упражнение «Сосулька»**

*Цель:* управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Необходимо встать, руки поднять вверх и закрыть глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

### **Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза.

Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются [4].

### **Упражнение «Звуковая гимнастика»**

*Цель:* знакомство со звуковой гимнастикой, укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем следующие звуки в течение 30 сек.:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать [2]!

### **Упражнение «Дерево»**

*Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.*

*Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства. Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.*

*Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию.*

*Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя, применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.*

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это символ стабильности, связи человека с реальностью.

### **Упражнение «Мария Ивановна»**

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации. Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут.

Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами.

Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

### **Упражнение «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

### **Упражнение «Пословицы»**

Упражнение хорошо “снимает” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогает решить сложную проблему. Эта проблема может быть связана с профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы” (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности [5].

### **Упражнение «Удовольствие»**

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил.

### ***Рекомендации.***

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом [7]!

### **Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»**

*Цель:* способствовать формированию позитивного самоощущения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить 1 жизненную ситуацию, в которой они показали себя с лучшей стороны, и похвалить себя за это: «Мы так редко себя хвалим, считая это неудобным, неправильным, непринятым. Сейчас у вас есть редкая возможность забыть об ограничениях и похвалить себя за что-нибудь. Продолжите фразу «Я хвалю себя за то, что...».

По окончании упражнения ведущий задает вопросы:

- Трудно ли было хвалить себя?
- Какие чувства вы испытывали при этом [11]?

### **Медитация "Встреча с ребенком внутри себя"**

Необходимо принять удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

Постепенно выйдите из релаксации, сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью" [8].

### **МУДРЫ - древний способ помочь себе**

**Мудра** - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.

Знания о **мудрах** идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.

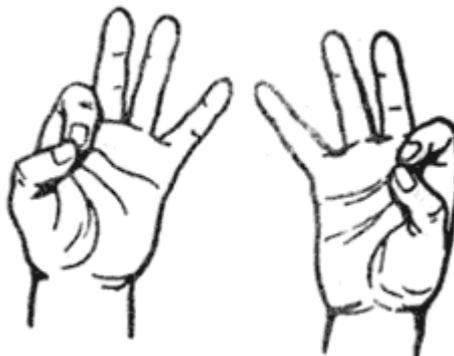
**Мудры** лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая. Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.

По мере освоения практики, продолжительность выполнения **мудры** увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.

Большинство **мудр** дает немедленный эффект - вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. **Мудры**, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель, прежде, чем вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранит, мучающую вас, проблему.

### **МУДРА ЗНАНИЯ**

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.



**Показания:** бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.

**Методика исполнения:** указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

### **МУДРА ЖИЗНИ**



Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие. **Показания:** состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту

зрения, лечение болезни глаз. **Методика исполнения:** подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.

## МУДРА ЗЕМЛИ

**Показания:** ухудшение психофизического состояния организма, состояние психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.



**Методика исполнения:** безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками.

## МУДРА "ЧЕРЕПАХА"



Черепаша - священное животное. По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амриту (священный напиток бессмертия) из океана. Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы, таким образом, предотвращаем утечку энергии. Купол "Черепашки" образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

**Показания:** астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы.

**Методика исполнения:** пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи" [13].

Следует выполнять **мудры** дважды в день.

### Упражнения – аффирмации

Аффирмации – это предложения, которые человек произносит себе осознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени.

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникален во всей Вселенной.

Я единственный и неповторимый в своем роде.

Я абсолютно уверен в себе и своем будущем.

Я контролирую свою судьбу. Я сам ее вершу.

Я – хозяин своей жизни.

Я – свободная личность.

### **3. Рефлексия**

*Цель:* установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участники встают в общий круг. Ведущий предлагает поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук [9].

Ведущий предлагает участникам ответить на вопрос: «Что было для вас сегодня особенно приятным?»

Участники продолжают фразу: «Приятным для меня сегодня было...»

**Подведение итогов:** Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

В заключении каждому из вас я предлагаю написать пожелание себе и своим коллегам [1], также на ватмане от руки записать свои рекомендации по профилактике выгорания педагогов, в том числе с разумной долей юмора

(примеры таких рекомендаций приведен в Приложении 1). Идеи участников тренинга по профилактике эмоционального выгорания предполагают дальнейшее использование рекомендаций при планировании работы на новый учебный год [2].

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!

*Каждый участник в конце тренинга получает Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках» (Приложение 3) и Памятки педагогу (Приложения 4 и 5).*

## Список использованных источников

1. Погуляева Н. А., Кузнецова Ю. С. «Тренинг для педагогов по преодолению профессионального выгорания «Помоги себе сам» научно-методический журнал Методист №4 2014, Издательский дом «Методист», стр. 64.
2. Селюкова М. А. Педагог-психолог ГБОУ центр образования № 641 имени С. Есенина г. Москва Тренинг для педагогов «Профилактика эмоционального выгорания» журнал Эксперимент и инновации в школе 2012/2, стр. 35.
3. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000, №3.
4. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
5. 1396950481\_shkola\_zdorovya\_dlya\_pedagogov\_4.doc.
6. Болтянова Н. А. Комплекс занятий с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов учреждений ПТО и ССО».
7. <http://planetadetstva.net/vospitatelam/pedsovet/trening-profilaktika-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov.html>.
8. <http://festival.1september.ru/articles/650857/>.
9. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2014/12/23/programma-psikhologicheskikh-treningov-po-profilaktike-emotsionalnogo>.
10. <http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers>.
11. Учебно-методическое пособие/Под. ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с.
12. Чумакова М. И., Смирнова З. В. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами - Изд.2-е. – Волгоград: Учитель, 2014. – 135 с.
13. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2011/12/16/trening-dlya-pedagogov-uprazhneniya-dlya-snyatiya-psikhoemotsionalnogo>.

**Примеры рекомендации по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Что делать?»**

*Алгоритм индивидуальной работы*

- Взаимоподдержка.
- Доброжелательность друг к другу.
- Не бояться хвалить друг друга.
- Прощать промахи другим. Критиковать не при народе, а лично.
- Не поднимать планку требований бесконечно. У людей есть предел!
- Свободное общение педагогов. Сбегать от реальности. Менять обстановку.
- Выезжать всем педагогам на природу, экскурсии.
- Шопинг. «Если горит на работе – набросьте тряпку. Желательно от кутюр».
- Не забывать о любви.
- Иметь хобби, увлечение.

*Алгоритм организации рабочего пространства*

- В конце недели после занятий показывать в актовом зале новые художественные фильмы (ходить в кино некогда).
- Открыть стоматологический кабинет в колледже.
- Обустроить косметический салон: косметолог, парикмахер, маникюр, педикюр, массаж (или приглашать специалистов по определённым дням).
- Комната отдыха и релаксации в колледже. Гипнотический сон.
- Разрешить педагогам пользоваться чайниками, кипятильниками и микроволновыми печами.

### *Алгоритм работы коллектива*

- Устроить психологический тренинг для учителей. Кричать долго и громко.
- Организовать динамические паузы для педагогов (2 раза в день).
- Дополнительный отпуск в середине учебного года (в обязательном порядке). Отправлять педагогов на курорты во время всех каникул.
- Уменьшить нагрузку, а зарплату увеличить.
- Больше педагогов – мужчин в школу.
- Отменить заполнение всех бумажек, журналов и отчётов.

Что-то выглядит с определённой долей юмора, но в каждой шутке есть и рациональное зерно.

Результаты «мозгового штурма» рекомендуется вывесить в преподавательской комнате для ознакомления коллективом и администрацией учебного заведения [2].

## Дополнительные материалы

### Экспресс-оценка профессионального выгорания

Участникам раздаётся анкета на бумажных носителях.

*На следующие предложения отвечайте «да» или «нет».*

- Когда в воскресенье в поддень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.
- Если бы у меня была возможность уйти на пенсию (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления.
- Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры.
- То, насколько меня раздражают коллеги, ещё мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (пациенты, ученики, посетители, заказчики и т. д.).
- На протяжении последних трёх месяцев я отказывался (-ась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т. д.
- Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т. д.) я придумал (а) обидные прозвища, которые использую мысленно.
- С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной.
- О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.
- Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется взять и послать её ко всем чертям.
- За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

**Подсчитайте количество положительных ответов.**

**0 – 1 балл** – синдром выгорания вам не грозит.

**2 – 6 баллов** – вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.

**7 – 9 баллов** – пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

**10 баллов** – положение весьма серьёзное, но, возможно, в вас ещё теплится огонёк; нужно, чтобы он не погас [10].



## Дополнительные материалы

### Упражнения «Снятие напряжения в 12 точках»

Упражнения нужно повторять каждый день по несколько раз.

- Плавное вращение глазами: дважды в одном направлении, дважды в другом.
- Зафиксируйте своё внимание на отдалённом предмете, а затем переключитесь на предмет, который перед вами.
- Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь,
- Широко зевните несколько раз.
- Расслабьте шею, покачав головой, затем покрутив её из стороны в сторону.
- Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
- Расслабьте запястья и поводите ими.
- Сожмите кулаки, разожмите, расслабляя кисти рук.
- Сделайте три глубоких вдоха, затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперёд-назад и из стороны в сторону.
- Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног.
- Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
- Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза [10].

## Дополнительные материалы

### Памятка педагогу №1

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- Используйте «паузы» в работе.
- Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
- Чаще общайтесь с единомышленниками.
- Избегайте ненужной конкуренции.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- Помните – смех продлевает жизнь!
- Будьте оптимистами [10]!

## Дополнительные материалы

### Памятка педагогу №2

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
- Используйте возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».
- Не забывайте, что вы красивы [9].

## Тренинг для педагогов

### «Приёмы повышения подростковой учебной мотивации»

#### Аннотация

На сегодняшний момент тема повышения учебной мотивации в школе стоит остро, поскольку из года в год в каждом классе есть дети, у которых сформирована привычка усваивать фрагментарные знания в силу непонимания для чего тот или иной школьный предмет.

#### Теоретический материал

#### **Условия повышения внутренней мотивации учащихся.**

Для повышения эффективности своей деятельности учитель должен обращать внимание на мотивацию учения, стремится к ее активизации и поддержанию на высоком уровне с помощью методического инструментария, позволяющего определить уровень мотивации учащихся и ее динамику при использовании различных форм, методов обучения, подбора содержания предмета.

Просматривая работы, посвященные исследованию проблем мотивированности обучения можно сделать вывод, что для повышения мотивации работы учащихся на уроке необходимо (см. табл.1):

Таблица 1

<b>Минимизировать</b>	<b>Максимизировать</b>
1. перегрузку	1. значимость,
2. психологический дискомфорт	познавательность учебного материала
3. неинтересный материал	2. эмоциональное воздействие
4. монотонность	3. психологический комфорт, в том числе, обращение к личному опыту
5. однообразии учебных действий	4. учет разных способностей учащихся
6. неочевидность результата	5. конкретность и очевидность конечного результата
	6. разнообразие методов и приемов работы
	7. создание проблемной ситуации или разрешение парадоксов
	8. состязательность, игровой характер проведения занятий, игровая ситуация (желательно сюжетно-ролевая)

	игра) 9. решение логических задач/ситуаций 10. творческий характер учебно-познавательной деятельности (творческие задания, проектная работа) 11. Интерактивные экскурсии 12. Презентации
--	--

### Практическая часть

Уважаемые коллеги! Если вы хотите сделать что-то великое в один прекрасный день, помните, один прекрасный день – это сегодня! Я приглашаю вас принять участие в моём мастер-классе. Человек - деятельное существо. Он всегда что-то делает, участвует в какой-то деятельности. Для того чтобы деятельность проходила успешно, человек должен совершать не любые действия, а вполне определённые. Что побуждает его совершать эти действия, что направляет и регулирует его деятельность?..

– Мотивация!

Приемы мотивации учебной деятельности на уроках». Скажите, пожалуйста, что бы вы хотели получить от этого мастер-класса?

- 1) Хочется узнать;
- 2) Чему хочется научиться;
- 3) Хочется испытать.

На этапе **целеполагания** урока возникает внутренняя мотивация на активную, познавательную деятельность. Когда ученик ставит перед собой цель, он планирует и способы её достижения. Это позволяет ученикам предвидеть результат работы и облегчает этап рефлексии. Проблема учебной мотивации считается одной из центральных в педагогике. Она актуальна для всех участников учебно-воспитательного процесса. Давайте вспомним, что мы понимаем под мотивацией?

Мотив - это то, что побуждает человека к действию. Не зная мотивов, нельзя понять, почему человек стремится к одной, а не другой цели.

Мотивация- это динамический процесс формирования и функционирования мотива. В своей работе нам, учителям, требуется обращать внимание на познавательные мотивы, которые побуждают ученика развивать свои склонности и возможности, оказывая влияние на формирование УУД. Скажите, пожалуйста, цель и мотив – это одно и то же или разные понятия?

Цель – это предполагаемый результат.

Мотив – это то, что побуждает нас что-либо делать.

Предлагаю вам задание: распределить цель и мотив.

- Утолить жажду      Накормить семью      Выступить на конференции
- Запить таблетки      Сварить борщ      Заявить о себе
- Выпить воды      Угодить мужу      Получить награду

Учебная мотивация – это понимание и принятие учеником на личностнозначимом уровне предъявляемых к нему учебных требований.

Когда школьники приступают к занятиям математикой, ни один учитель не может пожаловаться на отсутствие у них интереса к предмету. Но чем старше дети, тем ниже интерес к математике. Отсюда вытекает проблема важности развития мотивации на уроке.

1. Уважаемые коллеги, а вы знаете, что когда королева Виктория прочитала сказку «Приключения Алисы в стране чудес» Льюиса Кэрролла, то пришла в восторг и захотела прочитать все, что было им написано. Когда же она увидела на своем столе стопку книг этого автора, то была страшно разочарована. Как вы думаете, что это были за книги? Да-да, уважаемые коллеги, это были книги по математике. Оказывается, человек, известный нам под именем Льюиса Кэрролла написал немало книг по математике и логике. Данный пример - использование исторических фактов, демонстрирует один из приемов формирования положительной мотивации. Жюль Анри Пуанкаре отмечал, что «всякое обучение становится ярче, богаче от каждого соприкосновения с историей изучаемого предмета». Методические приемы, которые влияют на формирование мотивации, различны. И сейчас я хочу познакомить вас с другими приёмами, которые позволяют мне смотивировать учащихся на познавательный процесс.

Приёмы :

1. *Целеполагания*
2. *Использование исторических фактов*
3. Интригующее начало
4. Высказывания известных людей (эпиграфы к урокам)
5. Ситуации успеха «*Я знаю, что...*»
6. Творческие игры и задания
7. Прием столкновения
8. *Создание проблемной ситуации* (софизмы)
9. *Нестандартные задачи на смекалку и логику*
10. Информационно- коммуникационные технологии (ИКТ). ИКТ
11. Поощрение

2. Одним из путей повышения интереса к предмету и активности обучения является использование эпиграфа. В качестве эпиграфов к уроку использую цитаты, изречения выдающихся людей. Уважаемые коллеги, я предлагаю вашему вниманию несколько эпиграфов. Подумайте и попробуйте объяснить, как они могут работать на уроке.

«Если вы хотите научиться плавать, то смело входите в воду, а если хотите научиться решать задачи, то решайте их!» (Д. Пойа)

Дорогу осилит идущий, а математику – мыслящий.

• С малой удачи начинается большой успех. •

«Для того чтобы усовершенствовать ум, надо больше рассуждать, чем заучивать» • (Р. Декарт). Корень учения горек, зато плод его сладок.

• **Эпиграф**, использованный в начале урока, становится мобилизатором внимания, настраивает на предстоящую работу, делая ее значимой, поскольку включает учеников в обсуждение. Этот прием насыщает материал урока, создает проблемные ситуации, заставляет думать и высказывать свои мысли. Эпиграф служит не только обучающей, но и развивающей, воспитательной целью урока.

**Интригующее начало:** загадка, ребус, стихотворение, пазл, видеоролик, наглядность.....

**Ситуации успеха «Я знаю, что...»** Что вы уже знаете об этой теме?

*Подберите слова об этом или на эту тему....* экология

**Творческие игры и задания** составление загадок, ребусов, кроссвордов, сочинение сказок, издание книжек...

Творческие игры и

задания

составление загадок, ребусов, кроссвордов, сочинение сказок, издание книжек...

**Прием столкновения ( в парах)**

Например, определи и докажи, где какая часть речи:

*Мусор лежит поперёк канавы. Мы шли вдоль и поперёк....*

*(В)пустую комнату; спорить (в)пустую;*

*подняться (на)верх; прикрепить (на)верх шеста;*

*работать (по)новому; идти (по)новому шоссе ).*

**Проблемная ситуация**

«Что будет, если...»

Попробуйте сделать

« экологический прогноз»

•

•

•

Работа в группах

1 группа работает с деформированным текстом и Красной книгой

2 группа – решает экологическую задачу

3 группа – составляет экологическую сказку.

**1 группа.**

**Составьте текст из предложений и озаглавьте его.**

*Они тихонечко раскачиваются на гибкой зеленой ножке.*

*Словно бусы, серебрятся на стебельке скромные бубенчики – цветочки.*

*А как чудесен тонкий, нежный аромат ландышей!*

*В конце мая в лесу расцветают ландыши.*

*Влажные длинные листья скрывают цветы от посторонних глаз.*

**2. Найдите в Красной книге это растение.**

**3. Какова причина исчезновения ландышей? \_\_\_\_\_**

**4. Разработайте план – стратегию сохранения этого растения.**

---

## 2 группа

Решите задачу.

Один человек в день производит 2 кг мусора. Сколько мусора произведет семья из 4 человек за месяц? За 1 год?

За день \_\_\_\_\_

За месяц \_\_\_\_\_

За год \_\_\_\_\_

Сколько грузовых машин перевезут этот мусор?

Вид транспорта                      Грузоподъемность

Газель тент / фургон                      1, 5 т

Большую часть мусора составляют пластиковые изделия. Каковы ваши идеи для «второй» жизни пластиковой тары?

Запишите как можно больше вариантов. \_\_\_\_\_

## 3 группа

Сочините экологическую сказку о проблеме загрязнения воды водоема заводами, фабриками и человеком по мотивам сказки А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».

Жил Старик со своею Старухой у .....

Жили уже тридцать лет и три года.

Старик ловил неводом рыбу, а Старуха пряла свою пряжу.

Раз пошёл Старик к озеру.

Закинул он невод в воду – пришёл невод с .....

Он в другой раз закинул свой невод – пришёл невод с .....,

В третий раз закинул он невод – .....

Удивился Старик, испугался:

«Тридцать лет я рыбачил и три года,

.....

Хотел уж было, Старик

воротиться к своей Старухе,

Да услышал за спиной всплеск слабый.

Вновь закинул Старик в воду невод.

Пришёл невод с одной Рыбкою.

С непостою Рыбкою – .....

Как тут взмолится Рыбка!

Голосом молвит человеческим:

.....

**Какие меры охраны водоема вы бы предложили?**

Для формирования мотивации интереса использую проблемные ситуации, представленные в виде софизмов, один из которых я предлагаю вашему вниманию. Пример:  $2 \times 2 = 5$ . Доказательство: имеем числовое тождество  $4:4=5:5$ . Вынесем за скобки общий множитель  $4(1:1)=5(1:1)$ . Числа в скобках равны, их можно сократить, получим:  $4=5$  (!?). Парадокс... Уважаемые коллеги, здесь представлено доказательство, в котором допущена ошибка, в результате которой получен неверный ответ. Найдите эту ошибку. Данный софизм можно использовать при изучении темы «Уравнение и его свойства». Этот приём позволяет активизировать познавательную деятельность учащихся, которые получают задание объяснить, в чём ошибка. Удивление стимулирует активную работу детей. Решая софизм, они совершенствуют умение сопоставлять, сравнивать, наконец, оспаривать другие точки зрения, доказывать свою правоту.

5. Французский писатель Анатолий Франс отмечал: «Лучше усваиваются те знания, которые поглощаются с аппетитом», поэтому для развития интереса на уроках я использую нестандартные задачи и задачи на смекалку, которые помогают развивать познавательные УУД. Приведу примеры таких задач: 1. У Вас есть 6 спичек. Подумайте, как можно из 6 спичек сложить 4 правильных треугольника так, чтобы каждая сторона была равна 1 спичке. Ломать спички нельзя.

2. Бумеранг можно бросить так, что он вернется обратно, не коснувшись никакой твердой поверхности. А можно ли так бросить теннисный мяч?

3. Нужно вынести рояль из комнаты. Пройдет ли он через дверь? Такие задачи поддерживают внимание и интерес к предмету. Решая их, ученики приобщаются к творческому поиску, самостоятельной исследовательской деятельности. Решение нестандартных задач служит мотивом учебной деятельности, развивая и тренируя мышление вообще, и творческое в частности.

**Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ).** ИКТ также способствуют развитию мотивации учебной деятельности

**Поощрение – фактор повышения положительной мотивации к обучению.**

**Поощрение:**

- мимические и пантомимические
- (аплодисменты товарищей, улыбка, ласковый взгляд учителя, пожатие руки, учитель погладит по голове).
- словесные (Умница! Молодец! Вы сегодня хорошо работали!)
- Материализованные (флажок на парте, значок «Лучший счётчик», благодарность в дневнике, красивая обложка, медаль...)

Данная тема «Приемы развития мотивации учебной деятельности на уроках» очень обширна. В ходе мастер-класса я попыталась сделать акцент лишь на некоторые из них. Возвращаясь к вашим ожиданиям, которые вы определили в начале мастер – класса, попробуйте их отразить - оправдались они.

**сегодня я узнал...  
было интересно...  
было трудно...  
я выполнял задания...  
я понял, что... теперь я могу...  
я почувствовал, что...  
я приобрел...  
я научился...  
у меня получилось ...  
я смогу  
я попробую...  
меня удивило...  
урок дал мне для жизни...  
мне захотелось...**

Таким образом, можно использовать различные приёмы повышения учебной мотивации.

«Посредственный учитель излагает. Хороший учитель объясняет. Выдающийся учитель показывает. Великий учитель вдохновляет!!!»

*Уильям Уорд*

Для появления интереса к изучаемому предмету необходимо понимание нужности, важности, целесообразности изучения данного предмета в целом и отдельных его разделов, тем. Этому могут способствовать следующие приёмы.

#### 1. «Оратор»

За 1 минуту убедите своего собеседника в том, что изучение этой темы просто необходимо.

#### 2. «Автор»

...Если бы вы были автором учебника, как бы вы объяснили ученикам необходимость изучения этой темы?

...Если бы вы были автором учебника, как бы вы объяснили ученикам эту тему?

#### 3. «Фантазёр»

На доске записана тема урока.

- Назовите 5 способов применения знаний, умений и навыков по этой теме в жизни....

- Вот видите, как важно...

#### 4. «Профи»

Исходя из будущей профессии, зачем нужно изучение этой темы?

Одна из составляющих мотивации – умение ставить цель, определять зону ближайшего развития, понимать, зачем нужно писать грамотно. Цель, поставленная учителем, должна стать целью ученика. Для превращения цели в

мотивы-цели большое значение имеет осознание учеником своих успехов, продвижения вперед.

Для развития этих умений можно использовать следующие приёмы.

- В начале учебного года можно попросить ребят ответить на ряд вопросов:

А. На что был похож прошлый учебный год?

На что ты хочешь, чтобы он был похож в этом году?

Что тебе нужно сделать для этого?

Какая нужна помощь?

Б. Какую отметку ты хотел бы иметь по предмету за ...четверть?

Что тебе нужно сделать, чтобы это было так?

Чья помощь, и в какой форме тебе нужна?

Как ты поймёшь, что результат достигнут?

Иногда предполагаемые итоговые отметки ребята могут сразу выставить карандашом в дневник. Некоторых это стимулирует.

В. Записать не менее 6 ответов на вопросы:

Чего не случится, если я буду писать грамотно?

Чего не случится, если я не буду писать грамотно?

Что случится, если я буду писать грамотно?

Что случится, если я не буду писать грамотно?

6. Образовательная стратегия.

- Что ты сделал, чтобы написать эту работу на «5»?

- Как ты готовился к диктанту, что позволило тебе написать его хорошо?

Подобные рассказы помогают учащимся делиться успешными обучающими стратегиями.

Создание ситуации успеха также позволяет замотивировать учащихся на активную работу во время урока. Во время фронтального опроса целесообразно научить ребят начинать свой ответ словами: «Я знаю, что...». Этот приём способствует росту уверенности учеников в своей лингвистической компетенции. Связь изучаемого с интересами, уже существовавшими у школьников ранее, тоже способствует возникновению интереса к новому материалу.

7. Очень важно не только записать тему на доске, но и вызвать у школьников эмоциональный отклик, отношение к этой теме. Это можно сделать через признание личности ребёнка, опираясь на его жизненный опыт.

- Что вы уже знаете об этой теме?

- Подберите слова об этом или на эту тему....

- Вот видите! В вашей памяти это уже храниться! Значит это нужно!  
(Не правда ли, звучит как открытие!)

**Спасибо за внимание**

### **Тренинг для детей подросткового возраста «Со стрессом на Ты»**

Цель: снизить уровень психоэмоционального напряжения

Ход занятия

#### 1. Упражнение на знакомство «Я и части речи»

Правило: придумайте прилагательно, существительное или глагол на первую букву своего имени. Следующий игрок повторяй всё что сказал предыдущий и говорит своё и так по цепочки.

Пример: Катя – красивая.

#### 2. Упражнение «Моё настроение»

Предлагается выбрать из колоды карт ассоциативных карт У. Халколы и А.И. Копытина одну карту, связанную с вашим настроением. По желанию поделиться своим настроением, готовностью к работе на занятии, своими ожиданиями от тренинга.

#### 2. Упражнение на сотрудничество «Паутинка»

Правило: три игрока, каждый из которых нарекаемый правая рука паука, левая рука паука и штурмовая база, выходят за пределы комнаты. Остальные участники должны соорудит паутины с помощью клубка за 10 минут. По истечению времени в комнату возвращаются 3 игрока. Задача правой и левой руки – выполнять команды поиска начало клубка для последующего распутывания паутины. Штурмовая база – наблюдает за эмоциями запутавшихся в паутине и руководит своими помощниками. Задача остальных участников запутывать 3-ех игроков так, чтобы не смогли найти начало паутины и не смогли соответственно распутать. Можно даже показывать ложные эмоции радости, при этом нельзя произносить слова и звуки.

Обсуждение

#### 4. Упражнение «Рассмотри предмет»

*Описание*

Участникам предлагается выбрать из предложенных ведущим или найти какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки. «Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках. Сконцентрируйтесь

на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план...

Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

#### *Смысл упражнения*

«Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее внимательно посмотреть! Мы куда-то бежим, тревожимся, суемтся и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно — остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг. И вы наверняка увидите много интересного и необычного...».

#### *Обсуждение*

Каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

#### 5. Упражнение «Фигура моей души»

Для упражнения потребуется масса для лепки или пластилин. Участникам предлагается для начала нарисовать мандолу, которая бы обозначала то место или предмет, который даёт вам ощущения спокойствия, уверенности. Затем вырезать её, поменять пластилин и заполнить её. Можно предложить вариант с красками.

#### *Обсуждение*

#### 6. Завершающее упражнение «Моё настроение здесь и сейчас»

Предлагается выбрать из колоды карт ассоциативных карт У. Халколы и А.И. Копытина одну карту, связанную с вашим настроением. По желанию поделиться своим настроением, готовностью к работе на занятии, своими ожиданиями от тренинга.

Подведение итогов тренинга.

## **Тренинг для педагогов «Health общение» или «Учитель и ученик: бесконфликтное общение»**

Цель: научить педагогов и подростков взаимопониманию и уважению друг друга.

Ход занятия:

Здравствуйте уважаемые учителя, как у вас настроение? Идя на такие мероприятия, какие первые мысли у вас возникали? Как вы думаете для чего мы здесь сегодня собрались? Расскажите о ваших ожиданиях от сегодняшнего мероприятия.

Прежде чем сказать – посчитай до десяти,  
Прежде чем обидеть – посчитай до ста,  
Прежде чем ударить – посчитай до тысячи.  
(Старинная народная мудрость)

### **1. Оргмомент.**

Вы знаете, самую точную приметку: если встретились два учителя, то обязательно начнется педсовет? Тогда чего же ждать нам сегодня, когда собралось вместе столько педагогов!

### **Игра «Ситуация успеха» (на фоне музыки «Давайте говорить друг другу комплименты»)**

Для начала мы хотим предложить вам участие в одном упражнении. Мы не так часто слышим добрые слова по поводу нашей профессиональной деятельности, а ведь без тёплого слова и летом холодно. Я думаю, что сейчас вы сидите рядом с тем человеком, который вам знаком не только как педагог, профессионал своего дела, но и как человек, с которым вам приятно общаться. У вас есть уникальная возможность выразить свои добрые мысли и чувства по отношению к справа сидящему соседу по поводу его профессиональных качеств. Для этого необходимо взять в свою руку руку соседа и сказать ему эти слова.

Игра проходит по цепочке от первого участника до последнего в каждой группе.

А сейчас ответьте мысленно на вопросы:

- Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- Поднимите руку, у кого совпали ожидания с тем, что сказал вам сосед?

### **Чтение притчи «Мешок картошки»**

Ученик спросил учителя:

- Ты такой мудрый. Ты всегда в хорошем настроении, никогда не злишься. Помоги и мне быть таким.

Учитель согласился и попросил ученика принести картофель и прозрачный пакет.

- Если ты на кого-нибудь разозлишься и затаишь обиду, - сказал учитель, - то возьми этот картофель. С одной его стороны напиши своё имя, с другой имя человека, с которым произошёл конфликт, и положи этот картофель в пакет.

- И это всё? - недоумённо спросил ученик.

- Нет, - ответил учитель. Ты должен всегда этот мешок носить с собой. И каждый раз, когда на кого-нибудь обидишься, добавлять в него картофель. Ученик согласился...

Прошло какое-то время. Пакет ученика пополнился ещё несколькими картошками и стал уже достаточно тяжёлым. Его очень неудобно было всегда носить с собой.

К тому же тот картофель, что он положил в самом начале, стал портиться. Он покрылся скользким налётом, некоторый пророс, некоторый зацвёл и стал издавать резкий неприятный запах.

Ученик пришёл к учителю и сказал:

- Это уже невозможно носить с собой. Во-первых, пакет слишком тяжёлый, а во-вторых, картофель испортился. Предложи что-нибудь другое.

Но учитель ответил:

- Тоже самое, происходит и у тебя в душе. Когда ты на кого-нибудь злишься, обижаешься, то у тебя в душе появляется тяжёлый камень. Просто ты это сразу не замечаешь. Потом камней становится всё больше.

Поступки превращаются в привычки, привычки - в характер, который рождает зловонные пороки. И об этом грузе очень легко забыть, ведь он слишком тяжёлый, чтобы носить его постоянно с собой.

Я дал тебе возможность понаблюдать весь этот процесс со стороны. Каждый раз, когда ты решишь обидеться или, наоборот, обидеть кого-то, подумай, нужен ли тебе этот камень.

Наши пороки порождает мы сами. А нужно ли Вам таскать мешок испорченной картошки за спиной?

В процессе трудовой и общественной деятельности учитель взаимодействует с другими участниками школьной жизни. При этом конфликты — явление неизбежное. А вот что останется после конфликтной ситуации во многом зависит от учителя.

Конфликты – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений. Возможность возникновения конфликтов существует во всех сферах, в том числе и школьной жизни.

К сожалению, школьная жизнь не лишена отрицательных моментов. Среди них достаточно большое место занимают разнообразные конфликтные ситуации. Причем, по данным психологов, 80% конфликтов происходит спонтанно, помимо нашей воли. Как уберечь себя от конфликтов? Как разрешить конфликтную ситуацию? Какая роль принадлежит классному руководителю при разрешении конфликтов и конфликтных ситуаций? Это круг вопросов, которому будет посвящена наша с вами сегодняшняя работа.

Итак, сегодняшнее совещание мы назовём **«Health общение»** или **«Учитель и ученик: бесконфликтное общение»**.

### **Упражнение «Варианты общения»**

Цель: попробовать разные варианты общения.

Участники разбиваются на пары.

"Синхронный разговор". Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "отпуск". По сигналу разговор прекращается.

"Игнорирование". В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

"Спина к спине". Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

"Активное слушание". В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями.

Вопросы:

1. Как вы себя ощущали во время проведения первых трех упражнений?
2. Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?
3. Что мешало вам чувствовать себя комфортно?
4. Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? Что помогает вам в общении?

Вывод: упражнения показали нам не всегда в процессе общения люди понимают друг друга. В следствие чего возникают конфликты.

### **Теоретическая часть**

Взаимодействие с учениками учитель организует через разрешение педагогических ситуаций.

**Педагогическая ситуация** определяется Н. В. Кузьминой как «реальная обстановка в учебной группе и в сложной системе отношений и взаимоотношений учащихся, которую нужно учитывать при принятии решения о способах воздействия на них»

**Педагогическая ситуация** – это взаимодействие учителя с коллективом класса или учеником на основе противоположных интересов, ценностей и норм, которое сопровождается значительными проявлениями эмоций и направлено на изменение сложившихся ранее взаимоотношений как в лучшую, так и худшую сторону. Что затрагивают педагогические ситуации? Даже несмотря на то что педагогические ситуации кратки по времени, они обычно глубоко затрагивают две формы активности человека: видимое поведение или взаимодействие и взаимоотношения – это установки, эмоциональные реакции, ожидания.

### **Работа в группах**

Задача участников -определить в своих группах причины возникновения конфликтов «учитель-ученик». Высказанные мысли с некоторой редакцией записываются на ватмане.

В какие группы мы можем объединить данные причины? (запись по ходу обсуждения).

1. Неверные взаимоотношения педагога с детьми, проявляющиеся в:

- демонстрации своего превосходства, статуса
- ошибках взаимодействия, таких как нарушение педагогической этики;
- педагогически непрофессиональных действиях учителя (плохая организация класса, приказной тон, крик)
- в неумении организовать познавательный интерес к предмету;
- в навешивании ярлыков (например, неуспевающего ученика)
- в оценке поступка, базирующейся на субъективном восприятии личности ученика.

1. Нарушения школьных требований обучающимися:

- Неподготовленность домашних заданий, умышленное нарушение дисциплины, пропуски уроков.

1. Проявление личностных конфликтов как обучающихся, так и педагогов

Педагогическая ситуация затрагивает не только учеников, но и учителей. Для последних очень важным становится выйти из конфликта с творческим удовлетворением и достоинством.

### **Упражнение «Конструктивный стиль поведения в конфликте»**

Приглашаем 2 желающих, предлагаем договориться, кто в паре будет «А», кто «Б».

«А» должен занять место на стуле, «Б» встает перед ним.

Инструкция: «Соедините ладони ваших рук. Ваша задача – зафиксировать свое внутреннее состояние во время выполнения упражнения. Итак, «Б» давит на ладони «А», «А» сопротивляется. (Для выполнения задания достаточно 30 секунд). Потом участники меняются местами и повторяют задание.

Обсуждение

Что вы чувствовали, когда партнер давил на ваши ладони?

Вывод: В конфликтных взаимоотношениях люди испытывают дискомфорт, когда на них «давят» словами, интонацией, действиями. Не удивительно, что большинство из них стремятся избежать конфликта или в целом общения с такими «давящими» людьми.

### **Алгоритм решения педагогических ситуаций.**

В целях эффективного воспитательного воздействия в "нештатной" ситуации на личность ребенка мы предлагаем алгоритм решения педагогической ситуации. Это совокупность последовательных действий, направленных, с одной стороны, на достижение воспитательного эффекта, а с другой - на укрепление контакта в общении между ребенком и взрослым. Систематическое применение алгоритма делает воспитательный процесс более целенаправленным, последовательным и гуманным, предупреждает педагогические ошибки и помогает лучше понять ребенка.

***В ходе объяснения вывешиваются карточки с ключевыми словами («Стоп!», «Почему?», «Что?», «Как?», «Действие», «Анализ»)***

**Первый этап**, условно называемый "стоп!", направлен на оценку учителем ситуации и осознание собственных эмоций. Этот этап необходим для того, чтобы не навредить ребенку поспешными действиями и не осложнить отношения с ним. Только в тех случаях, когда ситуация представляет опасность для жизни и здоровья ребенка или окружающих, нужно действовать быстро и решительно. Но такие ситуации встречаются не так часто, поэтому во всех остальных случаях рекомендуется, воспользовавшись паузой, спросить себя: "Что я сейчас чувствую? Что я сейчас хочу? Что я делаю?", после чего можно переходить ко второму этапу.

**Второй этап** начинается с вопроса "почему?", задаваемого педагогом самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка. Это очень важный этап, так как именно причины определяют средства педагогического воздействия. Каждая причина требует особого подхода. Чтобы правильно определить мотивы поведения ребенка и точно ответить на вопрос "почему?", педагогу необходимо владеть невербальным общением. Ответив хотя бы в общих чертах на вопрос "почему?", можно приступить к третьему этапу алгоритма.

**Третий этап заключается** в постановке педагогической цели и формулируется в виде вопроса "что?": "Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?" Когда дело касается неблагоприятных поступков, каждый педагог хочет, чтобы ребенок прекратил свое недостойное занятие и больше никогда так не делал. Но это возможно только в том случае, если ребенок испытывает чувство неловкости, стыда, а не страха. Как же выйти из этого порочного круга и вызвать у ребенка не страх, а чувство стыда, например? Стыд будет стимулом в том случае, когда педагогическое воздействие направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Если ребенок будет четко осознавать, что он сам хороший, но в этот раз поступил не очень хорошо, тогда у него через чувство стыда (оттого, что он, такой хороший, мог позволить себе недостойный поступок) появится желание действительно больше никогда так не делать. Поэтому, ставя перед собой педагогическую цель, нужно задуматься над тем, как в каждом конкретном случае одновременно показать ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть, понимаете его, но в то же время не одобряете его действия, так как они не достойны такого замечательного ребенка. Такой подход, не унижая и не

принижая ребенка, способен вызвать в нем стимулирующее положительное поведение, чувства.

**Четвертый этап** заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос "как?": "Каким образом достичь желаемого результата?" Продумывая способы и средства достижения педагогического воздействия, учитель должен оставлять свободу выбора за ребенком, ребенок может поступить так, как хочет педагог, а может и иначе. Мастерство педагога проявляется в умении создать такие условия, чтобы ребенок мог сделать правильный выбор, а не заставлять его поступить так, как нужно.

**Пятый этап** - практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы разрешения педагогической ситуации. Именно на этом этапе реализуются педагогические цели через определенные средства и способы в соответствии с мотивами ребенка. Успех практического действия учителя будет зависеть от того, насколько верно он смог определить мотивы и причины поступка ребенка, насколько точно смог сформулировать конкретную педагогическую цель, исходя из причин поступка, насколько правильно он смог выбрать оптимальные способы достижения поставленной цели и насколько умело он смог воплотить их в реальном педагогическом процессе.

**Шестой этап** - заключительный в алгоритме решения педагогической ситуации, представляет собой анализ педагогического воздействия и позволяет оценить эффективность общения педагога с детьми. Нельзя пренебрегать этим этапом, поскольку он дает возможность сравнить поставленную цель с достигнутыми результатами, на основе чего можно объективно определить эффективность работы педагога и сформулировать новые перспективы.

В психологическом умении учителя главное - не допустить возникновения острых конфликтных ситуаций, в основе которых лежит резкая и, возможно, нетактичная реакция учителя на неподобающее поведение школьников.

Анализ педагогической ситуации позволяет увидеть сложные процессы актуализации личности и попытаться вовремя вмешаться в их развитие, для того чтобы исключить нежелательные последствия в будущем.

Корректное решение конфликтных ситуаций – необходимый элемент профессиональной деятельности педагога. Очень важно для учителя выйти из конфликтной ситуации с достоинством и творческой удовлетворенностью своей работой в связи с успешной защитой социально-ценных норм и ведущих ценностей учебной деятельности школьников.

Мы предлагаем вам поработать в группах по разрешению предлагаемых педагогических ситуаций (представители с каждой группы выходят, берут карточки с ситуациями)

### **3. Практическая работа в группах (5 групп).**

Готовится атрибутика для разыгрывания ситуации (на отдельном столе)

Группам необходимо разыграть ситуации, используя ключевые слова предыдущего упражнения.

## **Группа I**

### **Ситуация 1**

...8-й класс, урок; трудный ученик К. демонстративно не слушает объяснение, мешает учителю. Учительница делает одно замечание, другое — ученик не реагирует. Наконец, последнее, резкое по форме. Ученик поднимается и выходит из класса. Учительница берет его портфель и приносит в учительскую, дабы ученик пришел за ним сам. Проходит день, второй, третий. Ученик на уроках, но без портфеля, к урокам не готов. «Сходи, возьми!» — «А я его туда не носил». Учительница тоже не берет портфель, не отдает его ученику, ждет, когда он сам придет, возьмет его и извинится перед ней. Ученик считает себя оскорбленным резким замечанием учителя. Выход...

### **Ситуация 2**

Ученик Н. систематически не выполнял домашние задания. При выставлении неудовлетворительных оценок в дневник он заявлял: "Ну и ставьте!" Как-то раз при очередном опросе ученик опять ответил плохо. Учитель...

(Примерный ответ. Предложил ученику открыть дневник и сказал: "Поставь сам себе оценку за ответ". Ученик был доволен. Учащиеся оживились. Стали подсказывать, что ставить. Наконец, после долгого размышления, ученик поставил себе сам в дневник оценку "2". Учитель расписался в дневнике, а рядом дописал: "5 - за честность". Конфликт был улажен, отношения между учителем и этим мальчиком стали более человечными и доверительными).

## **Группа II**

### **Ситуация 1**

Педагог, уставший от постоянного шума на занятиях: «Зачем вы приходите в школу? Разве не для того, чтобы чему-то научиться?» Ученики хором: «Мы приходим общаться с друзьями!» Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Ситуация 2**

Ученица, узнав, что ее подруга получила за контрольную работу на балл выше, чем она, сочла оценку несправедливой. От обиды на учителя она нахмурила брови, скрестила руки на груди, отодвинула тетрадь и учебник, положила ручку, на глазах появились слезы. На вопрос педагога: «Что случилось, почему ты не работаешь?» - она не ответила и продолжала молча сидеть и ничего не делать.

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Группа III.**

#### **Ситуация 1**

Ребята решили сорвать урок молодой учительницы. При этом они договорились на уроке хрюкать. Когда педагог вошла в класс, раздались соответствующие звуки...

(Примерный ответ. Тогда она обратилась к лидеру класса: "Вот хорошо, Витя, я вас как раз на ферму собралась поведи на экскурсию. Будешь переводчиком? Поможешь в общении с животными?" Все засмеялись. Урок прошел как никогда живо и весело)

#### **Ситуация 2**

Учитель: «Когда ты, наконец, выучишь таблицу умножения? Ученик: «А зачем она мне. Для этого есть калькулятор».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Группа IV.**

#### **Ситуация 1.**

К шестому уроку учащиеся устали, шумят, громко разговаривают. Педагог объявляет физкультминутку. Большинство радуются смене деятельности, выполняют упражнения с удовольствием. Однако несколько человек остаются сидеть, отказываясь участвовать. Педагог спрашивает: «Почему вы сидите?». Они отвечают: «А мы не хотим ничего делать».

*Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?*

#### **Ситуация 2.**

В начале урока педагог раздает тетради с проверенным домашним заданием и предлагает сделать работу над ошибками. Один из обучающихся обнаруживает, что при проверке педагог не заметил его ошибку и громко заявляет об этом на весь класс.

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Группа V.**

#### **Ситуация 1.**

На первом уроке ученик лежит на парте, глаза сонные, он почти спит. Педагог спрашивает: «Что с тобой происходит? Во сколько ты сегодня лег?». Ученик отвечает: «Я поздно лег спать - в три или в четыре утра, я не помню». Педагог: «А чем же ты занимался?» Обучающийся: «На компьютере в он-лайне играл».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Ситуация 2.**

Учитель: «У тебя полно двоек и пропусков. Скоро конец четверти. Когда ты начнешь учиться?». Ученик: «А что париться? Все равно за год тройку поставите. Школе же не нужны второгодники».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

### **Запасной вариант**

#### **Ситуация**

Во время контрольной работы обучающийся просит разрешения выйти в туалет. Педагог говорит: «Конечно, выйди, только телефон оставь». Обучающийся: «Нет, без телефона я не пойду, мне родители сказала всегда держать его при себе – мало ли что случится?» Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **Ситуация**

Несколько учеников опоздали на урок на 15 минут. Педагог спрашивает: «Почему вы опаздываете?» Обучающиеся (дожевывая на ходу булочки): «А мы в столовой были».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **Ситуация**

Учитель: «Когда ты, наконец, выучишь таблицу умножения? Ученик: «А зачем она мне. Для этого есть калькулятор».

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

#### **Ситуация**

Ученик говорит учитель «На два ближайших урока, которые вы проводите, я не пойду, так как в это время хочу сходить на охоту отдохнуть от школы». Как нужно ответить ему?

## **1. Подведение итогов практической работы.**

Каждая группа инсценирует ситуации и решение к ней.

Педагогам предлагается выбрать самое оригинальное решение из разыгранных ситуаций.

## 1. Рекомендации.

Правила педагогического общения. Для того чтобы педагогические ситуации возникали как можно реже, педагогу необходимо придерживаться следующих правил:

- Не нужно за всеми отрицательными поступкам учеников видеть только отрицательные мотивы. Здесь важна "педагогическая зоркость" - внимательное отношение к каждому острому моменту во взаимодействии со школьниками и коллегами и вдумчивый анализ случившегося. Видеть только плохое - усугублять конфликтность ситуации.
- Тщательно готовьтесь к предстоящему уроку, не допускайте даже малейшей некомпетентности в преподавании своего предмета.
- Ученики лучше выполняют опосредованные распоряжения учителя. Смысл опосредованного воздействия в том, что через пробуждение интересов, потребностей и мотивов поведения человека, от него можно добиться большего.

### Работа с таблицей (запись по ходу обсуждения на ватмане)

Что говорит учитель?	Что слышит ученик?	Что чувствует ученик?
Ты хороший	Я хороший	Принятие
Я вижу тебя	Я что-то значу	Внимание
Спасибо тебе за...	Мои усилия замечены	Уважение
Я знаю о тебе что-то замечательное	Я — состоятелен	Одобрение
Ты мне нравишься	Кто-то заботится обо мне	Теплые чувства

### Правила решения конфликтных ситуаций (с презентацией видеоряда-картинки или отрывок из мультфильмов и фильмов )

**Правило 1** «Два возбужденных человека не в состоянии прийти к согласию» (Дейл Карнеги).

Постарайтесь приложить максимум усилий, чтобы в острой ситуации сдержаться, ни в коем случае не браниться и не раздражаться. Подростковая аудитория высоко ценит самообладание, выдержку и юмор педагогов.

### **Правило 2. «Задержи реакцию!».**

Не следует сразу же вступать в полемику с оппонентом, особенно если его действия не представляют угрозу для окружающих. Надо сделать вид, что вы как будто не замечаете нарушителя, хотя в то же время даете понять, что хорошо видите его действия. Суть приема в том, что он подчеркивает второстепенность вызывающего поведения нарушителя и поэтому педагогу некогда и незачем отвлекаться от ведения урока. «Факт незамечания» явного нарушения позволяет внести некоторую растерянность в действия дезорганизатора и снижает его активность. Отсроченная реакция часто дает психологический перевес учителю.

### **Правило 3. «Переведи реакцию»**

Этот прием также служит для развенчания значительности поступка и личности нарушителя. Этот прием технически реализуется через выполнение учителем повседневных действий на уроке (обращение к классу с приветствием, работа с журналом, взгляд в окно и т.д.) несмотря на чрезвычайную обстановку, казалось бы, не терпящую отлагательства. В итоге "герой" конфликта остается наедине с собой. Этим снижается "замысел" борьбы.

### **Правило 4. «Будь рационализатором!»**

Известно, что все то, что стало смешным и неуклюжим в глазах окружающих, теряет силу воздействия и перестает быть опасным.

Очень важно из конфликтной ситуации выйти с достоинством. Таким образом будут защищены те социально ценные нормы, которые отстаивает учитель.

### **Правило 5. Парадоксальная реакция**

Постарайтесь при случае обратить коварный замысел нарушителя дисциплины на пользу себе и делу. Желательно так "разложить" суть ситуации для ребят, чтобы еще и поблагодарить нарушителя за помощь (с иронией, естественно). Учитель предстает сильной и оригинальной личностью.

## **Просмотр социального ролика «Учителя»**

### **1. Итоговая рефлексия. Стикеры.**

Считаете ли вы тему совещания актуальной? Если да, то прикрепляете стикер розового цвета. Если нет, то жёлтого цвета.

## **Тренинг для подростков «Тяга к знаниям»**

Тренинг направлен на формирование адекватной мотивации к учебной деятельности младших подростков.

Цель: создание социально-психологических условий для выработки самими школьниками эффективного стиля познавательной учебной деятельности.

Задачи:

- сформировать у подростков необходимую позитивную мотивацию;
- сформировать у школьников необходимые и доступные им на данном этапе развития навыки самоанализа и саморефлексии;
- дать учащимся возможность познать свои сильные стороны и научиться опираться на них в процессе учебных занятий;
- предоставить подросткам возможность познать слабые стороны своей познавательной деятельности и дать представления о способах их развития или приспособления к ним (компенсация другими возможностями).

Возраст: 11-14 лет.

Время: 10 занятий по 90 минут (1,5 часа).

Кол-во участников: 10-15 человек.

### **Занятие 1**

Время: 90 мин.

Цель: создание благоприятных условий для тренинговой группы, способствовать самораскрытию членов группы.

Задачи:

- повышение позитивного настроения;
- сплочение участников тренинговой группы;
- повышение положительного отношения к школьной жизни.

Ход занятия: Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях тренинга специальных умений и знакомство с правилами работы в тренинговой группе.

Оборудование: стулья, игрушка.

Знакомство с правилами тренинговой группы:

Ведущий информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

1. Правило конфиденциальности. Всё, что происходит во время тренинга не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно.
2. Активное участие. Каждый участник задействован в тренинговой работе.

3. Искренность в общении.
4. Уважение друг к другу.
5. Без оценочного отношения друг к другу.

#### *Упражнение №1 «Знакомство»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: по кругу передаётся игрушка. Каждый называет своё имя. А на первую букву имени называет ещё качество. (Например: Катя - красивая, Миша – милый и т.д.).

#### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

#### *Упражнение № 3 «Интервью»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Время: 15 мин.

Ход проведения: дети разбиваются по парам. И расспрашивают друг друга. На задание даётся 5 мин. Затем каждый из пары, должен рассказать о своём оппоненте. Один ребёнок садится на стул, а другой подходит к нему сзади, кладёт руки ему на плечи и рассказывает о нём от его имени.

Рефлексия: легко ли было узнать за короткое время информацию о другом человеке?

#### *Упражнение № 4 «Сильные стороны».*

Цель упражнения: формирование умения говорить и принимать комплименты.

Время: 10 мин.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается по очереди передавать друг другу мягкую игрушку, говоря о достоинствах и сильных сторонах того, кому достаётся игрушка.

Рефлексия: удалось справиться с заданием? Какие возникали трудности?

#### *Упражнение № 5 «Самопрезентация».*

Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации.

Время: 10 мин.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается попробовать представить себя так, чтобы всем запомниться.

Рефлексия: трудно ли было представлять себя? Что вы чувствовали?

#### *Упражнение № 6 «Позитивные мысли»*

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: участникам по кругу предлагается дополнить фразу: «Я горжусь собой за то...»

Рефлексия: трудно ли было говорить о положительных сторонах своей личности?

### *Упражнение № 7 «Школьные дела»*

Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.

Время: 5 мин.

Ход упражнения: ученики должны продолжить фразу «В школе мне нравится, что...».

Рефлексия: трудно ли было говорить о том, что нравится в школе?

### *Упражнение № 8 «Я сегодня...»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: каждый по кругу рассказывает о том каким был на занятии, чем оно понравилось, а чем не очень.

## **Занятие 2**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

### *Упражнение № 3 «Ассоциация»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «учитель».

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

### *Упражнение № 4 «Сочини рассказ»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

#### *Упражнение № 5 «Запомни и назови»*

Цель упражнения: развитие памяти.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос ведущего о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

#### *Упражнение № 6 «Наоборот»*

Цель упражнения: развитие внимания.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот.

Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: трудно было выполнить упражнения, почему?

#### *Упражнение № 7 «Зрительная память»*

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение, почему?

#### *Упражнение № 8 «Закрепим»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

### **Занятие 3**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- сформировать адекватную самооценку у подростков;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

### *Упражнение № 2 «Мотивы моей учёбы»*

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Ученикам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь в школе потому, что...»

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

### *Упражнение № 3 «Первое впечатление»*

Цель упражнения: формирование самооценки.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

### *Упражнение № 4 «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».*

Цель упражнения: формирование адекватной самооценки

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Участники на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

Рефлексия: что вы узнали о себе нового после выполнения упражнения?

### *Упражнение № 5 «Комплименты»*

Цель упражнения: осознание качеств другого и поднятие своей самооценки.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Рефлексия: сложно ли было найти в другом человеке положительные качества?

### *Упражнение № 6 «Я сегодня...»*

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

## **Занятие 4**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- сформировать адекватную самооценку у подростков;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Моё настроение в школе...»*

Цель упражнения: осознание чувств к школе.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Подростки должны продолжить фразу «Моё настроение в школе...»

Рефлексия: что в школе может изменить ваше настроение?

### *Упражнение № 2 «Я в общении»*

Цель упражнения: осознание собственного поведения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

Рефлексия: сложно ли было говорить о себе?

### *Упражнение № 3 «Пожелания»*

Цель упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание.

Рефлексия: какие пожелания вы бы хотели услышать, но не услышали?

### *Упражнение № 4 «Атомы»*

Цель упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: представьте себе, что мы все - атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом, которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

### *Упражнение № 5 «Я в будущем»*

Цель упражнения: осознание собственного будущего.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый

из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

Рефлексия: что самое сложное было в задании?

### *Упражнение № 6 «Я сегодня...»*

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

## **Занятие 5**

Время: 90 минут.

Цель: формирование положительной мотивации учения, а также нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

### *Упражнение № 2 «Заросли»*

Цель упражнения: умение взаимодействовать с другими.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник.

Рефлексия: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

### *Упражнение № 3 «Каков Я?»*

Цель упражнения: осознание своего «Я»

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для родителей.

Для сверстников.

Рефлексия: что самое сложное было в этом упражнении?

### *Упражнение № 4 «Учимся расслабляться»*

Цель упражнения: умение расслабляться.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем». Рефлексия: что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение?

#### *Упражнение № 5 «Нарисуй свой страх»*

Цель упражнения: осознание своего страха.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Рефлексия: что вы чувствовали выполняя это упражнение?

#### *Упражнение № 6 «Самореклама»*

Цель упражнения: представление себя перед другими.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои проекты.

Рефлексия: что было самым сложным при выполнении задания?

### **Занятие 6**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Настроение в цвете»*

Цель упражнения: поделиться своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

#### *Упражнение № 2 «Игра художников»*

Цель упражнения: тренировка воображения и памяти.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек, ребенок рисует в каждой клеточке (значком или символом) предмет, названный психологом. Интервал между словами 3-5 секунд. Далее проводится индивидуальная проверка нарисованного: ребенок называет подряд нарисованные предметы, объясняя свой рисунок.

Рефлексия: трудно ли было изобразить столько рисунков?

### *Упражнение № 3 «Прогулка с компасом»*

Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.  
Время: 15 мин.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали, когда были с закрытыми глазами и полагались на своего партнёра?

### *Упражнение № 4 «Четыре стихии»*

Цель упражнения: гимнастика расслабляющая.

Время: 5 мин.

Ход упражнения: Психолог произносит слова: "земля" - дети опускают руки вниз; "вода" - дети вытягивают руки вперед; "воздух" - поднимают руки вверх; "огонь" - вращают руками в локтях.

### *Упражнение № 5 «Найди отличия»*

Цель упражнения: тренировка концентрации внимания

Время: 10 мин.

Ход упражнения: детям предлагаются картинки с 5 - 10 отличиями, которые нужно найти за определенное количество времени.

### *Упражнение № 6 «Опорные сигналы»*

Цель упражнения: развитие воображения.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Психолог называет косвенные признаки предметов и явлений, по которым ребенок должен угадать предмет. Далее детям предлагается поиграть в эту игру друг с другом.

Рефлексия: трудно ли было выполнить задание?

### *Упражнение № 7 «Шкала роста»*

Цель упражнения: Отработка навыков адекватного оценивания себя и своих достижений.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Детям предлагаются три степени оценки: высокая - "звездочка", средняя - "флажок", низкая - "грибок", ребенок выбирает тот предмет, на который сам себя оценивает и кладет в свой "кармашек" занятий, объясняя при этом свой выбор.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### *Упражнение № 8 «Глаза в глаза»*

Цель упражнения: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Время: 10 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать"...».

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

## Занятие 7

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Я сегодня»*

Цель упражнения: поделится своим настроением.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: в пять слов рассказать о своём сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

### *Упражнение № 2 «Головомяч»*

Цель упражнения: развитие навыка сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: «Разбейтесь на пары и ложитесь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера.

Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

### *Упражнение № 3 «Воздушный шарик»*

Цель упражнения: снять напряжение, успокоить детей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Психолог: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик.

Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем.

Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары".

Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: сложно ли было выполнять упражнения?

### *Упражнение № 4 "Смена ритмов"*

Цель упражнения: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

#### *Упражнение № 5 «Узнай по голосу»*

Цель упражнения: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

#### *Упражнение № 6 «Тень»*

Цель упражнения: развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары.

Один ребенок - "путник", другой - его "тень". Последний старается в точности скопировать движения "путника", который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т. п.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

#### *Упражнение № 7 «Школа»*

Цель упражнения: положительное отношение к школе.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: завершить пять раз предложение: «Мне нравится в школе...»

Рефлексия: как изменилось ваше отношение к школе после проведения занятия?

### **Занятие 8**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: поделиться с другими участниками своими чувствами.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Каждый участник делиться своим настроением с другими и объясняет почему испытывает в данный момент именно такие чувства.

Рефлексия: что помогло бы вам улучшить настроение?

### *Упражнение № 2 «В поисках смыслов жизни»*

Цель упражнения: осознание своего положение в жизни.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда.

Попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя задание?

### *Упражнение № 3 «События моей жизни»*

Цель упражнения: осознание своего положения в жизни.

Время: 25 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только прошедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной — «События» — значимость событий жизни, которая отражается высотой разноцветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обозначаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизненных целей указывает отсутствие или малое количество зеленого цвета.

Рефлексия: Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких ударов судьбы ожидаете?

### *Упражнение № 4 «Формула удачи»*

Цель упражнения: формирование позитивного взгляда в будущее.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попытайтесь разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в

прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Рефлексия: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

#### *Упражнение № 5 «Идеальный учитель»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к учителю.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается продолжить фразу «Идеальный учитель для меня...»

Рефлексия: вызвало ли трудности — это упражнение?

#### *Упражнение № 6 «Идеальный ученик»*

Цель упражнения: осознание роли ученика.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается поразмышлять на тему «Идеальный ученик – это...»

Рефлексия: вызвало ли трудности — это упражнение?

### **Занятие 9**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

#### *Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

#### *Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Время: 10 мин.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данный момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

### *Упражнение № 3 «Представление о времени»*

Цель упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается задание нарисовать этот объект, обозначив на рисунке прошлое, настоящее, будущее и точку времени, в которой они находятся на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Рефлексия: Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

### *Упражнение № 4 «Один день из моей жизни»*

Цель упражнения: формирование позитивного настроения.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Рассказать в течение минуты об одном дне своей жизни.

Рефлексия: сложно ли было уложить в минуту весь свой день?

### *Упражнение № 5 «Чувство времени»*

Цель упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить момент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза.

Рефлексия: Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

### *Упражнение № 6 «Хочу, могу, умею»*

Цель упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценивают свои способности. Это мешает им идти к намеченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению. В колонке "Хочу" нужно написать свое желание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колонке "Могу" напишите свое личное мнение по поводу того, возможно ли достижение намеченного. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех вариантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уверен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставленной цели и которые у вас уже есть».

Рефлексия: с какими трудностями вы встретились, выполняя задание?

### *Упражнение № 7 «Тропинка к мечте»*

Цель упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тропинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказаться преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения поставленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Рефлексия: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько самонадеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

## **Занятие 10**

Время: 90 минут.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;
- формирование положительного отношения к школе;
- создание плана действий для достижения жизненных целей;
- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

### *Упражнение № 1 «Мои ресурсы»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 10 мин.

Ход упражнения: Подростки делятся тем, какие ресурсы они используют для достижения своих целей.

Рефлексия: какие ещё ресурсы можно использовать в достижении целей?

### *Упражнение № 2 «Цели и дела»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убрать в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся.

Рефлексия: Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

### *Упражнение № 3 «Закончи предложения»*

Цель упражнения: осознание своих жизненных целей.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;

«Я пойму, что счастлив, когда ...»;

«Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

Рефлексия: с каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение?

### *Упражнение № 4 «Волшебная подушка»*

Цель упражнения: поделиться своими желаниями и целями

Время: 15 мин.

Ход упражнения: У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Рефлексия: Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них кое-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

### *Упражнение № 5 «Четыре сферы»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Время: 20 мин.

Ход упражнения: Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Рефлексия: Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

### *Упражнение № 6 «Я - подарок человечеству»*

Цель упражнения: осознание своей уникальности.

Время: 15 мин.

Ход упражнения: Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: "Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в..."»  
Рефлексия: с какими сложностями вы столкнулись выполняя упражнение?

### Тренинг для родителей «Антистресс»

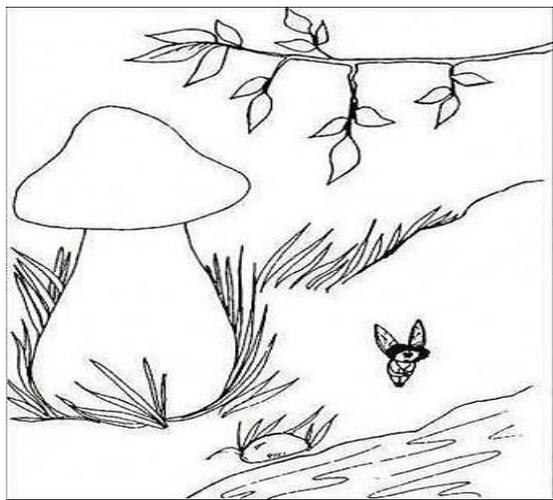
Цель: снять психоэмоциональное напряжение родителей подростков.

Стрессоустойчивость - способность человека адекватно переносить напряженную или нестандартную ситуацию, не погружаясь в состояние стресса.

Жизнь современного человека наполнена стрессами, преодоление которых становится одной из наиболее актуальных проблем. Дети тоже подвержены стрессам и страдают от них достаточно часто. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году депрессия станет одной из наиболее частых причин временной нетрудоспособности человека. Основным источником депрессии является стресс.

Стрессоустойчивость родителей может передаваться ребенку. Так говорят ученые.

Вывод один: чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций.



#### Диагностика отношения человека к миру с помощью рисуночной методики «Домик для эльфа».

Цель: узнать ваше отношение к окружающему миру.

Инструкция: Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!

Ключ к тесту:

Прежде всего, посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь

к людям, доверяете вы им или нет.

1. Если вы нарисовали ДОМИК НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

2. Если ваш ДОМИК ВИСИТ НА ВЕТКЕ, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. Однако при всем при этом вы допускаете мысль, что в мире существует и

подлость и что злых людей на свете не так уж мало. Ваш принцип: доверие – вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

3. Если вы сделали эльфу ДОМИК ВНУТРИ ГРИБА, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас мало друзей, зато это настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в доме – грибе НЕТ ОКОШЕК, то это свидетельство вашей нелюдимости, вы предпочитаете одиночество шумным компаниям. К миру вы относитесь с нескрываемым подозрением, как будто ждете подвоха. Если же ОКОШКО ЕСТЬ, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите друзей.

4. ДОМИК У РЕКИ говорит о вашей романтичности и сентиментальности. Вы смотрите на мир сквозь розовые очки, все люди кажутся вам добрыми и красивыми, вы полны иллюзий и верите во все самое лучшее и светлое. К сожалению, вы часто разочаровываетесь в людях.

5. Если вы установили ДОМИК В ТРАВЕ, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек, вы знаете, чего вам ждать от жизни, и не строите иллюзий. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

6. Если вы сделали эльфу ЗЕМЛЯНКУ, устроив ДОМИК В ХОЛМЕ, то это явный признак вашей скрытности и замкнутости. Вероятнее всего, это ваши не природные качества, а приобретенные вследствие некоего отрицательного жизненного опыта. Возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы перестали доверять людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

Закончим наш небольшой психологический тренинг упражнением – пожеланием.

#### **Упражнение «Перебежки»**

Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;

Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;

Встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком

- у кого есть дети девочки
- у кого дети – творческие натуры
- у кого дети – занимаются спортом
- у кого дети старше 10 лет
- у кого любимый цвет зеленый
- те, кто любит своих детей.....

#### **Упражнение «Ладонка»**

Цель: помочь эмоционально расслабиться и сблизиться.

Инструкция. Обведите на листе бумаги свою ладонь, на каждом пальце напишите по одному качеству, которое вам нравится в себе. Затем вторую ладонь и написать качества вашего ребенка, которое цените в нем.

Рефлексия. Что было легче написать? Какие качества вы бы хотели иметь у себя? У вашего ребенка?

#### **Упражнение «Молекулы»**

Цель: активизация состояния активности, бодрости.

Инструкция: Все участники - атомы. Они движутся хаотично по помещению, иногда объединяясь в молекулы. Ведущий дает команду, с какой скоростью и в какое количество должны объединиться в молекулах атома.

### **Упражнение – разминка «Карандаши»**

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатых между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение.

- *Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали?*

- *А на что ориентироваться при выполнении этих действий?*

- *Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?*

Для снижения уровня стресса имеются специально разработанные рекомендации, которые мы для вас подготовили. Для того, чтобы психологически подготовить выпускников к сдаче экзаменов, необходимо самим быть к ним готовыми.

Существуют различные способы саморегуляции, которые помогут в трудную минуту, в волнительный момент.

**Упражнение 1:** Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре — на задержку дыхания, четыре — на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

**Упражнение 2:** Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры ног.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.

**Упражнение 3:** Это упражнение можно делать в любом месте.

- Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть значительно длиннее вдоха).
- Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.
- Не открывая глаз, считайте от 10 до 1, на этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 и так до 50.

**Упражнение 4:** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуются ничего, кроме стены (если человек сидит, можно опереться в спинку стула).

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

### **Упражнение 5: “Воздушный шар”**

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух.

Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом.

Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

### **Упражнение «Пожелание»**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

**Инструкция:** Участники передают мягкую игрушку по кругу представляются и высказывают свое пожелание.

«Вам предлагается представиться, сказать о себе что-нибудь хорошее и высказать пожелания участникам нашего семинара»

Например: «Меня зовут Оксана, я жизнерадостная и я желаю всем участникам иметь хорошее чувство юмора».

Завершая тренинг, хочется прочесть для вас китайскую притчу «Осел и колодец». Однажды осел упал в колодец и стал жалобно кричать, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно. Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей. Все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял что к чему, и принялся кричать еще жалобнее и громче! Людям было очень жалко осла, поэтому они хотели закопать его как можно скорее. Однако, очень скоро ослик замолк. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот!

Возможно, и в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема - это камень, который жизнь кидает в нас, но, ступая по этим камням, мы можем перейти бурный поток!

### **Игра «Камешек в ботинке»**

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетсяь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим.

Тогда вы разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу. Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями. Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод. Изучаем правило 1: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу».

### **Тренинг «Мастер общения с трудным подростком»**

**Цель тренинга:** прояснение и коррекция родительских и детских установок, мешающих нормальному взаимодействию в семье; прояснение потребностей каждого из членов семьи и их переформулирование в жизненные цели; прояснение возможностей семьи, способствующих личностному росту каждого из ее членов.

**Задачи тренинга:** коррекция негативных установок членов семьи по отношению друг к другу; составление реального плана действий для достижения поставленных целей; обучение клиентов самоподкрепляющему поведению, приводящему к достижению цели.

### **Актуальность поднимаемых вопросов.**

Проблема взаимодействия подростка и родителей актуальна для многих семей. Такие высказывания родителей, как «нам стало трудно договариваться», «ему ничего не нужно, ему ничего не интересно», или подростка, «родители меня не понимают», «они только орать или приказывать могут», очень четко описывают остроту семейной ситуации и переживаний участников взаимодействия. Подобные взаимодействия помимо того, что нарушают понимание сторон, закрепляют у каждого из участников достаточно негативные установки по отношению друг к другу, что может запускать нисходящую спираль негатива в семье.

Отрицательные ожидания по отношению друг к другу не позволяют членам семьи понять потребности и цели друг друга, заставляя их усиленно концентрироваться и отстаивать только собственные потребности. Поэтому навык учитывать при взаимодействии интересы другой стороны, не утрачивая при этом свои надежды и цели, крайне важен для семейного общения.

Для решения подобных задач в тренинге используются техники когнитивно-поведенческой терапии и коучинг консультирования.

Использование техник когнитивно-поведенческой терапии позволяет выявить негативные установки членов семьи по отношению друг к другу, скорректировать их на более адаптивные, научиться думать по новому.

Система коучинговых консультаций также достаточно широко применяется специалистами, работающими как на поприще индивидуального консультирования, так и при консультировании учреждений и предприятий. Ее сильные стороны заключаются в том, что с помощью грамотно поставленных вопросов, специалист, коуч, учит клиента мыслить продуктивно, оценивая всесторонне складывающуюся обстановку, свои возможности и ограничения, учит использовать свои сильные стороны. Все это очень хорошо позволяет заниматься продуктивным планированием и целеполаганием.

Однако, как и во многих консультативных практиках, коуч возлагает и учит принимать ответственность за достижение поставленной цели на клиента. И это правильно. Но ведь не все клиенты приходят к консультанту с хорошо развитым чувством ответственности и умением прилагать достаточно волевых усилий. У тех клиентов, которые данными качествами не обладают, даже самый перспективный план может и не сработать. А ведь тогда клиент может и вовсе опустить руки и махнуть на себя рукой. Что же здесь можно предпринять.

Предлагаемый нами тренинг как раз и предлагает решение данной проблемы. В задачу тренера здесь ставится обучение членов семьи навыкам самоподкрепления, что, согласно теории оперантного научения, должно привести к закреплению вырабатываемых навыков, которые использует клиент для достижения цели. Ну и кроме этого, закрепляется желание продолжать действовать, реализуя план действий по достижению цели.

### **Методы, применяемые на коучинг марафоне.**

Для достижения поставленных целей и выполнения требуемых задач предлагается применение следующих методик, как игровых, так и коучинговых: дискуссия «Мои чувства, мои мысли», «Колесо жизненного баланса», коучинговый куб Декарта.

Методики действительно известные. Но в нашем варианте они применяются несколько по новому – используется технология арт-коучинга. применяются метафорические карты. Что дает подобное нововведение? Прежде всего, данные техники арт-коучинга позволяют обойти внутреннюю цензуру клиента и выявить действительно важные потребности и цели, найти ранее не рассматриваемые возможности и силы.

### **Ход и условия проведения тренинга.**

Тренинг состоит из трех занятий. Участвуют родители (желательно и мать, и отец) и подростки, пять семей. Для каждого участника тренинга заготавливается плетеный браслет с тремя брелочками, внутри которых есть бумажки для записей.

#### **1 занятие.**

#### **Дискуссия «Мои чувства, мои мысли» (1 час).**

Участникам предлагается разделить на три команды: мамы, папы, подростки. Каждой команде выдается набор небольших листочков-стикеров, на которых участники прописывают те эмоции, которые у них возникают в ситуациях негативного взаимодействия в системе родители-подросток, при этом предлагается прошкалировать выраженность данных эмоций по десяти бальной системе, поставив соответствующую цифру рядом с названием эмоции. После того как эмоции прописаны, участникам предлагается на обратной стороне листочков прописать свои мысли, которые у них возникают в проблемных ситуациях взаимодействия и вызывают подобные эмоции. То есть, на каждом листочке с одной стороны будут написаны

эмоции, а с другой стороны мысли, их вызывающие. Далее участникам команд нужно выбрать наиболее часто повторяющиеся мысли и сгруппировать их в подгруппы (максимум три подгруппы).

На втором этапе участники команд должны доказать обоснованность своих мыслей, приводя доводы в их защиту. Этот этап также проводится внутри команд.

На третьем этапе участники выносят результаты своей деятельности на всеобщее обсуждение, обосновывая свои выводы и выслушивая мнение оппонентов из других команд, обдумывая их контрдоводы.

В конце обсуждения участники подгрупп должны проанализировать свои доводы и контрдоводы оппонентов и трансформировать свои мысли в более адекватные, чтобы они более адекватно описывали ситуации взаимодействия внутри семьи. Эту новую мысль каждый участник записывает себе внутрь одного из брелоков на браслете.

### **Игра «Крокодил» (30 минут).**

Для закрепления позитивного отношения к новой мысли и навыка работы с ней проводится игра «Крокодил».

Участники делятся на семейные команды и играют в «Крокодил», отгадывая слова. Задача каждого члена семьи, при неудачном ходе кого-то из своей команды, посмотреть и прочитать ту мысль, которую он записал на брелоке (после каждого прочтения участник должен съесть одну небольшую конфету).

В конце игры, после подведения итогов, проводится обсуждение, направленное на оценку способности новой мысли снизить уровень негативных эмоций в неприятных ситуациях взаимодействия (для сравнения можно использовать записки подгрупп с дискуссии).

## **2 занятие**

### **Дневник «Событие, мысль, эмоция» (30 минут).**

После игры участникам дается первое домашнее задание и объясняется как его выполнять. В качестве домашнего задания предлагается использовать расширенный дневник ABC, используемый в когнитивно-поведенческой терапии.

<b>Событие</b>	<b>Мысль 1</b>	<b>Эмоция 1</b>	<b>Мысль 2</b>	<b>Эмоция 2</b>

Участники в течение последующих трех недель до следующего занятия должны будут вести такой дневник, в котором должны записывать события негативного взаимодействия внутри семьи, связанные с подростком, первоначальные мысли, которые возникали по этому поводу, эмоции, последовавшие за этими мыслями (эмоции необходимо всегда шкалировать по 10 бальной системе), новую мысль, записанную на браслете, эмоции (опять же прошкалированные), которые возникли после использования новой мысли.

С участниками сразу оговариваются условия ведения подобного дневника: время его заполнения, место, «напоминка» о необходимости заполнить дневник, награда за заполнение дневника.

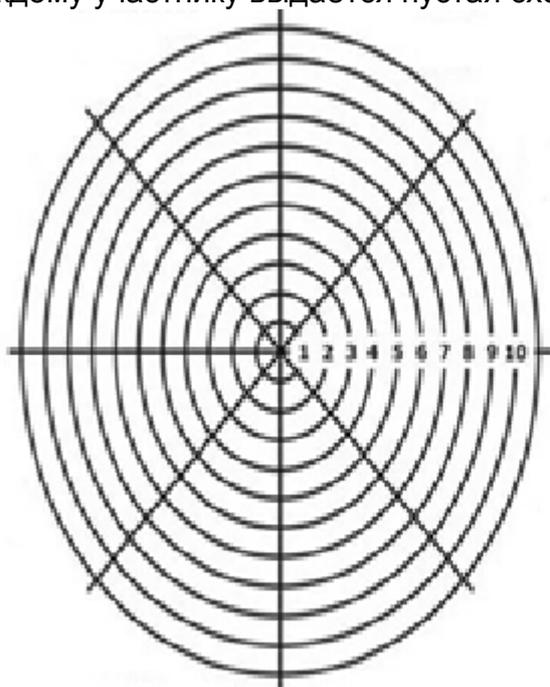
### Упражнение «Колесо жизненного баланса» (1,5 час).

Данное упражнение проводится внутри семейных подгрупп.

Участникам предлагается подробно разобраться с насущными потребностями и сторонами своей жизни, выявив при этом наиболее важные и значимые цели. Это происходит с помощью применения техники «Колесо жизненного баланса» с применением метафорических карт.

Алгоритм работы:

1. каждому участнику выдается пустая схема «Колеса жизненного баланса»



2. участник рассматривает карты с надписями из колоды метафорических карт «КАК», выбирая 8 из них, которые, по его мнению, обозначают наиболее важные аспекты его жизни. Карты раскладываются по секторам схемы.
3. участник выбирает наугад 8 карт-картинок и раскладывает их рубашкой вверх на карты со словами.
4. вскрывая по очереди карты-картинки, участник отвечает на следующие вопросы и заполняет свое колесо:

- что нарисовано на картинке?

- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?

- как эти ассоциации связаны с названием вскрытого сектора?

- проанализировав осознанные взаимосвязи, оцените уровень реализации данного сектора колеса и зафиксируйте его на схеме.

- в каждом секторе осталось незаштрихованно несколько участков окружностей – баланс не идеален. Напишите в каждом пустующем участке сектора цель, выполнение которой привело

бы баланс к идеалу. Проранжируйте цели по важности. Выберите наиболее важную для вас цель.

### Занятие 3

#### Коучинговый кубик Декарта (45 минут).

Когда каждый из членов семьи выбрал с помощью предыдущего упражнения для себя наиболее важную цель, он защищает ее перед членами своей семьи, отвечая на вопросы кубика Декарта: что меня сейчас не устраивает; чего я хочу добиться; что я получу, добившись желаемого; что я потеряю, добившись желаемого; что я получу, сохранив все так, как есть; что я потеряю, сохранив все так, как есть.

В конце подобной защиты цель может остаться такой, как была (удалось убедить других членов семьи в ее важности), а может и измениться. В любом случае каждый записывает свою цель на второй брелок на браслете.

**На следующем этапе** упражнения «Колесо жизненного баланса» и коучинговый кубик Декарта повторяются, только рассматривается общая цель для всей семьи (1,5 часа).

Итоговая семейная цель записывается на третьем брелоке на браслете.

#### Упражнение «Три шага к цели» (1 час).

С помощью этого упражнения участники намечают себе три шага, которые они должны выполнить за следующие три недели, добиваясь реализации своих целей, как личных, так и целей семьи. Упражнение опять происходит в семейных подгруппах.

На первом этапе идет работа с личными целями. Для этого каждый член семьи берет взакрытую по три метафорических карты и прорабатывает их, отвечая на следующие вопросы и записывая в свой дневник план своих действий:

- что нарисовано на картинке?
- какие мысли и ассоциации по этому поводу у вас возникают?
- на какие шаги для достижения вашей цели могут указывать данные ассоциации?
- что вы сможете реализовать за первую неделю? за вторую? за третью?
- по каким признакам вы поймете, что выполнили намеченный шаг?
- как наградите себя за успех?

На втором этапе по той же самой схеме идет работа с целью семьи.

На дом участникам дается задание, вести дневники по выполнению намеченных шагов, в котором раз в неделю указывается уровень достижений от намеченного плана (в %), а также уровень затраченных усилий (также в %).

План	Что достигнуто	% достижений	% затраченных усилий


### **Рефлексия занятия (45 минут).**

Участники группы обсуждают полученные за день результаты. Дают обратную связь ведущему. Проговаривают свои позитивные мысли по поводу выполнения поставленных целей.

Каждая семья и каждый участник будет отчитываться перед группой, отвечая на следующие вопросы:

- как эффективно мне удалось использовать новую мысль по поводу моих отношений с подростком (с родителями)?
- как эта мысль позволила мне снизить уровень негативных эмоций?
- как я продвинулся в реализации поставленной перед собой цели? сколько усилий при этом затратил?
- как мы продвинулись в реализации поставленной перед семьей цели? сколько усилий при этом затратили?