Министерство образования и науки Республики Алтай

Бюджетное образовательное учреждение Республики Алтай для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ И ОКАЗАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

Горно-Алтайск, 2018

Печатается по решению протокола заседания Коллегии Министерства образования и науки Республики Алтай

Протокол № 1 от 12.03.2018 г.

Составители:

Н.Я. Яшева, методист БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

М.В. Рябова, педагог-психолог БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

А.В. Таскина, социальный педагог БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Т.Н. Неклеёнова, педагог-психолог БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

Организация комплексного психолого-педагогического сопровождения и оказание индивидуальной помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации. - Горно-Алтайск: БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения», 2018г. - 27 с.

*В сборнике представлены рекомендации, раскрывающие концепцию сопровождения детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.*

*Методические рекомендации адресованы руководителям образовательных организаций, педагогам-психологам, классным руководителям, социальным педагогам.*

БОУ РА «Центр психолого-медико-социального сопровождения»

**СОДЕРЖАНИЕ**

Основные понятия ………………………………………………………………..4

Содержание работы по комплексному психолого-педагогического сопровождению и оказанию индивидуальной помощи обучающимся, оказавшимся в трудной жизненной ситуации…………………………………..7

Алгоритмы работы, примерный план работы социального педагога, классного руководителя…………………………………………………………11

Список использованной литературы……...………………………………..…..14

Приложения……………………………………………………………………...15

Приложение 1

Диагностический инструментарий социального педагога……………………15 Приложение 2

Рекомендации по использованию диагностического инструментария……...18

Приложение 3

Тренинговое арт-терапевтическое занятие по теме «Самая главная тайна»...21

Приложение 4

Тренинг для родителей о воспитании детей "ваша звездная карта"…………25

Приложение 5

Тренинг социальных навыков и поведения, направленного на сохранение здоровья подростков…………………………………………………………….28

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ**

Сегодня значительно увеличилось количество семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Соответственно изменилась и жизнь детей, воспитывающихся в этих семьях.

В соответствии с Федеральным законом № 358-ФЗ от 28.11.2015 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Федеральным законом вносятся изменения в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с вступлением в силу с 1 января 2015 года Федерального закона «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации».

Законом уточняется понятие «трудная жизненная ситуация», используемое в Федеральном законе «О государственной социальной помощи», в частности, для определения условий предоставления гражданам государственной социальной помощи на основании социального контракта. *В соответствии с Федеральным законом под трудной жизненной ситуацией понимается обстоятельство или обстоятельства, которые ухудшают условия жизнедеятельности гражданина и последствия которых он не может преодолеть самостоятельно.*

Согласно Федеральному закону от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» **дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации:**

* дети, оставшиеся без попечения родителей;
* дети-инвалиды;
* дети с ограниченными возможностями здоровья, то есть имеющие недостатки в физическом и (или) психическом развитии;
* дети - жертвы вооруженных и межнациональных конфликтов, экологических и техногенных катастроф, стихийных бедствий;
* дети из семей беженцев и вынужденных переселенцев;
* дети, оказавшиеся в экстремальных условиях;
* дети - жертвы насилия;
* дети, отбывающие наказание в виде лишения свободы в воспитательных колониях;
* дети, находящиеся в специальных учебно-воспитательных учреждениях;
* дети, проживающие в малоимущих семьях;
* дети с отклонениями в поведении;
* дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или с помощью семьи.

Согласно статье *14.2.**Общеобразовательные учреждения общего образования, образовательные учреждения начального профессионального, среднего профессионального образования и другие учреждения, осуществляющие образовательный процесс, в соответствии с уставами указанных учреждений или положениями о них: (в ред. Федерального закона от 07.07.2003 N 111-ФЗ):*

- Оказывают социально-психологическую и педагогическую помощь  
несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы в обучении;

**-** Выявляют несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, а также не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в образовательных учреждениях, принимают меры по их воспитанию и получению ими основного общего образования;

- Выявляют семьи, находящиеся, в социально опасном положении, и оказывают им помощь в обучении и воспитании детей;

- Обеспечивают организацию в образовательных учреждениях общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних;

- Осуществляют меры по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних.

Под понятием сопровождение мы подразумеваем помощь, поддержку и обеспечение.

В целом, процесс сопровождения рассматривается с двух основных подходов.

Первый – определяет сопровождение как «процесс проектирования образовательной среды, создание условий для максимально успешного обучения конкретного ребенка с опорой на ресурсы его собственного развития, приоритет его потребностей, целей и ценностей».

Второй подход основывается на понимании процесса сопровождения как поддержание существования ребенка в условиях, оптимальных для успешного раскрытия его личностного потенциала, недопущения его дезадаптации.

Эти два подхода носят ограниченный характер, поскольку не включает в себя работу с факторами за пределами образовательного процесса. Поэтому процесс сопровождения должен охватывать весь социум ребенка и его окружения, а не только образовательный.

Выделяются следующие **виды сопровождения:**

1. индивидуально-ориентированное сопровождение (объект сопровождения - ребенок)
2. системно ориентированное сопровождение (объект сопровождения – группа, образовательный процесс, среда образования в целом)

Основные проблемы, решаемые в процессе индивидуально-ориентированного сопровождения:

1. Определение образовательно-профессионального пути;
2. Овладение базовым процессом деятельности (процессом обучения, процессом профессиональной деятельности);
3. Развитие личностных компетенций;
4. Овладение практикой̆ межличностного взаимодействия и взаимопонимания;
5. Сохранение психологического здоровья;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЮ И ОКАЗАНИЮ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ОБУЧАЮЩИМСЯ, ОКАЗАВШИМСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ**

*Общая модель работы с несовершеннолетним:*

1 шаг – установление отношений с ребенком;

2 шаг – наблюдение и слушание подростка;

3 шаг – определение тем беседы;

4 шаг – формулирование динамического понимания подростка;

5 шаг – ответ подростку в зависимости от понимания.

*Основные направления и формы работы при оказании помощи обучающимся.*

Направления работы:

1. Диагностическое обследование
2. Коррекция и развитие
3. Консультирование

***Этапы работы:***

***1 этап* – диагностический**

Диагностические технологии позволяют выявить имеющиеся проблемы в детско-родительских отношениях или в проявлении агрессивного поведения. Целесообразно использовать алгоритм поступенчатой диагностики:

1 уровень.

Диагностика и дифференцирование отклоняющихся реакций. Такую работу могут проводить классные руководители, используя схему работы, предложенную психологом учебного заведения и под его контролем.

2 уровень.

Оценка социальных критериев отклоняющихся стереотипов поведения внутри группы (факторы семейного кризиса, участие в неформальных группах). Эту оценку проводит социальный педагог.

3 уровень.

Психологическая диагностика. Проводится психологом. Цель психодиагностики – установить структуру проблем поведения подростка.

4 уровень.

Анализ данных и принятие решений по тактике работы с подростками.

***2 этап* – коррекционная и развивающая работа.**

На данном этапе работа проводится также коллегиально. Психолог совместно с (медицинским работником в случае необходимости), социальным педагогом, разрабатывает возможные коррекционно-развивающие программы.

Коррекционная работа – это работа, направленная на изменение и решение конкретных проблем подростка.

В зависимости от выявленных проблем применяются различные *виды психокоррекции*:

1. Для исправления нарушений в сфере межличностного общения, развития коммуникативных способностей могут быть использованы следующие методы практической коррекции:

* социально-психологический тренинг, коммуникативный тренинг, тренинг межличностного общения;
* обучающие встречи;
* групповая игротерапия.

1. Поведенческая коррекция осуществляется с помощью:

* Методов психологической релаксации, использующихся для повышения уровня нервно-психической устойчивости и поведенческих отклонений;
* Техник поведенческого направления; в частности методик, основанных на принципах положительного и отрицательного подкрепления;
* Методов арт-терапии (музыкотерапия, методы свободного рисования и пр., в зависимости от поставленных целей, задач и личностных особенностей самого психолога)

1. Коррекция морально-нравственных норм и правил может проводиться следующим образом:

* Применение метода сказкотерапии, позволяющего косвенно воздействовать на систему ценностей подростка, не вызывая при этом активного сопротивления с его стороны;
* Тематические беседы, располагающие к свободному общению. Продумывая содержание беседы, психолог или специально подготовленный педагог должен опираться на интересы подростка, его хобби, кумиров, не навязывая собственной морали;
* Коррекционная работа с семьей, при условии отсутствия активного сопротивления со стороны родителей;
* Вовлечение подростка в общественную работу учебного заведения

***3 этап* – профилактическая работа**

При наличии положительной динамики целесообразно продолжать профилактическую деятельность с целью актуализации различных деструктивных проявлений.

Профилактическая программа может включать 4 раздела:

1. информационный.
2. когнитивного развития.
3. развития личностных ресурсов.
4. развития адаптивного поведения.

Основные направления профилактической работы:

* профилактическая работа с подростками;
* работа с родителями подростков;
* просветительская работа с классными руководителями и педагогами дополнительного образования.

Методы профилактической работы:

* тренинг (поведенческий, личностный);
* когнитивная терапия;
* дискуссия, беседы, мозговые штурмы;
* ролевые игры;
* групповая работа;
* элементы индивидуальной и групповой психотерапии;
* психодрама.

**Групповая работа с подростками.**

Организация групповой деятельности с подростками учитывает возрастные, коммуникативные, ценностные ориентации, жизненный опыт. Принципы организации группы имеют отличие. Работа начинается с индивидуального интервьюирования, где социальным педагоги или психологом предварительно определяется роль и место ребенка в процессе будущего группового взаимодействия. Важны следующие характеристики группы:

* Назначение группы;
* Возрастные и половые характеристики членов группы;
* «уровень взрослости»;
* типология проблемных ситуаций;
* лидерство в группе.

Эффективность в групповой работе возможна при соблюдении определенных правил:

1. слушать говорящего члена группы (когда говорит один член группы, остальные слушают);
2. относиться с уважением друг к другу (нельзя в группе издеваться над другими, обзываться);
3. конфиденциальность

Групповая работа с подростками по своему составу и структуре может быть структурированной и неструктурированной, центрированной на руководителе и на участниках, рациональной и эмоциональной.

**АЛГОРИТМЫ РАБОТЫ, ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ СОЦИАЛЬНОГО ПЕДАГОГА, КЛАССНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ**

*Алгоритм действий классного руководителя*

*по сопровождению обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации:*

1. Выявление, сбор информации, характеризующей ребенка, находящегося в социально-опасном положении или трудной жизненной ситуации, его окружении, семье.
2. Подготовка необходимых документов для Совета профилактики, постановки ребенка на внутришкольный контроль.
3. Разработка (корректировка) проекта индивидуального плана сопровождения ребенка с привлечением всех субъектов профилактики для представления его на Совете профилактики.
4. Разработка (корректировка) плана сопровождения с родителями обучающихся детей.
5. Внесение вопроса о снятии с внутришкольного контроля.
6. Анализ результативности сопровождения.

*Алгоритм действий социального педагога*

*по сопровождению детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации:*

1. Выявление и сбор информации о детях, находящихся с трудной жизненной ситуации.

1. Изучение социально-педагогических особенностей личности ребенка, его микросреды
2. Составление проекта индивидуального плана сопровождения ребенка для утверждения на совете профилактики.
3. Осуществление взаимодействия со всеми субъектами профилактики, при необходимости привлечение соответствующих служб для осуществления индивидуального сопровождения ребенка, находящегося с трудной жизненной ситуации.
4. При необходимости подготовка и направление материала в КДН и ЗП, личное участие в заседании КДН и ЗП.
5. Анализ результатов сопровождения и отчет по результатам на Совете профилактики.

**Примерный план работы с детьми, находящихся**

**в трудной жизненной ситуации**

*Классный руководитель:*

* Составление социального паспорта класса.
* Выявляет детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.
* Составляет характеристики на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении.
* Составляет социально-педагогическую характеристику класса в начале и в конце учебного года.
* Осуществляет контроль за посещаемостью занятий учащихся.
* Осуществляет контроль за текущей успеваемостью.
* Способствует вовлечению детей, находящихся в трудной жизненной ситуации или социально-опасном положении в кружки и секции.
* Проводит профилактические беседы.
* Участвует в работе Совета по профилактике.

*Социальный педагог:*

* Составляет социальный паспорт Образовательного учреждения.
* Выявляет детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.
* Составляет картотеки и сводные таблицы на детей находящихся в трудной жизненной ситуации.
* Проводит консультации, беседы.
* Разрабатывает рекомендации по работе с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации и доводит их до сведения педагогов.
* Выступает с сообщениями на педагогических советах и совещаниях.
* Помогает классным руководителям в выборе тематики для классных часов.
* Посещает уроки с целью наблюдения за учащимися, находящимися в трудной жизненной ситуации.
* Участвует в работе Совета по профилактике.
* Осуществляет взаимодействие с субъектами профилактики по решению социальных проблем детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Гавриш Е.М. Работа школьного социального педагога с неблагополучными семьями. - //Социальная педагогика. – 2011. - №1. – С. 113-114;
2. Крылова Т.А. Мониторинг деятельности психолого-педагогической службы в ОУ. - //Справочник заместителя директора школы. – 2010, №7, с. 21-32;
3. Крылова Т.А., Струкова М.Л. Социально-педагогические технологии в работе с детьми и семьями «группы риска». – М.: НИИ «Школьные технологии», 2010, с.26-52.;
4. Олефиренко, Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Л.Я.Олиференко, Т.И.Шульга, И.Ф.Дементьева. - М.: Издательский центр «Академия», 2008;
5. О методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе: Письмо Минобразования РФ от 27.06.2003 N 28-51-513/16;
6. Федеральный Закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (ФЗ №120 от 24.06.1999, в редакции от 03.12.2011 № 378-ФЗ).

**Приложение 1**

**Диагностический инструментарий социального педагога**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование методики | Назначение методики | Категория (с кем проводится) | Форма проведения |
| **Изучение социальной ситуации развития ребенка** | | | |
| Социальный паспорт класса (группы) | Выявление детей «группы риска», нуждающихся в социально-педагогическом сопровождении. Проводится анализ соц. паспортов классов (групп) ОУ, т.о., в диагностику включаются все дети. | Классы (группы)  воспитатели групп, классные руководители | Бланк-анкета заполняется воспитателем, классным руководителем |
| Социальная карта личности | Получение информации о личности ребенка: состояние  здоровья, развитие психосоциальное,  личностные особенности,  проблемы поведения.  Проводится в отношении учащихся (воспитанников), имеющих проблемы поведения; находящихся в  ситуации социального неблагополучия (семейное, внесемейное окружение, социальная среда и т.п.). | Педагог, классные руководители, работающие с детьми школьного возраста | Заполняется классным руководителем; возможен вариант беседы |
| **Анализ факторов социального неблагополучия** | | | |
| Матрица определения социального благополучия ребенка (Беличева С.А., Дементьева И.) | Выявление факторов (сфер) социального неблагополучия ребенка, определение принадлежности ребенка к «группе риска».  Проводится  в  комплексе  с  другими  методиками, выявляющими индивидуальные особенности и социальную ситуацию детей «группы риска» | Дети дошкольного и школьного возраста | В форме беседы, экспертных опросов |
| Карта (акт) обследования жизненного пространства ребенка | Изучение условий проживания ребенка в семье с целью  выявления степени  неблагополучия,  оценки  возможности проживания  ребенка в семье. Проводится в случаях, когда есть информация о явном неблагополучии (социальной опасности) проживания ребенка в семье. | Жилищные условия, среда проживания ребенка | Наблюдение, осмотр (в  ситуации, когда есть  основания  предполагать, что  ребенок  проживает  в  неблагоприятных для его развития, состояния здоровья и т.д.) |
| **Изучение семьи ребенка, детско-родительских отношений** | | | |
| Паспорт семьи | Составление социально -психологического портрета  семьи, выявление «проблемных сфер» для определения возможных форм социально-педагогической помощи семье | Семья ребенка | Беседа с ребенком, родителями, анализ данных посещения семьи |
| **Выявление нарушений поведения, социальной дезадаптации** | | | |
| Карта обследования социально- дезадаптированных несовершеннолетних: Анализ условий воспитания и социального развития подростка (Беличева С.А., Дементьева И.Ф.) | Выявление условий воспитания, факторов семьи и внесемейного окружения. Выявление проблем поведения, волевой̆ сферы, социальных отношений, ценностных ориентаций, общей̆ культуры, склонностей к употреблению ПАВ.  Позволяет выявить «проблемное поле» личности, риск социальной дезадаптированности | Учащиеся подросткового и юношеского возраста | Экспертный опрос, беседа с педагогами, родителями |
| Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (ЦГИК «Развитие», Орел А.Н.) | Выявление склонности лиц мужского пола к различным формам девиантного поведения | Учащиеся подросткового и юношеского возраста | Индивидуально с учащимися старшего подросткового и раннего юношеского возраста; Обработка и интерпретация результатов с помощью психолога. |
| Диагностическое интервью «Выявление детей «группы риска» | Определение сферы учебной и социальной дезадаптации ребенка, «факторов риска» проблем обучения и воспитания, социальных отношений | Педагоги (классные руководители, учителя- предметники) | Беседа, интервью с педагогом |
| **Изучение личности ребенка** | | | |
| Методика диагностики социально- психологической адаптации подростков К.Роджерса и Р.Даймонда | Анализ уровня социально- психологической адаптированности подростков, выявление сферы социальной дезадаптации  Анализ результатов диагностики дает возможность социальному педагогу выявить подростков, нуждающихся в социально- педагогической поддержке | Учащиеся подросткового и юношеского возраста | Индивидуальная работа с бланком опросника. \* Обработка и интерпретация - с помощью психолога. |

**Приложение 2**

**Рекомендации по использованию диагностического инструментария психолога**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование методики | Назначение | Рекомендации по применению |
| Выявление проблем учебной деятельности | | |
| Схемы экспертной оценки адаптированности ребенка к школе (для учителей и родителей) В.И.Чирковой | Анализ динамики поведенческих, аффективных и социально -психологических характеристик, позволяющих оценить адаптированность школьника (начальная школа) | Проводится путем заполнения педагогами (родителями) бланков с описанием основных параметров.  Анализ результатов- психологом и учителем. |
| Диагностика уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников (методика М.Ступницкой) | Выявление уровня сформированности общеучебных умений и навыков школьников: интеллектуальных, организационных и коммуникативных (средняя школа) | Проводится с  учащимися в форме экспертного опроса педагогов. По балльной шкале определяется уровень сформированности навыков. |
| Методика определения школьной дезадаптации (Л.М.Ковалева, Н.Н.Тарасенко) | Определение уровня дезадаптации младших школьников | Экспертная оценка учителем с последующим анализом психологом |
| Эмоционально-личностная сфера | | |
| Детский вариант личностного опросника Айзека | выявление индивидуально- психологических особенностей детей̆ (8-12 лет) – экстра- и интроверсии и нейротизма. | Опросник может быть использован для групповой и индивидуальной диагностики детей. |
| Тест школьной тревожности Филлипса | изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой̆ у детей младшего и среднего школьного возраста (8- 14 лет). Анализируются факторы тревожности в сфере учебных ситуаций, социальных отношений, стрессоустойчивости | Индивидуально или фронтально, в групповой форме с использованием бланков с текстом методики, или в форме устной инструкции |
| Личностный опросник Р.Кеттелла (12F) | Выявление личностных характеристик детей 8-10 и 10-12 лет | индивидуально либо фронтально с использованием индивидуальных тестовых тетрадей для каждого учащегося. |
| Тест Кеттелла  /14-факторный, подростковый вариант / | Оценка личностных особенностей подростков (13-15 лет) проводится по 14 шкалам, определяющим интенсивность выраженности полярных свойств личности. | Методика дифференцирована по полу: разработаны варианты опросника для мальчиков и для девочек. Вопросы- утверждения (142) построены по типу выбора одного из двух вариантов ответов. |
| Коммуникативная сфера личности и социальное развитие | | |
| Методика диагностики социально- психологической адаптации учащихся К.Роджерса и Р.Даймонда | Выявление уровня социально- психологической адаптированности, определение сферы социальной дезадаптации (подростковый возраст) | Анализ результатов диагностики дает возможность психологу выявить подростков, имеющих нарушения адаптации. |
| Методика Рене Жиля | Изучение межличностных отношений ребенка и его восприятия внутрисемейных отношений  (младший школьный возраст) | На основе вербально- визуального восприятия картинок выявляются особенности поведения в разнообразных жизненных ситуациях, важных для него и затрагивающих отношения с другими людьми: |

По мере необходимости на основе выявленных проблем (когнитивное, личностное развитие, коммуникативная сфера) проводится углубленная психологическая диагностика с использованием методик:

* Карта наблюдений Д. Стотта;
* Методика «Цветовой тест Люшера»;
* Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н.Орел).

 Диагностика проблемы ребенка может осуществляться:

* как самостоятельный этап работы;
* в процессе консультирования (диагностическая беседа в ходе индивидуальной  консультации).

**Приложение 3**

**Тренинговое арт-терапевтическое занятие по теме «Cамая главная тайна»**

Возраст участников 11-14 лет

***Актуальность проблемы***

Наиболее сложным, с точки зрения личностного развития ребенка является переходный подростковый возраст. Общий рост личности подростка, расширение круга его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками – все это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, таких как умение сочувствовать, сопереживать чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т.д. Существенные проблемы связаны в этот период и с бурным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств – все это связано с “подростковым комплексом”, наблюдаемым в возрасте от 11 до 14 лет у многих ребят.

Серьезные преобразования происходят и в мотивационной сфере подростка, в частности, в мотивационной структуре процесса общения. Теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности какой-либо группе.

Подростковый период очень важен в развитии “Я-концепции”, в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Все перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьезные кризисные ситуации и как следствие – психологическое неблагополучие подростков, которое в крайних своих проявлениях ведет к наркотической и алкогольной зависимостям, суицидальным попыткам, подростковой агрессии и асоциальному поведению.

Не случайно проблема подростка на этапе преодоления всех возрастных проблем тесно связана с такими понятиями, как “адаптация”, “социализация”, “компетенция”. Психологическое сопровождение учащихся 11-14 лет в условиях образовательного учреждения предусматривает создание условий, при которых у подростка формируются ключевые компетенции, позволяющие ему быть адаптивным к условиям окружающего мира и социально значимым для взрослых и сверстников.

Под компетенциями понимаются некоторые внутренние, потенциальные, скрытые психологические новообразования (знания, представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений),

которые затем выступают как факторы успешности/неуспешности, адаптивности/дезадаптивности, благополучия /неблагополучия подростка.

В качестве ключевых компетенций в отечественной психологической школе рассматриваются такие, как:

компетентности, относящиеся к самому себе как личности, как субъекту жизнедеятельности;

компетентности, относящиеся к взаимодействию человека с другими людьми;

компетентности, относящиеся к деятельности человека, проявляющиеся во всех ее типах и формах.

Исходя из всего вышесказанного, можно предположить, что возникновение кризисной ситуации в жизни подростка всегда обусловлено недостаточной (или несформированной) компетентностью в одной из социально значимых сфер его жизнедеятельности: в отношении самого себя; в отношениях с другими людьми; в отношении значимой деятельности .

В связи с актуальностью данной проблемы разработано арт - терапевтическое тренинговое занятие для подростков 11-14 лет.

***Цель:*** повышение социально – психологической компетенции.

***Задачи:***

· развитие социальной активности;

· развитие “Я – концепции”;

· формирование самооценки;

· формирование позитивной установки на самопознание, самовоспитание;

· коррекция психоэмоциональной сферы.

***Методы работы:*** Беседа, игра, упражнения, методы арт- и музыко-терапии, работа в группе, визуализация, ритмопластика; пантомима; рефлексия.

***Материалы и оборудование:***

· помещение с расставленными полукругом стульями, столами для групповой работы ;

· мультимедийное оборудование (слайд с эпиграфом Леонардо да Винчи)

· CD-проигрыватель, музыкальное оформление: спокойная музыка; музыкальная подборка для танцевального марафона;

· музыка для визуализации; музыка “шум моря”; музыкальное произведение Сен-Санса “Лебедь”

· альбомные листы, краски;

***Ход занятия***

Слайд с эпиграфом:

“Кто не может достичь того, чего он хочет, пусть хочет того на что способен”. (Леонардо да Винчи)

Педагог-психолог:

В одной притче рассказывается. Что Бог, создав мир, стал думать где понадёжнее спрятать от человека его самую главную тайну.

В глубокой пещере? Но люди рано или поздно найдут её.

На дне океана? Но в морскую пучину они когда-нибудь спустятся. На небе среди звёзд? Но даже туда со временем доберутся. И, наконец, решил спрятать Тайну внутри самих людей!. Уж в себя то, человек не догадается заглянуть.

Во многом Боги оказались правы. Мы знаем сами о себе гораздо меньше, чем о земле, о светилах, океанах. И вместе с тем Боги ошиблись. Человека интересует масса вопросов: 2Кто мы?”, “Что я могу знать?”, “Что я должен делать?”, “На что я могу надеяться?” и др.

Сегодня мы с вами попробуем заглянуть в себя в поисках своей самой Главной Тайны.

Человек – житель двух миров. В одном из них он рождается и существует в своём физическом облике.

***Задание 1. Рисунок “Физический облик”***

(краски, гуашь)

Этот мир- мир физический дарует ему тело с разнообразными свойствами и возможностями, которые мы с вами сейчас постараемся обнаружить.

***Задание 2. “Танцевально-спортивный марафон”***

(Участникам предлагается : под быстро сменяющуюся музыку танцевать. Темп мелодии сменяется: от очень быстрого к медленному, а затем переходит к шуму моря и спокойной мелодии).

Педагог- психолог: ( на фоне шума прибоя)

Второй мир каждый из нас постепенно открывает в самом себе и затем развивает, совершенствует. Этот внутренний мир – душа, мир по имени “Я”.

***Игра “Цвета эмоций”***

Водящий закрывает глаза, группа выбирает цвет, затем при помощи мимики и жестов показывает этот цвет водящему. Его задача угадать. Игра повторяется 2-3 раза.

Визуализация “Световой поток” ( на фоне музыки “Спокойное море”)

Педагог- психолог:

Сложите ладони ложечкой так, чтобы между ними осталось небольшое пространство. Хорошо! Теперь представьте себе, что между ладоней у вас оказался маленький светящийся шарик. Почувствуйте, какой он мягкий, тёплый, пушистый, светится каким – то необыкновенным светом....

Чтобы лучше представить этот свет можете закрыть глаза. Какой он? Он может быть ярким или тусклым, ровным или переливающимся. Представьте себе, что этот светящийся шарик у вас в руках...

А теперь оставьте этот шарик в правой руке и протяните эту руку своему соседу справа, а левой рукой прикройте такой же шарик в руке соседа справа. Хорошо!

Вы снова чувствуете этот светящийся шарик в правой руке...

Интересно сравнить ощущения в правой и левой руке. Какая из них теплее, какая тяжелее?

Ваш светящийся шарик – кусочек энергии, кусочек вашей души. Вот он превращается в луч, и сливается с другими лучами, исходящими от ваших товарищей, создаёт мощный поток света, тёплый, приятный поток. Он как будто всё разрастается и постепенно окутывает всех нас, сидящих здесь. Побудем в этом состоянии ещё немного. Теперь постепенно начнём уменьшать наши лучики. Они становятся прозрачнее, прозрачнее – и вот только покой и безопасность остались с нами. И мы открываем глаза...

Обсуждение: ребята по очереди рассказывают о своих ощущениях во время этого упражнения .

/ Вновь звучит спокойная музыка, сопровождаемая шумом моря

Педагог-психолог:

Я вновь предлагаю обратиться к кистям и краскам. И на этот раз изобразить то, что мы называем своей душой. Внутренний мир - тайна одного человека. Я предлагаю приоткрыть эту тайну и рассказать о том, какая душа изображена на рисунке. При рассказе можно использовать ключевые слова:

/ На слайде высвечиваются слова:

во мне, надо мной, приближается, удаляется, человек, сон, радость, красота, жизнь, твёрдая. ранимая, тонкая, терпимая, яростная, злая, украшение, мечта, во мне, для меня.../

Да, человек может поведать о своём собственном мире. Мы с вами это сделали при помощи красок и кисти, при помощи слов. Поэты это делают с помощью стихотворения; композиторы при помощи музыки в процессе своего творчества. Так поступают по отношению друг к другу и влюблённые, друзья и все те, кто чувствует душевную близость. Общаясь, читая книги,

наслаждаясь музыкой или живописью мы обнаруживаем новые стороны собственной души.

***“Ритмопластика”***

/звучит музыка Сеанса “Лебедь”, ребятам предлагается выразить своё душевное состояние при помощи движений/.

Рефлексия.

Ключевые вопросы:

- приятна ли вам была музыка?

- хотелось ли вам двигаться, танцевать или оставаться неподвижно на месте? Почему?

- какие чувства испытывали, находясь неподвижно? В танце?

- о чём говорила вам ваша душа?

- кем вы представляете себя в своих мечтах?

Две вещи наполняют душу всегда новым и более сильным удивлением и благоговением тогда, когда мы размышляем о них – это звёздное небо надо мной и моральный закон во мне.

“Так каково твоё предназначение Человек?

- Быть им!”

Степанова С.В., педагог-психолог

**Приложение 4**

**Тренинг для родителей о воспитании детей "ваша звездная карта"**

Дорогие родители! Мы все хотим воспитать своих детей успешными и счастливыми в этой жизни, а для этого нам необходимо самим быть успешным и счастливым человеком.   
Как же достичь этой цели? Как быть гармоничным, счастливым, успешным и богатым?   
Для этого необходимо стать системообразующей личностью, то есть образовывать вокруг себя систему взаимоотношений с людьми, которая будет вас укреплять и обеспечит стабильность в настоящем и будущем, другими словами, создавать некий микрокосмос вокруг себя или создавать свою Звёздную карту.   
  
Предлагаю вам нарисовать сейчас свою Звёздную Карту.  
В центре находитесь вы, а вокруг вас - люди, которые умозрительно относятся к одной из 4-х орбит. Давайте рассмотрим, как они строятся и каковы цели орбит.   
  
Итак, первая орбита:   
на ней нужно разместить всех тех людей, кого вы любите, кто дорог вашему сердцу, кого вы очень цените. Вас не должно смущать и огорчать то, что таких людей может оказаться не так много. Самое главное, чтобы они были по-настоящему близкими и родными для вас.   
  
Цель этой орбиты: любовь, покой и душевная гармония, то есть то, что хотят создать все по-настоящему здоровые и целостные личности.   
  
Это ваш самый близкий круг, который вас любит и ценит. И вы ответственны за то, как вы строите свои отношения.   
  
Вы определяете этику этих отношений, уважаете свои и чужие границы, сохраняете баланс любви, внимания и заботы – а это постоянная работа в переговорах, дипломатии и взаимном воспитании. Очень важно по-взрослому взглянуть на фигурантов этой орбиты и не впадать в иллюзии.   
  
Далее, вторая орбита – это орбита Стабилизации.   
  
Давайте поговорим о том, что такое стабильная жизнь. Современный человек может чувствовать себя стабильным и успешным в том случае, если у него есть достойный социальный статус и влияние на людей, он профессионал и эксперт в своей области.   
  
Если у него есть активы, а к ним мы относим: деньги, движимое и недвижимое имущество, ценные бумаги, раритеты, коллекции, украшения (также страхование вашей жизни и понимание того, как вы будете обеспечивать себя на пенсии).   
  
Человек может считать себя стабильным, если у него наработаны связи всех видов (любовные, дружеские, партнерские) и в том случае, если у него имидж добропорядочного человека и репутация надёжного и хорошего партнёра.   
  
Мы всегда выстраиваем систему отношений с людьми для того, чтобы наработать весь комплекс персональных ресурсов. Для этого мы работаем, дружим, помогаем, поддерживаем, то есть делаем всё то, чтобы в конечном счёте окрепнуть (и при этом стремиться не допускать негатива: воровства, хищения, краж.   
  
Давайте нарисуем третью орбиту, цель которой: меняться, развиваться, крепнуть в меняющемся мире – для этого нам нужны учителя и тренеры, полезное взаимодействие с теми людьми, которые вдохновляют нас идти вперед – это наставники и образцы для подражания.   
  
Мы посещаем курсы, слушаем лекции, вебинары, – мы черпаем информацию отовсюду, чтобы быть современной и развитой личностью, чтобы строить гармоничные отношения с близкими, расширять свой профессионализм в работе.   
  
Мир постоянно меняется и если ничего не делать – это уже скатываться вниз. Ведь, чтобы просто сохранить нажитое, уже требуется прилагать определённые усилия, а мы ставим себе целью расширение и укрепление своих позиций.   
  
Имидж и репутация добропорядочного и надёжного человека – это очень объёмный образ, в который входят также и ваша речь, эрудиция, широкий кругозор, интересное хобби. Знание иностранного языка расширяет мировосприятие, правильные привычки создают новые выгодные возможности. Внешний вид помогает привлечь нужное окружение. Или, например, управление временем – у всех на этой планете 24 часа в сутки, но насколько все по-разному успевают что-то делать.   
  
Теперь проанализируйте, кто ваши учителя и чему они вас учат.   
  
Четвёртая орбита – это ваше Здоровье. Регулярные физические нагрузки позволяют быть в тонусе и жить активно и счастливо в хорошем здоровом теле.   
Поэтому предлагаю вам на этой орбите нарисовать всех тех, благодаря кому вы поддерживаете своё здоровье (даже с кем просто гуляете, не говоря про спортзал и специалистов по питанию). Как вы восстанавливаете свои силы? Ведь правильный отдых очень важен для здоровья – на этой орбите есть зона релакса и расслабления, в которую могут входить и друзья.   
  
А теперь у каждого из вас нарисована своя Звёздная Карта.   
  
Нравится ли она вам? Если она вам кажется небольшой, недостаточно простроенной, но вы знаете, в каком направлении теперь работать, то могу сказать, что вы стремитесь быть красивой гармоничной личностью. Вы уже на пути к гармонизации и если хочется больше достойных фигур – всё в ваших руках.   
  
Проведите ревизию ваших отношений и представьте, какая Звёздная карта у человека, который вас интересует - на какой орбите и в каком качестве вы у него находитесь.   
  
В этом деле доверьтесь своему подсознанию и подключите интуицию. Очень важно избегать заблуждений в отношении фигур на первой орбите – вы тоже близкий и родной для этого человека? Или вас философски стараются воспринимать как учителя на данном этапе жизни? Или просто, как говорится, для здоровья.   
Для примера расскажу о знакомом психиатре, у которого на первой орбите были любовница и деловые партнеры, а семья – на четвёртой, в зоне отдыха, своего рода тыл, который он простроил по своим правилам. Как в фильме «Крёстный отец» - у глав мафиози часто есть полная семья, как красивая картинка для презентабельного вида, а соратники и бойцы «ближе к телу».   
  
Так кто есть кто для вас, в вашей жизни?   
С кем вы становитесь стабильнее?  
С кем вы учитесь, развиваетесь, укрепляете своё здоровье?   
  
Необходимо свою вселенную, свой мир, большой или маленький, держать в своих руках и чётко понимать, кто перед тобой – это реальные люди на ваших орбитах. Они относятся к вам так, как вы хотите? Сделайте себя эталоном для своих детей, объектом для подражать.

**Тренинг социальных навыков и поведения,**

**направленного на сохранение здоровья подростков**

**(авторы Родионов ВЛ., Ступницкая МЛ., Кардашина Э.В.)**

В последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков у подростков, так как, выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Подобная неподготовленность может проявиться в неумении избежать вредных привычек, вовремя сказать «нет», даже просто последить за своим здоровьем.

Приобретение навыков, направленных на сбережение собственного здоровья - задача, решение которой ставят перед собой многие профилактические программы. Среди наиболее удачных следует отметить «Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте» под редакцией И.В. Дубровиной, программа копинг-профилактики употребления наркотиков и других психоактивных веществ для школьников подросткового возраста НА. Сироти и В.М. Ялтонского, профилактические программы АХ. Макеевой и И.В.Лысенко; А.А. Усачева и А.И. Березина.

Описание упражнений, игр, анкет, фрагменты из литературных произведений, отмеченные знаком «\*» («звездочкой»), приводятся в перечне материалов для занятий.

**Занятие 1. Я расту, я меняюсь**

**Цель.** Формирование представлений о вариантах физиологической нормы; причинах изменений в физическом и эмоциональном состоянии человека в период взросления.

**Задачи.** Формировать позитивный образ собственного будущего; выработать спокойное отношение к изменениям, Я происходящим во внешним облике и эмоциональной сфере.

**Методическое оснащение.** Изображения людей в разном возрасте (младенец, ребенок, подросток, юноша, взрослый человек); упражнение «Кто растет быстрее».

**Вводная часть.** Актуализация представлений учащихся об особенностях физических изменений, происходящих в период взросления. Выполняется упражнение «Кто растет быстрее»\*. Избранный «экспертный совет» оценивает полноту ответов.

**Основная часть.** Формирование позитивного отношения к психофизиологическим изменениям в подростковом возрасте. Показывается несколько изображений подростков и задаются вопросы «Мне нравится (не нравится) лицо, фигура, одежда, потому что...». Затем, смотрясь в зеркало, учащиеся формулируют три положительных высказывания о своей внешности, одно из которых называется.

Исследование взаимосвязи эмоционального и физического. Продолжить высказывания «Когда мне было 5(10) лет, легче (труднее всего мне было...» и «Когда мне будет 15 лет, легче (труднее) будет...».

Предлагаются вопросы «Когда я опаздываю, я испытываю...», «Когда я злюсь (радуюсь), мое тело ощущает...» и т.д. Ответы, обсуждаются, обращается внимание на «взросление» эмоций, разницу в проявлениях эмоций у мальчиков и девочек.

**Заключительная часть.** Расширение культурного кругозора учащихся, преодоление подросткового эгоцентризма. Демонстрация изображений, подчеркивающих изменение взглядов на эталон красоты.

Инициация активности в формировании позитивного образа собственного тела: аукцион идей «Что помогает телу быть красивым?»

Домашнее задание. Вместе с родителями просмотреть семейный фотоальбом, обращая внимание на возрастные изменения и отношение к моде в разные времена.

**Занятие 2. Мир кожи**

**Цель.** Уточнение представлений о функциях кожи и формирование навыков ухода за кожей.

**Задачи.** Формировать стремление избегать повреждения и загрязнения кожи; привычку соблюдать правила личной гигиены.

Методическое оснащение. Вопросник «Как ты заботишься о своей коже?»\*.

**Вводная часть.** Актуализация имеющихся знаний о назначении кожи; Несколько учеников выходят к доске и закрывают глаза. Учитель прикасается к тыльным сторонам их ладоней поочередно различными предметами (острым, холодным, теплым). Учащимся предлагается сказать, что они почувствовали. «Аукцион идей»: зачем человеку кожа? Обобщая ответы, учитель подчеркивает, что кожа дает человеку определенную информацию об окружающей среде.

**Основная часть.** Формирование и уточнение представлений о различных функциях кожи. Внимание обращается на то, что при помощи кожи (в отличие от зрения, слуха, обоняния) можно почувствовать холод, тепло, боль (на 1 кв. см кожи имеются: 2 точки, чувствительные к теплу, 12—-к холоду, 25-—осязательные и 150—-болевые). Беседа: «Почему на коже много болевых точек? Точек, чувствительных к холоду и теплу?» (кожа защищает организм, предупреждая о возможной травме; регулирует температурный режим); «Как выглядит человек, которому жарко (холодно)? Почему?» (покраснение свидетельствует о расширении пор, способствующем отдаче лишнего тепла, побледнение—о сужении, способствующем его уменьшению); подчеркнуть, что кожа, «сообщая» мозгу об изменениях внешней среды, помогает организму лучше приспособиться к температуре. «Может ли кожа «сообщить» о неполадках внутри организма?» (подчеркнуть, что при различных заболеваниях на коже может появиться сыпь, язвы и т.п., поэтому по состоянию кожи и ее придатков—волосам, ногтям—можно судить о здоровье).

**Заключительная часть.** Отработка стратегии ухода за кожей. Беседа: «Что и почему угрожает коже» (грязь, повреждения, кожные заболевания «как защищать кожу?» (гигиена, закаливание, здоровое питание, лечебная косметика, недопустимость использования чужих туалетных принадлежностей).

В процессе обобщения полуденных знаний учащиеся знакомятся с вопросником «Как ты заботишься о своей коже?» и самостоятельно делают вывод о своих гигиенических навыках.

**Домашнее задание.**Обсудить с членами семьи значение кожи для организма человека.

**Занятие 3. «Совы» и «жаворонки»**

**Цель.** Обучение планированию своей деятельности с учетом индивидуальных колебаний работоспособности.

**Задачи.** Сформировать убеждение, что учёт индивидуальных особенностей способствует рациональному распределению усилий; представления об индивидуальных особенностях колебания работоспособности; способствовать возникновению привычки планировать свою деятельность с учетом колебаний работоспособности.

**Методическое оснащение.** Иллюстративный материал с изображением ситуаций, требующих различных форм работоспособности (штангист и боксер, прыгун и марафонец); фрагмент из песни В.Высоцкого о спринтере; бланки, протоколы для проведения исследования по методике «Теппинг-тест», секундомер, карандаши.

**Вводная часть.** Актуализировать знания учащихся о зависимости успешности выполняемой работы и колебаний работоспособности. Учитель демонстрирует иллюстративный материал и обсуждает с учащимися различные типы работоспособности и их необходимость для различных видов деятельности

**Основная часть.** Предоставить учащимся возможность самостоятельно изучить особенности колебания собственной работоспособности и сформировать представления о факторах, влияющих на нее. Учащиеся выполняют «теппинг-тест» и подсчитывают результаты. Учитель обращает внимание на различия в периодах наибольшей работоспособности, подчеркивая, что индивидуальные особенности не являются «хорошими» или «плохими», они «разные». Знание и умение учитывать их помогают рационально распределять свои силы, что касается не только физических, но и интеллектуальных усилий. Предлагается закончить фразу «Если мне будет нужно сделать два дела, из которых одно трудное, а другое легкое, я начну с..„ потому что...». Учитель напоминает о том, что на работоспособность влияет множество факторов и предлагает их назвать (время года, день недели, время суток и т.п.). Обсуждается, кто такие «совы» и «жаворонки».

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии планирования собственной деятельности с учетом индивидуальных колебаний работоспособности. Предлагается составить и аргументировать «идеальный» план на неделю, включающий подготовку и участие в соревнованиях, концерте самодеятельности, выступление с докладом, визит к зубному врачу и т.п. Учитель обращает внимание учащихся на преимущества предварительного планирования своей деятельности.

**Домашнее задание.** Составить и обсудить с членами семьи индивидуальный режим дня с учетом колебаний работоспособности.

**Занятие 4. Как справиться с плохим настроением**

**Цель.** Создание убеждения о важности умения произвольно контролировать и регулировать свое настроение.

**Задачи.** Пробудить стремление контролировать и произвольно регулировать свое настроение; сформировать представление о том, что настроение человека—не только результат внешних обстоятельств, но и его собственных усилий; обучить навыкам использования простых способов регуляции настроения, сформировать привычку справляться с раздражением и плохим настроением.

**Методическое оснащение.** Рисунки с изображением «раздражения» и «плохого настроения»; упражнения «Вверх по радуге», «Якорь»; бумага, краски или цветные карандаши.

**Вводная часть.** Актуализация ощущений, связанных с раздражением и плохим настроением, а также необходимостью преодолевать эти состояния. Предлагается несколько рисунков, изображающих грустного, расстроенного человека. Учащиеся вспоминают типичные ситуации, которые вызывают у них раздражение и портят настроение и изображают свое настроение с помощью краски. Анализируя несколько рисунков, учитель обращает внимание на неприятные последствия плохого настроения, если оно не преодолено.

**Основная часть.** Формирование представления о том, что можно произвольно влиять на собственное настроение. Упражнения «Вверх по радуге», «Якорь». Подчеркнуть, что у каждого человека в течение жизни формируются собственные способы контроля своего настроения.

**Заключительная часть.** Обсуждение личных стратегий преодоления плохого, настроения. Аукцион идей: «Как я справляюсь со своим плохим настроением?»

Подведение к пониманию того, что самоконтроль и саморегуляция являются важным свойством зрелой личности. Продолжить фразу «Мне необходимо держать себя в руках для того, чтобы...»

**Домашнее задание.** В течение недели наблюдать, какие обстоятельства улучшают твое настроение и настроение членов твоей семьи. Научить их упражнению «Якорь».

**Занятие 5. Способы решения конфликтов с родителями**

**Цель.** Формирование представлений о причинах возникновения конфликтов между близкими людьми- детьми и родителями; умения устанавливать причинно-следственные связи, характеризующие Конфликтную ситуацию с родителями; навыков конструктивного разрешения ситуации.

**Задачи.** Показать возможность преодоления большинства повседневных конфликтов с родителями, сформировать навыки конструктивного поведения в конфликте.

Методическое оснащение: Бланки с высказываниями «Я хочу...»\*, шаблоны силуэтов взрослого и ребенка, плакат «Беспроигрышный метод решения споров», определение понятия «конфликт»\*.

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о конфликтных ситуациях между детьми и родителями, их причинах и следствиях. Учащимся предлагается упражнение в парах - первый продолжает фразу: «Однажды я был свидетелем того, как бабушка ссорилась с внучкой в магазине...», «Однажды я видел, как девочка с мамой спорили по поводу ...» (необходимо описать внешние признаки конфликта); второй— фразу: «Думаю, это произошло, потому что...». По итогам упражнения делается вывод о том, что у детей и взрослых часто взгляды на одно и то же событие очень отличаются, и из-за этого могут возникать конфликты.

**Основная часть.** Формирование представлений о возможности договариваться в ситуации конфликта. В бланках отметить три наиболее желательных высказывания, начинающихся со слов «Я очень хочу...».

На доске вывешиваются два шаблона—силуэт взрослого и силуэт ребенка. По итогам на доску рядом с силуэтом ребенка выносятся частотные выборы учащихся. Желающие могут продолжить фразу: «Для исполнения своего желания, я мог бы...» Сделать вывод, что многое для осуществления наших желаний зависит от нас самих, но кое-что от обстоятельств и других людей, чаще всего от родителей. Далее учащимся предлагается от имени своих родителей обратиться к своему ребенку с фразой, начинающейся со слов «Я очень хочу...». Частотные выборы выносятся на доску рядом с силуэтом взрослого. Обобщая, сделать вывод о возможности договориться по основным вопросам (вариант: вывод, о совпадении желаний детей и взрослых).

Далее учитель предлагает возможный алгоритм разрешения спорных ситуаций (записать на доске иди вывесить на листе ватмана).

Беспроигрышный метод решения споров:

1. Выясни, чья это проблема и в чем конкретно дело.

2. Ищи как можно больше решений. .

3. Оцени различные решения.

4. Вместе с родителям подумай, какое решение самое удачное

5. Обязательно следуй достигнутым договоренностям.

6. Договорись с родителями, что вы будете искать другое решение, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Учитель предлагает при помощи предложенного алгоритма решить конфликт между мамой и дочерью: девочка собирается пойти гулять с подружками, мама просит ее надеть теплую шапку, девочка не хочет этого делать.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии поведения в ситуации конфликт» с родителями. Учитель предлагает попробовать решить типичную конфликтную ситуацию, возникающую у детей с родителями, при помощи предложенного алгоритма (примеры конфликта приводят учащиеся).

Для осмысления полученного опыта предлагается продолжить фразу «Самым трудным для меня в конфликте с родителями является...», «Самым трудным для родителей в конфликте со мной является..,».

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями алгоритм решения спорных ситуаций, предложенный на уроке.

**Занятие 6. Мои одноклассники и одноклассницы**

**Цель.** Оптимизация внутригруппового сотрудничества. Обучение навыкам считаться с различиями между людьми, в т.ч. обусловленными полом.

**Задачи.** Сформировать стремление оказывать помощь внутри группы и быть готовым ее принимать, терпимо относиться к различиям в поведении людей; представления об одинаковых и различных возможностях мальчиков и девочек и об особенностях в их поведении; привить стремление оказывать помощь тем, кто в ней нуждается, и открыто обращаться за ней; руководствоваться в своем поведении общепринятыми человеческими ценностями.

**Методическое оснащение.** Упражнение «Аплодисменты»\*, игра «Узнай даму»\*; магнитофон с записями средневековой музыки, ватман, фломастеры, разноцветные шарфы.;

**Вводная часть.**Формирование интереса к предстоящей игре. Представление (выборы) Совета Справедливых и критериев оценки выполнения командами упражнений (бережное отношение к партнерам по команде и соперникам; компетентность; творческий подход; артистизм). «Разогревающее» упражнение «Аплодисменты»\* (ведущим сначала является учитель, затем - учащиеся). «Рыцарские» вопросы (Кого называли рыцарями? Есть ли рыцари сейчас? Назвать 5 качеств благородных дам и рыцарей)\*.

**Основная часть.** Формирование доброжелательного отношения друг к другу умения найти положительные качества в окружающих и высказать их.

Развитие групповой сплоченности, общей эрудиции, внимания и наблюдательности. «Аукцион комплиментов», в ходе которого мальчики говорят девочкам комплименты; девочки, высказывая благодарность, повязывают мальчикам шарфы. После этого дети делятся на пары или Малые группы (в зависимости от состава класса) по своим цветам. ситуациях, связанных с риском. Тестирование по опроснику «Тенденция к риску»\*.

Отработка личной стратегии в типичной ситуации, связанной с риском. Осмысление понятия, что избегание неоправданного риска и минимизация неизбежного риска являются проявлением не слабости, а силы и' зрелости. Составление рейтинга различных способов выхода из заданной рискованной ситуации

**Домашнее задание.** Вместе с родителями обсудить реальные жизненные ситуации, связанные с риском, а также способы избегания неоправданного и минимизации неизбежного риска.

**Занятие 8. Что такое ответственность?**

**Цель.** Формирование представления об ответственности

**Задачи.** Сформировать представление об ответственности за свои поступки; убеждение, что умеющий нести ответственность за свои поступки достоин уважения; умение прогнозировать последствия своих поступков и навык их анализа.

**Вводная часть.** Актуализация знаний учащихся о том, что такое ответственность. Предлагается рассмотреть разницу между понятиями «ответить на вопрос» и «Ответить за проступок» («базар»). Почему бывает трудно отвечать за свои поступки. В высказываниях подчеркнуть, что нести ответственность часто мешают страх наказания, унижения, опасение, что тебя не поймут и не простят.

**Основная часть.**Формирование и уточнение представлений о том, что близкие люди, могут простить Друг другу большую часть житейских проступков; что умение прогнозировать последствия своего поведения и анализировать свои поступки помогает избегать ошибок в дальнейшем.

Учащимся предлагается привести примеры непоправимых ошибок и обычных, житейских ошибок. Подчеркнуть в высказываниях учащихся, что большинство проступков подростков не являются непоправимыми ошибками.

Учащимся предлагается придумать пример типичного житейского проступка (в группах или индивидуально). Затем желающий или представитель одной из групп рассказывает об этом проступке, а остальные (им предлагается занять позицию близких людей, друзей или родителей) анализируют его причины, пытаются найти оправдание ему. В высказываниях учащихся еще раз подчеркнуть, что большинство рядовых проступков подростков не являются непоправимыми ошибками, которые близкие люди ему не смогут простить:

Учащимся предлагается вспомнить испытанные ими чувства, когда происшествие, связанное с их проступком, закончилось: чувство вины, облегчение, желание, чтобы это больше не повторилось. Предлагается, вспомнив какой-либо свой проступок, подумать как можно было бы поступить, чтобы не случилось неприятностей, При этом на раздумья дается не болееодной-двух минут (не предлагать— высказываться, если дети не проявят такого желания; как вариант этого задания, можно привести пример из кинофильма или литературного Я произведения). Обратить внимание участников на то, что стремление предвидеть последствия своих поступков, а также Я умение анализировать то, что уже случилось, может помочь в дальнейшем в похожих обстоятельствах не совершать ошибок.

**Заключительная часть.** Отработка личной стратегии. Обсудить смысл житейской мудрости «Не ошибается тот, кто - ничего не делает». Подвести учащихся к выводу о том, что доблесть не в том, чтобы никогда не совершать ошибки, а в умении признавать их;

Обобщение полученных знаний. Обсудить, какие черты характера людей чаще всего приводят к неправильным поступкам, какие помогают их избежать (ответы можно записать на доске или бумаге в два столбика). I

Учащимся предлагается закончить фразы: «Я чаще всего поступаю неправильно, потому что... (привести в качестве примера особенности своего характера)» и «Чтобы не совершать ошибок в поведении, мне следует опираться на такую черту своего характера, как...»

**Домашнее задание.** Обсудить с родителями ситуацию, когда человек, признавая совершенную им ошибку, вызывал симпатию окружающих; попробовать следовать этому примеру.

**Итоговое занятие. Психологическая игра «Репортер»**

**Цель.** Формирование навыков группового сплочения.

**Задачи.** Отработать умение принимать коллективное решение, навык отстаивать свою точку зрения, не прибегая к грубости и угрозам.

**Методическое оснащение.** Памятка участникам первой конференции «Я—репортер»; примерные вопросы интервью, бланки очерков; магнитофон, мяч, клей (2-3 шт.), ножницы, пазлы (в количестве 0,5 от численности класса), нагрудные значки («бэйджики»), фломастеры, покрывало, ватман, оформленный под газетную страницу; упражнения «Те, кто», «Передай мяч, не используя руки», «Деление на пары в соответствии с пазлами».

**Вводная часть.** Разогревающие упражнения «Те, кто», «Передай мяч, не используя руки». Затем учащиеся знакомятся со следующей инструкцией.

На исходе уходящего тысячелетия «Всемирный Союз Журналистов» решил провести международную конференцию, на которую были приглашены самые популярные журналисты планеты. Труд журналиста приобрел огромное значение в жизни современного общества. Миллионы людей начинают и заканчивают свой рабочий день с просмотра телевизионных новостных передач и чтения газет. Судьба Политических режимов, карьера политиков и даже биржевые курсы зачастую зависят от мастерства и профессионализма журналистов. Тысячи газет и журналов по всему миру сочли за честь послать своих представителей на этот всемирный форум, который проходит (далее называется дата и место проведения игры). Вместе собрались самые популярные и талантливые мастера, люди, чьи имена стоят в первых строках рейтингов наиболее читаемых изданий. Посмотрите друг на друга—это вы.

Уважаемые коллеги! (от имени оргкомитета «Всемирного Союза Журналистов» рады приветствовать вас в нашей шкоде. Задача нашей сегодняшней работы выпуск первого номера всемирной газеты «Репортер», которая будет выходить раз в столетие и будет посвящена самым популярным и талантливым журналистам планеты.

Каждый из вас сегодня станет автором статьи о своем коллеге, которого вы выбрали по жребию, и в то же время героем статьи, который напишет о вас ваш коллега. Вы увидите друг друга в различной работе - ваша задача показать самые сильные и привлекательные стороны характера своего героя. Разъяснения о том, что предстоит сделать: взять интервью (по 5 минут на каждого участника); представить своего героя, который выпал по жребию (по 2-3 минуты), По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе журналиста. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и еще два, которые он хотел бы иметь, и записывает их в планшет.

Ведущий разъясняет назначение бэйджиков, анкет, бланков.

**Основная часть.** В соответствии с разъяснениями учащиеся придумывают свой творческий псевдоним, свою творческую биографию, берут интервью у своего героя, дают свое интервью, выбирают и записывают в свои планшеты—«журналистские блокноты» - присущие и желаемые качества.

Учитель сообщает о том, что мастера своего дела всегда стараются усовершенствовать свои профессиональные качества, поэтому сейчас им предстоит участие в нескольких «мастер-классах» (в случае необходимости разъяснить значение этого термина).

Мастер-класс «Я начинаю разговор». Учитель напоминает, что одним из профессиональных качеств журналиста является умение общаться и заводить знакомства, Умение начать разговор.

Учащимся предлагается разделиться на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: «Вы будете знакомиться друг с другом, получая задание, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как действует в этой ситуации ваш герой:

• здороваемся как старые друзья, которые давно не виделись;

• как люди, которые находятся в ссоре;

• как начальник и подчиненный (внешний круг - внутренний круг);

• как дипломаты;

• как будто вам вдвоем предстоит большое путешествие;

• как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки (внешний круг—внутренний круг);

• как ученик с учителем (внешний круг - внутренний круг)». По итогам «мастер-класса» проводится блиц-опрос: с кем приятно было здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают jb общении. Учащиеся должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя в этом мастер-классе их герой.

Мастер-класс «Нестандартная ситуация». Учитель обращает внимание учащихся, что профессия интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приемы, и в горячие точки. Часто от взаимопомощи журналистов зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку является одним из важных профессиональных свойств людей этой профессии.

Инструкция: «На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников нашего мастер-класса. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообща и внимательно слушать указания. Обращайте внимание, как действует в этой ситуации ваш герой». По итогам «мастер-класса» проводится блиц-опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал—когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения.

Мастер-класс «Журналистский форт Байяр». Учитель сообщает учащимся, что часто информацию, которая представляет интерес для читателей, журналистам приходится добывать, преодолевая непреодолимые на первый взгляд препятствия.

Умение совладать со своими эмоциями, найти самый эффективный путь решения проблемы, умение воспользоваться помощью людей и оказать помощь другим, способность работать одной командой - без этого невозможно преуспеть в журналистском деле.

Инструкция: «Вы—одна команда, перед вами стена (веревка обозначает ее верхний край, до него нельзя дотрагиваться, по нему проходит ток). Необходимо всем перебраться на другую сторону. Первый и последний участники могут перепрыгнуть, все остальные перебираются любым другим способом. Если кто-либо дотронется до стены, все, кто уже перебрался, возвращаются назад. Обращайте внимание, как действует в этой ситуации ваш герой».

По ходу задания, если это потребуется, один-два участника получают право льготного перехода на другую сторону (не прыгая и не перелезая). Если оставшийся последним участник решает перепрыгнуть, в последний момент веревка опускается.

По завершении упражнения обязательно обсудить с учащимися, что они чувствовали, что было легко, а что трудно, напомнить о необходимости сделать запись в журналистский блокнот.

Мастер-класс «Спасибо за ...». Сидя в кругу, участники заканчивают предложение «Спасибо за...».

**Заключительная часть.** Возвращение за «Круглый стол». Учитель, подводит итог, говоря о том, что участники все вместе прошли серьезные испытания, увидели своего героя в различных ситуациях («вам есть, что рассказать о нем вашим читателям. Мы подошли к самой главной части нашей конференции—созданию первого выпуска всемирной газеты «Репортер». С помощью памятки «Я—репортер» написать очерк, придумать для него название и оформить его. У вас 10 минут». По мере выполнения работы наклеиваются на ватман.

Рефлексия. Участники по кругу говорят о прошедшей игре: что показалось трудным, легким; что запомнилось больше всего и почему.

Примечание. Автором игры «Репортер» («Журналистский форт Байяр») является канд. психол. наук М.Р.Битянова, которая проводила ее в ходе семинара, организованного еженедельником «Школьный психолог» и Экономической школой-лицеем (Москва).

**Материалы к занятиям: игры, упражнения, этюды**

«Аплодисменты». Ведущий поднимает и опускает руки. Чем выше (ниже) руки, тем громче (тише) учащиеся хлопают в ладони.

«Вверх по радуге» (Самоукина Н,В. 2000). Учащихся просят встать, закрыть глаза, сделать глубокий вдох и представить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями, затем упражнение повторяется еще раз с открытыми глазами причем количество v» повторений увеличивается до семи раз. Учащимся указывается назначение этого упражнения для регуляции собственного ' эмоционального состояния.

«Кто растет быстрее» (Кардашина О.В.). Демонстрируются изображения младенца, ребенка, подростка, юноши, взрослого человека. Учащиеся, разбившись на 5 групп, описывают физические и психические изменения, происходящие в человеке. В ходе обсуждения обращается внимание детей на то, что изменения в физическом облике человека наступают постепенно, и только в подростковом возрасте резко ускоряется процесс физического роста человека.

«Те, кто».Учащимся предлагается поднять руки (встать, выйти в центр круга) «...те, кто сегодня с утра не успел позавтракать, ...у кого дома есть кошка, и т.д.». Применительно к игре «Вокзал мечты» вопросы желательно ориентировать на ее дальнейший ход, например, «...те, кто после школы планирует поступать в институт, ...для которых в будущей профессии самое важное - деньги, ...кто хотел бы выбрать такую же профессию, как и у родителей и т.д.».

«Узнай даму».Водящий (мальчик) с завязанными глазами должен угадать по пожатию руки (сказанному одному слову) «свою» даму (девочку).

«Якорь»(Самоукина Н.В., 2000).

Учащимся предлагается, приняв удобную позу и расслабившись, вспомнить реальную ситуацию, вызвавшую ощущение радости. Затем воспроизвести ее в своем воображении очень подробно, запомнить чувства, которые при этом возникли. Соединить крепко большой и указательный палец. Повторить несколько раз. Учитель объясняет, что в дальнейшем, сжимая пальцы в кольцо, учащиеся смогут произвольно вызвать у себя ощущение радости и подъема.

Анкеты, тесты, содержание плакатов и карточек

«Как ты заботишься о своей коже» (взято из: Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. - Санкт-Петербург, 2000).

Учащимся предлагается подсчитать количество отрицательных ответов. Чем их больше, тем хуже забота о собственной коже.

Утверждение Да Нет

1. Минимум раз в неделю я мою тело горячей водой с мылом

I. Я всегда мою руки, придя с улицы, после туалета и перед едой

3. Перед сном я мою ноги. Каждый день я меняю носки и нижнее белье.

5. Регулярно я закаляюсь (обливаюсь холодной водой или

обтираюсь мокрым полотенцем)

5. Раз в неделю я парюсь в бане.

7. Я пользуюсь только собственными туалетными принадлежностями

8. Я не имею привычки надевать чужую одежду и обувь

9. Я редко травмирую кожу

10 Я не трогаю неизвестных кошек и собак.

Теппинг-тест (взято из: Психологические исследования. Практикум по общей психологии для студентов педагогических вузов /Составители Т.И. Пашукова? А.Й. Допира, Г.В. Дьяконов. - Москва - Воронеж, 1996).

Для проведения исследования необходимы бланки,

карандаши, секундомер, протокол исследования.

В качестве бланка используется лист бумаги формата А-4, на котором изображены 6 квадратов, пронумерованных по часовой стрелке:

№1—№2—№3

№6—№5—№4

Квадрат №1 является тренировочным. Исследование состоит из двух этапов. На первом этапе испытуемому предлагают проставлять карандашом точки (как можно больше) в бланке правой рукой. По сигналу экспериментатора он должен переходить к расстановке точек из одного квадрата в другой по часовой стрелке. Экспериментатор подает команду «Новый квадрат» через каждые 5 секунд. Второй этап проводится на новом бланке аналогично первому, но испытуемый ставит точки левой рукой.