

НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ»

Согласовано:  
на заседании Методического  
совета ОУ  
Протокол № \_\_\_\_ от  
\_\_ .09.2022г.

Утверждаю:  
Директор школы  
  
Приказ № 274 от  
01.09.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Психологическая программа развития коммуникативных навыков  
«Школа для родителей» для родителей, воспитанников и обучающихся  
Целевая аудитория: Родители, воспитанники 3-7 лет, обучающиеся 1-11  
классов

Составитель:  
Иванова О.Ю.

Усть-Юган, 2022 год

## **Пояснительная записка**

Программа предназначена для проведения занятий с родителями, воспитанниками и обучающимися.

Каждому ребенку для гармоничного развития его личности необходимо расти в семейном окружении, в атмосфере счастья, любви, понимания. Также родители для ребенка всегда – образцы для подражания. Ребенок впитывает ценности родителей, даже если их ребенку прямо не внушают. Если родителей интересуют школьные дела, то и ребенка тоже.

Среди часто встречающихся запросов обучающихся: формальный интерес родителей к школьным делам, отсутствие взаимного интереса и контактов между членами семьи, непонимание взаимных требований, неразрешенные конфликты, накопленные не проговоренные эмоции, отсутствие поддержки со стороны родителей.

Для профилактики трудностей общения воспитанников, обучающихся и их родителей, профилактики девиантного и суицидального поведения, а также для укрепления взаимодействия семьи и школы мною разработана программа "Школа для родителей".

### **Актуальность**

Программа призвана способствовать разрешению задач развития участников образовательного процесса посредством гармонизации отношений детей и родителей.

**Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:**

Конвенция о правах ребенка

Всемирная декларация об образовании для всех и рамки действий для удовлетворения базовых образовательных потребностей.

Конституция РФ;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р;

Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях. Приложение к письму Министерства образования и науки от 13.05.2013г. №ИР-352/09;

Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27.06.2003г. №28-51-512/16 Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования.

Рабочая программа по проведению занятий «Школа для родителей» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (приказ № 636 от 22.10.1999);

Письмо Министерства образования РФ от 27.06.2003 г. № 28-51-513/16 «Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования»;

Инструктивное письмо от 24.12.2001 г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».

Федеральный государственный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286.

### **Цели и задачи реализации развивающей программы:**

**Цель:** Гармонизация детско-родительских взаимоотношений для разрешения задач развития, обучения, воспитания.

#### **Задачи:**

- развитие самопознания и рефлексии;
- обучение навыкам позитивного общения;
- разрешение проблем общения субъектов образовательного процесса;
- обучение навыкам культуры поведения.

#### **Принципы реализации программы:**

**Принцип единства диагностики и коррекции** отражает целостность процесса оказания психологической помощи.

**Принцип нормативности развития.** Нормативность развития следует понимать как последовательность сменяющих друг друга возрастов.

**Деятельностный принцип.** Данный принцип определяет выбор средств и способов достижения цели, пути и способы их реализации и тактику проведения занятия. Программа занятий строится не как простая тренировка навыков и умений, а как целостная осмысленная деятельность, естественно и органически вписывающаяся в систему повседневных жизненных отношений ребенка и родителя.

**Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей человека.** Этот принцип согласует требования соответствия хода психического и личностного развития человека нормативному развитию.

**Принцип комплексности методов психологического воздействия.** Этот принцип утверждает необходимость использования всего многообразия методов, техник и приемов из арсенала практической психологии.

**Принцип опоры на разные уровни организации психических процессов.** Программа опирается на более развитые психические процессы и использовать методы, их активизирующие.

**Принцип программированного обучения.** Наиболее эффективно работают программы, состоящие из ряда последовательных операций, выполнение которых сначала с психологом, а затем самостоятельно приводит к формированию необходимых умений и действий.

**Принцип усложнения.** Каждое задание должно проходить ряд этапов: от минимально простого — к максимально сложному. Это позволяет поддерживать интерес в работе и дает возможность участнику испытать радость преодоления.

**Учет объема и степени разнообразия материала.** Во время реализации программы необходимо переходить к новому объему материала только после относительной сформированности того или иного умения. Увеличивать объем материала и его разнообразие необходимо постепенно.

**Учет эмоциональной сложности материала.** Проводимые игры, занятия, упражнения, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Психологическое занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.

#### **Общая характеристика курса развивающих занятий**

Программа «Школа для родителей» рассчитана на совместную работу родителей и воспитанников 3-7 лет, обучающихся 1-11 классов и их родителей, в некоторых случаях педагогов школы.

**Формы проведения занятий** – работа в группе. По форме и структуре (вводная, основная и заключительная части) совпадает с обычными предметными уроками или занятиями с элементами тренинга.

Планируемые результаты:

- участники образовательного процесса понимают свои роли в групповом взаимодействии;

- воспитанники имеют опыт проведения в моделируемых потенциально небезопасных ситуациях общения с незнакомым взрослым;

- участники образовательного процесса ознакомлены со взаимными требованиями;

- родители обучающихся понимают важность сюжетно-ролевой игры для развития детей дошкольного возраста;

- гармонизация детско-родительских отношений, понимание субъектов отношений ответственности за их развитие;

- гармонизация взаимодействия семьи и школы;

- родители обучающихся знакомы со средствами развития познавательной деятельности обучающихся;

- родители и учителя понимают, как оценка/отметка и их реакции на нее влияют на психологическое состояние обучающегося;

- родители и обучающиеся имеют опыт совместного разрешения проблемных ситуаций;

- родители имеют представление о трудностях адаптации обучающихся к новым условиям и учитывают их во взаимодействии с ребенком;

- родители и дети коммуницируют и обмениваются опытом;

- родители и дети имеют опыт совместного принятия решений в важных вопросах;

- субъекты образовательного процесса имеют опыт построения плана саморазвития;

- родители и обучающиеся имеют опыт саморегуляции и планирования действий в ситуации стресса.

Для отслеживания результатов в каждом занятии предусмотрена рефлексия, анкетирование или качественный анализ продуктов деятельности.

**План-график курсов для родителей (законных представителей)  
несовершеннолетних по основам детской психологии и педагогике на 2022-2023  
учебный год.**

<b>Номер</b>	<b>Тема мероприятия</b>	<b>Форма работы</b>	<b>Сроки проведения</b>
<b>Для родителей детей трех - четырех лет.</b>			
1	Кризис 3х лет. Ребенок стал взрослее и требует другого отношения	Психологическая игра "Королевство" в модификации	Январь
2	Незнакомый взрослый на прогулке. Сюжетно-ролевая игра в обучении и воспитании.	Занятие с элементами тренинга "Колобок"	Март
<b>Для родителей детей шести лет</b>			
3	Самооценка или чувство самооценности. Эмоциональная поддержка ребенка в роли будущего школьника;	Психологическая игра "Лепешка" в модификации	Март- апрель
<b>Для родителей обучающихся 1класса</b>			
4	Поддержка ребенка в роли школьника;	Детско-родительский практикум	Сентябрь
5	Взаимодействие семьи и школы в обучении младших школьников	Занятие с элементами тренинга	Октябрь
6	Развитие познавательных процессов школьника.	Занятие с элементами тренинга	Март
<b>Для родителей обучающихся 2-3 класса</b>			
7	Психологическое влияние оценки и отметки на развитие ребенка.	Занятие с элементами тренинга	Октябрь
8	Проблемы школьника	Ток-шоу "Легко ли быть школьником"	Декабрь
<b>Для родителей обучающихся 4-8 класса</b>			
9	Психологическая роль эмоциональной поддержки ребенка в роли будущего пятиклассника;	Психологическая игра "Лепешка" в модификации	Май
10	Психологические особенности адаптационного периода обучающихся пятого класса.	Тренинг-путешествие	Сентябрь
11	Освоение норм, обмен опытом, рефлексия	Ток-шоу "100 вопросов взрослому"	Декабрь

<b>Для родителей обучающихся 9-10 класса</b>			
12	Профориентация.	Психологическая игра "Кораблекрушение" в модификации	Сентябрь
13	Психологическая готовность к ОГЭ	Детско-родительский практикум	Ноябрь
14	Поддержка в семье и общение.	Детско-родительский практикум	Февраль
15	Психологическая готовность к взрослой жизни	Ток-шоу "Легко ли быть взрослым"	
16	Психолого-педагогические особенности формирования жизненных ценностей.	Игра-квест "Саморазвитие"	
<b>Для родителей выпускников школы</b>			
17	Выпускные экзамены и их роль в психологическом развитии выпускника.	Занятие с элементами тренинга "Переполняющие эмоции"	Ноябрь
18	Режим дня выпускника и его влияние на психологическую готовность выпускника к экзаменам.	Детско-родительский практикум "Ночь перед экзаменом"	Февраль

### **1. Психологическая игра "Королевство" в модификации.**

Участники: родители детей 3х лет.

Цель: получение представления родителей о том, что ребенок может претендовать на другую роль в семье.

Этап 1. Участники располагаются на стульях полукругом в одной половине помещения, вторая половина остаётся свободной. Участникам предлагается создать свой город-королевство, где у каждого жителя будет своя роль. Если участников много, то каждый делает по два выбора. Если участников мало, то по одному выбору. Сначала надо, чтобы кто-то стал королем или королевой. Желающий исполнять роль короля/королевы надевает или берет атрибуты своей роли, берет свой стул и садится там, где и как захочет. Затем король/королева выбирает советника и шута и выбирает где и как они будут сидеть. Советник надевает или берет атрибуты своей роли, пересаживается и выбирает наследника и маршала королевской армии. Шут надевает или берет атрибуты своей роли,

пересаживается, выбирает придворного доктора и повара. Наследник выбирает судью и фаворита/фаворитку. Маршал армии пограничника и рабочего. И так далее. Количество ролей зависит от количества участников.

Первый этап завершается, когда все участники заняли те места в комнате, на которые их распределили.

Этап 2. У каждого участника есть возможность одного хода, в котором он может поменять свою роль или поменять роль другого участника. Так в 2-3 круга каждый участник делает соответствующее количество ходов. Один круг - один ход.

Этап 3. Все участники возвращаются в общий круг для обсуждения. Примерные вопросы для рефлексии: Какие роли вы исполняли? Соответствовали ли роли вашим желанием/ожиданиям? По каким признакам вы предлагали роль тому или иному участнику? Удовлетворены ли процессом игры? Были ли для вас неожиданные назначения ролей? Как это относится к роли вашего ребенка в семье? Какую роль вы ему назначает? На какую роль ваш трехлетка начинает претендовать сам?

## **2. Занятие с элементами тренинга "Колобок". Сюжетно-ролевая игра в обучении и воспитании.**

Участники: родители и дети дошкольного возраста.

Цель: формирование у детей навыков безопасного поведения в ситуации общения с незнакомыми людьми. Демонстрация возможностей сюжетно-ролевой игры в обучении и воспитании дошкольников.

I. Здравствуйте, участники занятия!

Сегодня мы с вами обсудим безопасное поведение с подозрительным незнакомым и поиграем.

Начнем с разминки.

Игра «Знакомый, свой, чужой».

Дети стоят на небольшом расстоянии друг от друга, образуя круг. Участник с мячом бросает мячик другому участнику, приговаривая «Знакомый, свой, чужой», выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать. Ребенок/родитель, поймавший мяч, называет соответствующего человека и бросает мяч другому участнику, приговаривая "Знакомый или свой, или чужой".

Темп бросания мяча может убыстряться или замедляться. Игра заканчивается тогда, когда все участники без ошибок справятся с заданием.



Опрос «Беспечные герои сказок».

Проверим какие поучительные сказки вы знаете, какие читаете. Каждой паре "ребенок-взрослый" задаю вопрос "Любимая сказка ребенка?", на который нужно паре ответить одновременно. Поочередно опрашиваются все пары.

А какие поучительные сказки на тему безопасность при общении с незнакомым вы знаете?

Красная шапочка, Волк и семеро козлят, Кот, петух и лиса, Колобок, Заюшкина избушка, в каких сказках героям удавалось обхитрить и победить коварных злодеев? (Мальчик-с-пальчик, Кот в сапогах, Маша и медведь, Три медведя, Три поросенка).

Предлагаю разобрать сказку "Колобок" и немного поиграть. Вспомним сюжет сказки, как там все происходило. Колобок бабушка испекла для бабушки и оставила на подоконнике лежать. А он лежал, лежал, да и сбежал. Звери по пути попадались ему сначала такие же как он наивные, прямолинейные, непосредственные. Говорили о своем желании открыто и Колобок знал их намерение и уходил, договорившись с ними. Вот он катился и думал, что все вокруг честные и говорят, что думают. И лисе он поверил, потому что сам врать не умел и ничего плохого не замыслил.

Предлагаю вам сыграть по очереди колобка, но не такого уж наивного. Я буду Лиса голодная и хитрая. Буду пытаться вас заманить к себе, а ваша задача найти слова, чтобы, не разозлив меня, уйти и дать понять, что погоня будет безуспешна. Придумайте, что и как вы будете говорить. Начнем.

Следующая игра - подвижная игра «Чай – чай, выручай». Поиграем и обсудим, о чем она? Правила: водящий догоняет участников. Кого из участников догнал водящий, тот остаётся на месте руки в стороны и говорит "чай, чай, выручай". Этому участника можно выручить, обняв его. Вырученные участник продолжает игру как все остальные.

О чем для вас эта игра? У кого лучше просить помощи? А если знакомых поблизости нет?

III. Подведение итогов:

Сегодня мы с вами поговорили о безопасности поведения с незнакомым человеком, который предлагает вам что-то и не говорит зачем, пытается обхитрить. Также затронули тему "обращение за помощью в опасной ситуации. Что нового узнали? Что понравилось/не понравилось? К кому в трудной ситуации вы можете обратиться за помощью?

Спасибо за внимание!

### **3. Психологическая игра "Лепешка" в модификации.**

Участники: будущие первоклассники, родители, будущий учитель.

Цель: получить представление о учительских, родительских требованиях и возможностях ребенка. Родитель и ребенок играют в одной команде.

Каждый участник (команда) лепит из пластилина, определенного (отличного от других участников) цвета свою фигурку - это его (их) игровая фишка. Игра начинается с поля "старт". Весь путь от старта до финиша - чередование полей (картонных квадратов) разных цветов. Игрок (команда) является владельцем всех игровых полей того же цвета, что и его (их) фигурка - это его (их) "место". "Места" учителя на игровом поле попадают чаще других.

Игроки поочередно бросают кубик и переставляют свои фигурки через соответствующее количество полей - "мест". Первым начинает движение по игровому полю самый младший из участников. Если это команда, то самая младшая сумма возрастов участников одной команды. Он (они) бросают кубик, делает ход и попадает, как правило, на чужое "место". Хозяин "места" предлагает гостю соблюдать одно правило. Гость соглашается или отказывается выполнить требования хозяина. Если гость отказывается исполнять требование хозяина, то хозяин "места" может изменить фигурку гостя по своему усмотрению или даже раздавить, превратив в лепешку. Если фигурку гостя превратили в лепешку, то он отправляется назад на свое "место" лепить новую фигурку. Если гость и хозяин договорились, то оба участника продолжают движение к финишу в соответствии с очередностью хода. Побеждает участник (команда), чья фигурка первой приходит к финишу.

Примерные вопросы для рефлексии: Удалось ли дойти до финиша сохранив фигурку? Были ли требования, которые вас не устраивали? С какими требованиями вы были согласны?

### **4. Детско-родительский практикум "Поддержка и общение".**

Участники: родители и первоклассники.

Цель: создание условий для сплочения первоклассников и их родителей в рамках семьи.

Оборудование и материалы: распечатанные таблицы в два раза больше, чем количество участников, ручки/карандаши по количеству участников, чистые небольшие листочки бумаги для записей, маски для мафии вдвое меньше количества участников,

распечатанные результаты проективного теста, памятки для родителей, журнал учёта посещаемости.

Участники практикума рассаживаются в круг в парах: ребенок и родитель. Материалы располагаются в зоне доступности участников за пределами круга.

Организационный этап (приветствие, разминка, установление правил взаимодействия в группе)

Здравствуйте! Рада вас видеть на детско-родительском практикуме!

Прежде, чем мы начнем, предлагаю немного размяться и приподнять друг другу настроение светлыми добрыми пожеланиями. Перекидывая имитируемый мяч за счет обмена взглядами и соответствующего движения - хлопка по ладони в сторону принимающего пас, будем говорить добрые слова друг другу. Тот кому перекинули имитируемый мяч, говорит доброе слово и перекидывает мяч дальше.

Сохраним хорошее настроение, чтоб всем участникам было комфортно, примем несколько правил, которых будем придерживаться на занятии:

Взаимоуважение.

Правило "здесь и сейчас".

В любой момент вы можете задать уточняющий вопрос, подняв руку.

Постановка цели, задач практикума (иллюстрация важности изучения темы для участников)

Для иллюстрации актуальности темы практикума мне нужно шесть добровольцев. Попрошу каждого отодвинуть свой стул назад, чтобы увеличить пространство внутри круга. Добровольцы- родители (готовые к чуть ли не акробатическим трюкам) вместе со своими стульями выходят в центр круга и создают свой маленький круг из стульев, присаживаются на стулья боком, откидывают туловище назад так, чтобы туловище лежало у соседа на коленях. Стулья один за другим убираются и люди держаться с опорой на ноги и друг на друга.

Что иллюстрирует это упражнение, например, для этой группы людей? А если перенести на семью? Это упражнение иллюстрация важности взаимной поддержки при выполнении любого дела.

Возвращаем стулья добровольцам. Они занимают свои прежние места.

Цель практикума: создание условий для сплочения (взаимной поддержки) детей и их родителей (семьи)

А как обстоят дела с взаимной поддержкой в вашей семье? Давайте вместе с вами узнаем ваше самочувствие в вашей семье каждый для себя (результатом можете поделиться с напарником по желанию). Для этого каждому участнику предлагается заполнить таблицу для родителей, а для детей выбрать цвет:

Согласие и взаимопонимание

Увлеченность жизнью семьи

Теплота взаимоотношений

И отметить напротив каждого пункта уровень: "хорошо проявляется", "проявляется, но слабо", "не проявляется, этого нет в нашей семье", для детей выбрать цвет (красный, жёлтый, зелёный).

Таблицу можете отложить до конца занятия, например, убрать в карман.

Пункты таблицы будут служить задачами практикума:

- повышение уровня интереса детей и родителей друг к другу;
- осознание участниками собрания необходимости поддержания положительных связей между членами семьи;
- развитие навыков эффективного общения между детьми и родителями

Актуализация, получение и закрепление знаний, умения, навыков по теме практикума (информация по теме, иллюстрация важности информации с помощью упражнений)

Сегодня мы с вами поговорим о человеческих взаимоотношениях. Например, между родителем и ребенком-учеником. Как вы могли догадаться, речь пойдет о вас (учениках) и о вас (родителях).

Сначала о вас (учениках)

Первоклассник.

Инструкция для родителей:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение относится к вашему здесь присутствующему родственнику.

Инструкция для учеников:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение про вас.

- легко отвлекается,
- быстро утомляется,
- эмоционален,
- впечатлителен

Спасибо! Мы примерно определили, насколько мы знаем друг друга.

Выяснилось, что средне или достаточно хорошо.

I. А как вы думаете, люди, которые достаточно хорошо знают друг друга, могут предсказывать поступки друг друга? Как будто читают мысли? Для решения задачи повышения уровня интереса подростков и родителей друг к другу, предлагаю проверить насколько вы можете предугадывать выбор своего партнёра по практикуму.

Инструкция для всех:

Я называю утверждение и варианты ответа. Вам нужно выбрать любой вариант, который, по вашему мнению, выберет ваш хорошо знакомый человек (прочесть его мысли, как бы предсказать что он выберет). Выигрывает тот, у кого окажется больше совпадающих с хорошо знакомым человеком выборов. Всего их будет 4.

1. Что самое интересное в школе?

А) уроки

Б) перемены

В) ничего

2. Что самое сложное в школе?

А) уроки

Б) общение с одноклассниками

В) рано вставать

3. Как семьи проводят свои выходные?

А) на природе

Б) в гостях

В) вкусно кушают

4. Как поощрить за достижения в учебе?

А) Похвала

Б) Деньги на карманные расходы

В) Поцелуй

Г) Вкусная еда

Считаем. Если ваши ответы совпадают, то вы получаете 2 балла. Если ваши ответы не совпадают, то 0 баллов.

Поднимите руки те, кто ответом на первый вопрос выбрал...

(Если ваш напарник одинакового с вами мнения вы себе записываете баллы.) Баллы суммируются. У кого больше – у того очень хорошо развита интуиция или он хорошо знает своего партнёра.

Оказывается, мы с вами все в разной степени умеем читать мысли других людей. А какой способ чтения мыслей самый эффективный и популярный среди людей?

II. Правильно, разговор.

С собой я принесла замечательный сундук, который поможет нам с помощью ассоциаций вспомнить основные правила ведения конструктивного диалога и соответственно поддержания положительных связей между членами семьи

- Знак «Водитель-новичок» (Будьте внимательны к собеседнику)

- Сердце (Выражайте свою любовь и заботу)

- Микрофон и наушники (умейте слушать и четко говорить)

Проверим эти правила упражнением "Слепой и поводырь" в модификации.

На столе раскладываются предметы. Участники работают в парах. Одному из пары ограничивается видимость с помощью маски для игры "Мафия". Поводырь должен провести руку слепого так, чтобы "слепой" сложил предметы по увеличению их размера в ряд, подсказывая ему только голосовыми инструкциями.

Следует обсудить с какими инструкциями было проще пройти маршрут с четкими и последовательными или хаотичными и размытыми? Приятней было получать инструкции "с любовью и заботой" или формальные?

III. Для решения следующей задачи практикума - развитие навыков эффективного общения между учениками и родителями, предлагаю упражнение "Я-сообщение".

«Я – сообщение» - когда говорим о себе, о своих чувствах, ключевое слово – я., Например. Я недовольна, я рада, я чувствую себя обманутой.

«Ты – сообщение» - ключевое слово – ты. Например, ты обманул, ты рассердил, ты вызвал мое недовольство.

Сравните, можно одну и ту же мысль сказать по-разному: Ты обманул меня; Я чувствую себя обманутой. Ты вызвал мое недовольство; Я недовольна.

Для иллюстрации у меня есть такое стихотворение:

Папа вазу опрокинул

Кто его накажет?

Это к счастью, это к счастью,

Все семейство скажет.

Ну, а если бы, к несчастью,

Это сделал я?

Ты – разиня, ты – растяпа,

Скажут про меня.

Если для выполнения задания участникам нужны лист и ручка, то они могут их взять.

Задача участников придумать "Ты-сообщение", которое их бы ранило, если бы прозвучало от напарника. Попытаться понять, какая потребность двигала произнести это "Ты-сообщение". Заменить "Ты-сообщение" на "Я-сообщение". Сравнить свою реакцию на "Я-сообщение" и на "Ты-сообщение". Можно попросить партнёра произнести эти сообщения в разных вариантах, чтобы понять какими чувствами они отзываются у вас.

Кому из участников было проще принять "Я-сообщение" по сравнению с "Ты-сообщением" поднимите руку. А кого одинаково ранили оба вида сообщения?

#### IV. Рефлексия

Давайте вспомним, какие правила общения в семье мы сегодня рассмотрели.

Участники перечисляют правила, о которых они узнали на занятии. (важность поддержки близких людей, проявления внимания, выражение любви и заботы, слушание, четкое и последовательное предъявление требований, использование "Я-сообщений")

Для оценки результата работы, вернёмся к таблице. Заполним её, отметив напротив каждого пункта уровень, на который вы можете претендовать с полученными на занятии знаниями: "может лучше проявляться", "может проявляться также хорошо/слабо", "этого нет и не будет в нашей семье" или цвета.

Согласие и взаимопонимание

Увлеченность жизнью семьи

Теплота взаимоотношений

Предлагаю участникам сравнить свои ответы, данные в начале практикума и после прохождения основной части практикума.

Пожмите руку своему напарнику те, у кого по результатам сравнения ответов в таблице с помощью полученных на практикуме знаний, умений планирует повысить уровень сплочения в своей семье.

Поднимите правую руку вверх те, для кого практикум был интересным и познавательным. Поднимите левую руку вверх те, для кого практикум оказался трудным, не интересным. А теперь оставьте поднятыми руки те, кто хочет дополнительно поделиться впечатлениями об участии в практикуме.

Желаю участникам успешно применять полученные знания в жизни на благо своей семьи!

## **5. Родительское собрание «Взаимодействие семьи и школы в обучении младших школьников»**

Участники: родители первоклассников.

Цель: сформировать у родителей первоклассников видение достижений образовательных целей, как результата взаимодействия школы и семьи.

Задачи:

- развитие у родителей интереса к делам школы, стремление и желание наблюдать за развитием ребёнка не только дома, но и в школе.

- выработка принципов взаимодействия школы и семьи.

- ознакомление с основными трудностями первоклассника в учении и адаптации к школе.

Ход занятия

Разминка.

«Взялись за руки те...» Ведущих называет признак, по которому за руки берутся участники. Ведущим становится тот, кто оказался не задействованным.

Взялись за руки те, у кого ребенок идет в 1й класс.

Те, у кого одинакового цвета глаза

Те, кто в школьные годы любил урок физкультуры.

Те, у кого больше одного ребенка

Те, у кого день рождения только раз в году.

Знакомство

Цель: способствовать снятию напряжения в начале работы.

Я передам мяч одному из вас и шепотом назову свое имя. Тот, кто получит мяч, должен будет передать его своему соседу, прошептав ему свое имя и так далее. Каждый из вас по очереди прошепчет на ухо соседу свое имя.

Так по цепочке мы узнали имена друг друга. А сейчас мы будем передавать мяч в обратном порядке, и каждый из вас назовет вслух то имя, которое ему сказали на ушко – так он представит своего соседа.

Упражнение “Взрослые и дети”



Цель: показать, что для эффективной подготовки ребенка к школе взрослые должны прилагать совместные усилия.

Содержание. Для проведения этого упражнения психолог должен подготовиться – подобрать книги и мячи. Каждый участник берет рукой за угол книги. Психолог кладет мячик на книгу и просит всех участников донести мяч, не уронив его, до стула у противоположной стены. Участвуют все, нельзя бросить книгу и выйти из игры по своему усмотрению. Если мяч падает, группа начинает передвижение из исходной точки.

Обсуждение. После успешного завершения упражнения участники обсуждают, легко ли им было выполнить задание, что мешало и почему, был ли в команде человек, который взял на себя ответственность за всех? Затем психолог объясняет участникам, что им была смоделирована ситуация, напоминающая процесс подготовки ребенка к школе. Каждого “ребенка” – им был мяч – вели к цели (подготавливали к школе) взрослые: родители, воспитатели и учителя. На пути каждого ребенка встречались препятствия (физические и моральные), которые он должен был преодолеть с помощью взрослого. Успех сопутствовал тем, кто сумел наладить взаимодействие и выработать единую стратегию.

Обсудим еще основные принципы стратегии.

I. Отношение ребенка к школе, учебе, сверстникам, учителям зависит от отношения к этому его родителей.

Родители для ребенка всегда – образцы для подражания. Ребенок впитывает ценности родителей, даже если их ребенку прямо не внушают. Если родителей интересуют школьные дела, то и ребенка тоже.

Со временем формируется привычка относиться так, а не по-другому. Для практической иллюстрации мне понадобится ваша помощь.

Предлагаю вам спеть пару строк известной песни, но заменяя каждое слово словом «солнце». Что вращается вокруг Земли?

«Красный». На какой цвет переходим дорогу?

Рефлексия: Что это было? Когда вы поняли, что не надо говорить слово, которое мы вам задали? Почему?

II. Мотивация, лень или недостаток энергии.

На уроке весь извертелся, переглянулся с соседом, поковырялся в портфеле. Узнаете типичного школьника?

Дети делают это неосознанно. Почему? Человеку энергия издавна то нужна, чтобы выжить. А чтобы древнему человеку выжить, нужно было быть в движении.

Если ты не двигаешься, то психика энергию тебе и не выделяет. Нет движения - нет энергии. Нет энергии - нет контакта с миром. Быть в контакте с миром - значит слышать учителя, видеть текст на доске, реагировать на происходящее вокруг.

Альфа состояние - способность быть в контакте, концентрировать внимание на то, что вообще делаешь прямо сейчас. А куда внимание, туда и энергия.

Чтобы войти в альфа состояние, надо чтобы внимание одновременно!!! было обращено на 4 точки.

Пробуем:

Правой ладонью гладим коленку. Чувствуем ладонь. Если гладить разными сторонами ладони, то ощущения разные.

Чувствуем правую ладонь и левое предплечье. Чувствуем их одновременно.

Добавляем третью точку. Спина опирается на стул. Он давит на спину.

Четвертая точка - мой голос, или Ваш собственный голос.

О чем сейчас думаете? Ни о чем. Только слушаете меня, правда?! Энергия направлена на настоящее.

Также и ребенок на уроке двигаясь, вертясь, смакуя свои ощущения в теле, генерирует энергию для учения. И остается в контакте с миром.

Если энергии не будет, то ребенок впадает в состояние “А зачем? Ничего не хочу”

III. Учеба – это труд, кроме того, что его надо уважать, его надо еще и практиковать.

Представьте, что вы одноклассники и работаете на уроке.

Простое задание – пересказ по цепочке.

Обычно для выполнения этого задания в классе остаются несколько зрителей, остальных – участников мы просим временно выйти в коридор. Но чаще всего много зрителей начинают нарушать дисциплину – подсказывать участникам, этого делать не надо – вы не на экзамене. Помни: сделать что-нибудь не то способен каждый.

«Всему свое время»

«Самое лучшее время для трапезы – 13 часов. Так считает французский хронобиолог Жорж Грендей. Он пришел к таким выводам в результате исследований ритма жизни, задаваемого движением солнца и фазами луны. Именно в час дня вырабатывается больше всего желудочного сока. Есть в жизни и оптимальное время для сна с 22 вечера до 6 утра и учебных занятий - в зависимости от индивидуального ритма жизни».

Рефлексия: как вам задание? Причина сложности?

Секрет в том, что мы поторопили вас и не дали разобраться, что к чему в этом тексте. Делая уроки с ребенком не торопитесь, разбирайтесь, повторяйте, тогда это будет качественно.

И напоследок:

С первым классом, обычно раз в неделю в течении первых месяцев проводятся психологом занятия для адаптации детей в школе и в коллективе класса. Для этого надо подписанные родителями доп. Соглашения.

Что касается развивающих занятий, то она проводятся по запросу учителя и родителей. Если ребенок «не успевает» - то есть, ему по какой-либо причине трудно воспринимать методы обучения здесь и сейчас с этим классом с этим учителем, то для ребенка организовываются индивидуальные занятия.

Берегите своих детей, заботьтесь о них, учите их жить! Желая Вам всего доброго!

#### **6. Занятие с элементами тренинга "Развитие познавательных процессов школьника".**

Участники: родители первоклассников

Цель: получение представления родителями о том, какими средствами можно способствовать развитию познавательных процессов школьника.

Каждый родитель получает книжку с упражнениями по развитию познавательных процессов школьника, психолог выборочно демонстрирует несколько упражнений из этой брошюры.см Приложение 1.

#### **7. Психологическое влияние оценки и отметки на развитие ребенка.**

Участники: родители обучающихся второго класса.

Цель: получение представления родителями о том, как оценка учебы может влиять на психологическое состояние ученика.

I. Давайте задумаемся, какие вопросы мы задаем нашим школьникам. Когда мы спрашиваем: "Как дела в школе? Что получил?", мы тем самым показываем, что нас интересуют прежде всего оценки. Зато вопросы "Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми интересными?" дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для многих детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: "Если я получаю хорошие оценки, значит, я хороший". Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки.

Поэтому оценки, которые получает ребенок, ни в коем случае не должны влиять на наше мнение о нем и на наши чувства к нему. Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим.

Иногда нужно сказать ребенку, что оценивается не он сам, а результаты его деятельности. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: "Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что – не очень?".

Если ребенок болезненно переживает из-за оценок, можно помочь ему, используя слово "зато", то есть постараться найти в работе какое-то достоинство. Хорошо, если это не просто утешение взрослого, а совместное с ребенком обсуждение задания. Например, это может выглядеть так: "Задачу ты решил неправильно. А что тебе удалось? Да, зато у тебя получилось очень красивые цифры"

II. Психолог ведет рассказ по сказке III. Перро «Красная Шапочка».

Жила-была Красная Шапочка, такая хорошенькая да умненькая, что лучше ее и на свете не было. Мать любила ее без памяти, а бабушка еще больше. Раз пошла Красная Шапочка к бабушке. Идет она лесом,

цветочки собирает, кузнечиков слушает, и вдруг вспомнила, а уроки то не сделала, а солнце уже садиться. Да еще вчера тройку поучила за диктант...

Задание для родителей: продолжить сказку, составив 1-2 предложения по цепочке.

- Отметки необходимо обсуждать. Если они хорошие – похвалить, спросить, доволен ли он своей работой. Если же отметка невысокая, необходимо детально проанализировать, в чём причина, какие трудности испытывал ребенок, помочь поработать ему над ошибками и обязательно вселить уверенность в будущий успех ученика.

- Важно, чтобы ребенок понимал, что, когда у него что-то не получается, он сам при этом не становится плохим. Ребенок должен знать, что родители его поймут, и какими бы ни были отметки, дома будет доброжелательная атмосфера.

«Двойка» – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.

III. Анализ картины И. Репина «Опять двойка». Примерные вопросы:

1. Как чувствует себя мальчик, изображенный на картине?
2. Хорошо ли ему живется в родном доме?
3. Как к нему относятся родные и близкие?
4. Как, по вашему мнению, закончится эта история?
5. Нарисуйте финал данной картины с позиции родителей XXI века.

Итак, сегодня на занятии мы говорили о том, как обучающиеся могут по-разному воспринимать школьную отметку, рассуждали о чувствах и действиях школьника в ситуации получения плохой отметки. Давайте поделимся друг с другом, какую полученную на занятии информацию вы считаете полезной и будете применять? Если у вас есть свои секреты по поводу обсуждения с обучающимся школьных отметок, то пожалуйста, поделитесь. Спасибо!

### **8. Ток-шоу "Легко ли быть школьником".**

Участники: родители и обучающиеся второго-третьего класса.

Цель: получение представления родителями о том, какие трудности могут быть у обучающегося, обмен опытом разрешения трудностей.

В качестве экспертов сначала могут быть обучающиеся, а потом родители. Родители могут придумывать свои истории, отличные от тех, что представлены в конспекте.

Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас уважаемые гости, зрители и эксперты на программе «Говорим и показываем»

Прежде чем мы начнем, ознакомьтесь с правилами работы в студии. Принимаем ли мы эти правила?

Для начала нам нужно познакомиться, назовите имя, которым вам хотелось бы, чтобы вас называли на занятии. Это должно быть ваше настоящее имя, но в той форме, в которой вам приятно его слышать. У вас есть 30 секунд, чтобы представить себя группе.

Подводка к теме

Интересно, что...

Школьники тратят больше времени на обдумывание причины почему не выполнено домашнее задание, чем им действительно нужно, чтобы его сделать.

Согласитесь, ли вы, что все мы здесь люди, которые обучались или обучаются в школе?

И готовы обсуждать и разбирать сложные ситуации?

По вашему мнению, какие трудности могут случиться в школе?

Какими качествами должен обладать школьник, чтобы успешно преодолевать трудности?

Варианты ответов выписываются на доску. Уточняется понимание обучающимися названного качества.

Качества:

ответственность,  
самостоятельность,  
решительность,  
целеустремленность  
самоконтроль/самообладание  
дружелюбие  
общительность  
умение за себя постоять

Тема сегодняшнего выпуска «Говорим и показываем» «Легко ли быть школьником?»

Цель: познакомиться с качествами успешного школьника и применить их в различных ситуациях.

P.S. цель передачи на первом месте, а потом уже ваши личные цели

Проверим, какими из названных вами признаков успешного школьника вы обладаете.

Упражнение называется «Поменяйтесь местами те, кто...» ведущим называются качества (из записанных на доске), а участники обладающими названным качеством меняются местами.

Легко ли вам было оценивать свое соответствие названному признаку?

Тот, кто умеет оценивать свои качества сумеет и по достоинству оценить качества окружающих «Комплимент».

Нужно сделать комплемент своему соседу. Например, мне нравится, что ты ...

Согласитесь, школьнику часто приходится задумываться о своем поведении. И не всегда по собственному желанию.

Когда обучается в школе хочешь или не хочешь, приходится решать трудные ситуации и преодолевать препятствия, оставаясь культурным человеком. И не всегда эти препятствия встречаются на уроках.

Сейчас мы будем экспериментировать с трудными ситуациями, искать выход приемлемый для успешного школьника.

Обсуждать истории мы будем так:

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову

Право каждого на свое мнение.

Но прежде, нам нужно разделить на 2 группы. Чтобы попасть в группу вам нужно составить звездный рейтинг. Присвоить соответствующее количество звезд от 1 до 3 качеству, из записанных на доске, которое высчитаете:

3 звезды – необходимое,

2 – полезное,

1 – может и не пригодится

задание выполняется на карточке

Те, кто присвоил 3 звезды качеству: ..... – группа №1

.....- группа №2

группа 1 занимает места экспертов в нашей студии, группа 2 – места зрителей и гостей.

Действовать будем по такому сценарию: выходит гость из числа зрителей, на экране появляется ситуация, которую гость пришел обсудить с экспертами. Задача гостя поделиться впечатлениями, чувствами, которые он испытал, столкнувшись с трудностью.

Задача экспертов предложить решение.

1 эксперт называет решения.

2 эксперт предупреждает, что будет сейчас, если исполнить именно это решение

3 эксперт предупреждает, что будет через неделю.

4 эксперт предупреждает, что будет через месяц, если главный герой выберет предложенное решение.

Если гостю решение нравится, то он благодарит экспертов аплодисментами, а зрители его поддерживают.

Если гостю предложенное решение не подходит, то другой эксперт предлагает новое решение, которое остальные эксперты обсуждают аналогично.

И так: Задача экспертов придумать для каждой ситуации решение, обеспечивающее благополучный исход ситуации для гостя. Задача гостя принять решение. Задача зрителей – поддержать гостя.

II. Просим гостя занять место в студии. Мы начинаем.

После обсуждения 3х ситуаций эксперты и зрители меняются ролями.

Ситуации на экране:

Эту историю нам прислал школьник из самого большого города, по мнению автора.

«Во время ответа у доски я вдруг забыл, о чем надо говорить.»

Вопрос гостю: Давай перенесемся в ту ситуацию. Что чувствуешь, ощущаешь?

Вопрос экспертам: Как же достойно выйти из сложившейся ситуации?

Эта история пришла к нам в студию из небольшого городка на окраине России.

Внимание на экран.

«Меня специально пытаются разозлить. Кто-то дразнит или обзывает меня.»

Приглашаем следующего гостя. Эта историю произошла в одной из школ Югры.

Пишет нам школьник: Внимание на экран.

«Мне задали вопрос, на который я не могу ответить.»

Следующий гость уже у нас в студии. Похожая история случилась на севере страны.

«Учитель несправедливо обвиняет меня в списывании во время контрольной.»

Эксперты и зрители, поменяйтесь, пожалуйста, местами.

Следующую историю прислал нам школьник из столицы одного из районов Сибири.

Родители на неделю запретили мне гулять с друзьями за драку с младшим братом.

Нам прислали историю, с которой могла произойти с любым.

«Во время уроков одноклассник, сидящий за мной, постоянно колет меня в спину ручкой или бросает в тебя ластик.»

Ситуация, в которой мог оказаться каждый. Внимание на экран.

«Учитель поставил мне более низкую отметку, чем я ожидал.»

Какие ситуации ещё могут возникнуть? Есть ли у присутствующих в студии ситуации, которые они хотели бы обсудить с экспертами?

Как достойно выйти из некоторых затруднительных ситуаций нам рассказывали многоуважаемые эксперты. Аплодисменты им.

III. Обсуждение.

Что-то общее в ситуациях было? То, что они были затруднительными.

Как вам удавалось найти выход из затруднительной ситуации?

Давайте вместе составим план решения затруднительных ситуаций для наших телезрителей.

План:

Что делал наш гость? Принять ситуацию и совладать с эмоциями,



Эксперты? обдумать

Гость? выбрать лучший вариант решения, применить этот вариант.

Наша программа продолжается.

Первый пункт плана: принять ситуацию и совладать с эмоциями. Неспроста мы спрашивали гостей об эмоциях, чувствах, переживаниях.

Чем взрослее человек, тем лучше он может контролировать свои эмоции. Как он это делает?

Упражнение «Глаза в глаза»

Сейчас мы будем играть в «гляделки». Моргать разрешается. Но в течение минуты вам нужно смотреть в глаза соседу с серьезным выражением лица.

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какое качество помогло?

Итак, сегодня мы говорили о качествах успешного школьника и применяли их на практике. Подводя итоги:

Легко ли быть школьником?

Какое поведение помогает с достоинством выйти из трудной ситуации?

Приятно ли чувствовать себя успешным школьником?

Как вы думаете, какому качеству досталось больше всего звезд?

Трудные ситуации требуют обдуманного, но незамедлительного решения.

Выпуск нашей передачи подходит к концу. Хотелось бы завершить историей.

«Камушек в ботинке».

одно из правил взаимодействия в обществе гласит: «Проблемы - на передний план». Всякий раз, когда вы испытываете какие-либо трудности, когда вам что-то мешает, когда вы на кого-нибудь сердитесь, когда обижены, вы можете применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытряхнуть из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек

в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах и решать их сразу.

Напоследок, предлагаю каждому из вас высказаться:

Что на занятии понравилось, а что нет?

Узнали ли вы что-то новое?

Может быть, попробовали себя в непривычной роли?

Спасибо экспертам, гостям и просто зрителям за то, что сегодня были с нами!

Аплодисменты!

### **9. Психологическая игра "Лепешка" в модификации**

Участники: родители, будущие пятиклассники и несколько будущих учителей-предметников.

Цель: получить представление о учительских, родительских требованиях и возможностях ребенка. Родитель и ребенок играют в одной команде.

Игра проводится аналогично той, что представлена в пункте 3 данной рабочей программы, но вместо одного учителя несколько разных.

См. пункт 3.

### **10. Тренинг- путешествие.**

Участники: родители и пятиклассники.

Цель: получение представления о прохождении адаптации.

Путешествие сопровождается презентацией с фотографиями городов, которые посещаем.

У многих из нас этим летом был отпуск. Многие из нас также не были за границей, как и не объездили всю Россию. Поездка часто сопровождается сложностями адаптации: к климату, месту, окружающим людям. Поэтому сейчас мы с вами отправимся в путешествие по России и будем проходить мини адаптацию в каждом предложенном городе по-своему. А в конце, вы скажете мне, как считаете, что делает процесс адаптации к новому более лёгким.

Добро пожаловать в путешествие по самым интересным городам России и достопримечательностям нашей страны.

Россия с ее огромной территорией и изобилием населенных пунктов, каждый из которых богат своей историей, создает массу возможностей для путешествий. Помимо городов, страна имеет и массу привлекательных природных объектов, посещение которых тоже приносит массу положительных впечатлений.

I. Калининград.

Интересные факты Калининграда:

Калининград является самым западным городом в России.

Назван в честь Михаила Калинина — советского революционера, который ни разу не был в городе.

Чем знаменит Калининград, так это своими запасами янтаря по всей области. Здесь находится 9/10 мировых запасов. Этот бизнес приносит огромнейшие доходы.

Его можно встретить даже на пляжах Калининграда, т. к. янтарь выносит на берег моря волнами.

Весной здесь распускается множество подснежников, даже на газонах города.

Привычки людей на западе. улыбка во всех сообществах воспринимается одинаково, однако в разных странах могут быть нюансы и различия. Она пояснила, что, например, "русская улыбка" чаще идет в связке с переживаниями. "Я считаю, что у нас улыбка отражает внутреннее, истинное состояние человека, а там — это маска, там так воспитывают". Согласно многочисленным опросам вежливость прочно ассоциируется у русских людей с Европой. Однако об улыбчивости американцев и восточных и азиатских стран также ходят легенды.

Европеец со всеми вежлив независимо от ситуации: даже если его кто-то заденет в метро, то он первый попросит прощения.

Сейчас мы с вами попрактикуемся в вежливости.

Упражнение «Приветствие в кругу»

Сейчас и мы с улыбкой поприветствуем друг друга. Я сейчас приветствую вас движением, а вы в ответ также приветствуйте меня.

- пожать друг другу руки;
- поздороваться локтями;
- поздороваться пятками;
- поздороваться спинами;
- поздороваться попками.

P.s. Этот пункт из занятия можно исключить, если нет возможности совместно готовить. Говоря о Западе, нельзя ни упомянуть западную кухню/фаст-фуд. Чтобы подводить итоги за накрытым столом, предлагаю приготовить пиццу и бутерброды.

Продукты заготовлены, нарезаны. Осталось только разложить их по тесту. Каждый участник оформляет кусочек на свой вкус и размер. 10 минут

Заготовка отправляется на термическую обработку. А мы продолжаем путешествие.

II. Новосибирск. Академгородок.

Знаменитый на весь мир новосибирский Академгородок ведет свою историю с 1957 года. Он появился благодаря стараниям академиков Михаила Лаврентьева и Сергея Соболева. Спустя два года в новосибирском Академгородке кипела жизнь: были построены дома, институты и Новосибирский государственный университет.

Какой научный термин самый популярный? Классификация.

Сейчас мы с вами повторим классификации, а заодно и разомнемся перед дальней дорогой.

(упражнение "Знакомимся ближе" 10 минут)

Ведущий дает задание участникам встать в ряд по росту. Затем он дает команду молча перестроиться в установленной последовательности. Заданием может быть выстроиться в алфавитном порядке (по первой букве имени или фамилии), по дню или месяцу рождения, по возрасту или по цвету волос (от светлого к темному или наоборот). Эта игра в тимбилдинге позволяет членам команды лучше узнать друг друга, улучшает невербальное общение и понимание без слов.

III. Иркутск. Байкал. Пещеры Байкала

Нерукотворные достопримечательности страны

Одним из самых удивительных мест и впечатляющих природных достопримечательностей стоит выделить озеро Байкал. Это самое большое озеро, которое расположено в тектоническом разломе и постоянно расширяется, но известно оно даже не этим – Байкал славится своей чистотой и прозрачностью вод. Окружающие его рельефы, нетронутая цивилизацией флора и фауна, местные легенды и загадки – все это завораживает, вызывает желание хотя бы раз в жизни очутиться в этих окрестностях.

Байкал на своих берегах имеет большое количество пещер. Многие из них были обитаемыми, сохранили на своих стенах наскальные рисунки. Более того, практически во всех местах побережья можно встретить это природное явление.

Пещеры острова Ольхон

Самая знаменитая пещера на Ольхоне расположена в бухте Гыхтэ. Данная пещера была обитаема, была крайней точкой поселения во времена железного века.

Добраться в пещеру можно только преодолев скалы.

(упражнение "Покоряем скалу" 20 минут)

Ведущий должен подготовить длинную скамью (несколько небольших скамеек или большое бревно) и дать задание игрокам выстроиться на ней, плотно прижавшись друг к другу (в принципе, подобное упражнение можно выполнять и у стены). Далее следуют два варианта действий: в первом участники рассчитываются по порядку, а ведущий указывает новую последовательность чисел, в которой все должны выстроиться. Второй вариант – игроки, начиная с первого, перебираются по «скале», чтобы снова встать в том же порядке. Задача участников – не наступать на пол, не упасть со «скалы», не разговаривать. Если кто-то упал или заговорил, он либо выбывает, либо игра начинается сначала.

А мы отправляемся на северо-восток.

IV. Мурманск. Полярная ночь, обширные территории.

ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ - период времени продолжительностью более суток, когда на небе отсутствует Солнце. Максимальная продолжительность полярной ночи на Северном и Южном географических полюсах составляет около 178 суток.

Огромное количество городов в мире находятся за Северным полярным кругом, причем многие далеко за ним. Среди них большую долю занимают города России.

Мурманск – самый большой по численности населения северный город России, расположенный за полярным кругом. Город Мурманск еще называют «воротами Арктики». Он является самым большим незамерзающим портом Заполярья.

Бескрайние ледяные просторы и минималистичные арктические пейзажи.

Предлагаю измерить бескрайние просторы.

(Игра «Разговоры в темноте» 20 минут)

Количество участников: минимум — 2, максимум — 30.

Цель: укрепить команду, сплотить ее, применяя эффект темноты.

Ход игры: участникам даются для выполнения различные задания.

Определить в темноте, какого размера комната;

Решить сообща пространственную задачу.

Специалисты утверждают, что в момент проведения такого тренинга, легко можно выявить, кто в коллективе «антилидер».

V. Санкт-Петербург - культурная столица.

В Санкт-Петербурге находится огромное количество самых разных музеев, театров и т.д., но неофициальный статус «культурной столицы» город приобрел совсем не из-за этого.

Впервые «культурной столицей» Петербург назвал первый президент России Борис Ельцин, когда передал московскому телеканалу «Культура» «кнопку» Центрального телевидения Санкт-Петербурга. Его выражение стало крылатым и закрепилось как одно из имен города.

Архитектура, театры и т.д. В том числе и музыкальные театры.

Один из них мы и посетим.

(упражнение "Оркестр" 10 минут)

Цель: проанализировать, слаженно ли действует коллектив.

Ход игры: на экране через проектор либо на интерактивной доске выводят короткую фразу, в которой есть знаки препинания, кавычки и пробелы.

Задача команды состоит в том, чтобы фраза была произнесена, но без использования слов. Для этого на гласные буквы все должны одновременно хлопнуть, на согласные реагировать топотом, на знаки препинания, кавычки и пробелы нужно встать и садиться. Конечно, одновременно.

Итог получается забавный и показательный одновременно: пока члены команды не догадаются посадить в центр того, кто будет «дирижировать» оркестром, выполнить все слаженно не получится.

Очень любят обезьяны кушать сладкие бананы. Мы на обезьян похожи, и бананы любим тоже.

Что за славная игрушка эта чудо-погремушка, Замечательна на вид, Привлекательно звучит.

VI. Тюмень.

Тюменская область славится красивейшей природой и шикарными условиями для активного туризма и комфортного отдыха. Земли этого региона необычайно богаты лечебными грязями и минеральными источниками, чудесные свойства которых вернули здоровья не одному поколению отечественных туристов.

Модернизированная лечебно-рекреационная база санаториев Тюменской области и волшебные свойства местной природы гарантируют вам быстрое избавление от хронических заболеваний, максимальное укрепление иммунитета и эффективное оздоровление.

Проведем одну замечательную оздоровительную процедуру прямо сейчас.

(Упражнение «Летний дождь» 10 минут)

Наше путешествие подходит к концу, проделана большая работа, все очень устали. Но мы надеемся, что время было проведено не зря. И прежде, чем перейти к рефлексии, мы вам хотим предложить последнее в этой программе упражнение, которое, мы надеемся поможет снять эмоциональное напряжение и окажется просто приятным завершающим штрихом. Отодвиньте столы и стулья в сторону и освободите место для игры. Давайте образуем как можно более правильный круг. Отлично, а теперь все повернитесь направо и сделайте так, чтобы все участники стояли друг за другом на расстоянии вытянутой руки. В этом упражнении каждый сможет услышать шум и шорохи летнего проливного дождя. И чем лучше будет взаимодействие в группе, тем прекраснее будут ощущения от игры. Мы сейчас будем выполнять некоторые движения: положите ладони на спину стоящего впереди игрока, приблизительно в районе лопаток, и опишите ими круг. Возникший шорох соответствует ветру, предшествующий проливному дождю (фаза А); потихоньку начните нежно похлопывать кончиками пальцев по спине партнера, чередуя при этом обе руки. Это начало дождя (фаза В); теперь начинайте барабанить ладонью по спине партнера (фаза С); вернитесь к фазе В; перейдите к фазе А; остановитесь, пусть руки спокойно полежат на спине партнера.

Это упражнение дает потрясающий эффект, если при этом все закроют глаза. Начинаем игру с фазы А. стоящий перед вами игрок «передает» это движение дальше – участнику, стоящему перед ним, и т.д., пока оно не вернется к вам. Когда вы почувствуете, как руки партнера совершают круги по вашей спине, начинайте фазу В, и так далее, пока последовательность не дойдет до конца. (Каждый продолжает выполнять движения, которое он чувствует своей спиной, до тех пор, пока не получит новый сигнал) Обмен впечатлениями и завершающая рефлексия.

А вам в этом учебном году предстоит путешествие в среднюю школу. Верю, что совместными усилиями мы превратим это путешествие в приятное приключение.

VII. Возвращаемся в Нефтеюганский район.

Запечатлим родную природу на холсте.

(упражнение "Создаем вместе" 20 минут)

Ведущий заблаговременно и самостоятельно подготавливает атрибуты для игры: холсты, краски – все, при помощи чего можно создать картину. 20 минут рисования по

инструкции и картина готова (картина с изображением типичной природы нашей местности).

А теперь... вернемся к тому с чего начали. Пицца и чай уже готовы.

Обсуждение.

(упражнение «Признание заслуг») А теперь мы всех вас приглашаем вас на церемонию, которая позволит вам раз понять, за что вы испытываете чувство благодарности друг к другу. У каждого члена команды есть две важные задачи. Первая очевидна для всех: он должен выполнять свою часть общей работы. Вторая же задача далеко не всегда осознается: каждый участник должен помогать другим членам команды. Это может происходить по-разному. Временами мы учимся у тех, кто противостоит нам, временами у тех, кто нас понимает и помогает советом. С кого-то мы просто берем пример. Мысленно окиньте взглядом последний год: чему новому вы научились, обучаясь, общаясь в этой команде? Кто помогал вам в этом? Уясните для себя, кто из членов команды сыграл за последний год наиболее важную роль в вашем развитии. Не путайте, пожалуйста, с вопросом о том, вместе с кем вам лучше всего училось и общались или вам больше всех нравится... Сегодня у вас будет возможность поблагодарить этого члена команды. Что вы хотели бы пожелать ему в предстоящем учебном году? Вернёмся к вопросу, что способствует лучшей адаптации к новым условиям? Это взаимная поддержка и сплочённость.

### **11.Занятие «Вопросы к взрослому» в игровой оболочке телепередачи «100 вопросов к взрослому»**

Участники: родители, обучающиеся 6-8 класса.

Цель: Развитие коммуникативных навыков, обмен опытом между поколениями.

I.Ведущий:

Здравствуйте! Сегодня мы с вами попробуем организовать диалог, в процессе которого у вас будет возможность задать вопросы главным героям. Отметим, что героев нашей встречи вы выбрали сами. Итак, встречайте:

<.....>

В мы начинаем.

Уважаемые взрослые, дети точно знают о вас несколько фактов: как минимум, то, что вы живёте в этом населенном пункте, вы родители, и может быть даже ваше место



жительства. Поэтому я попрошу вас по очереди в течение минуты рассказать о себе то, что вы считаете нужным.

Родители представляются и рассказывают несколько интересных фактов из своей биографии.

Спасибо, главным героям за лаконичную само презентацию. А я напоминаю, что в процессе нашего диалога действуют правила:

1. Любой может спросить героя о важных для него вещах: о детстве, личных идеалах, мечтах, стремлениях, интересах.

2. Нельзя задавать неприличные вопросы – поминую, что прежде всего мы хотим узнать мнение героя, ответ на вопрос, а не поставить его в неудобное положение.

3. Каждый из героев имеет право 3 раза отказаться от ответа на любой вопрос.

II. Ну что ж, все готовы!

Тогда вопросы нашим героям:

Испытываете ли вы волнение перед диалогом?

Согласны ли вы с утверждением, что детям не при каких обстоятельствах нельзя говорить неправду?

Готовы ли пообещать, что вы будете предельно честно отвечать на вопросы?

С вашего позволения, я начну:

Что, по-вашему, значит Я?

Для вас мир, он какой?

В вашей жизни больше добрых людей?

Почему люди становятся злыми?

Вы способны простить обиду?

Что такое доверие?

Ваша любимая игрушка в детстве?

<.....>

Итак, время вопросов подошло к концу.

А теперь взрослые могут задать три вопроса аудитории.

<.....>

III. Обсуждение.

Подведем итог.

Ведущий задает несколько вопросов участникам:

Какой вопрос был для вас самым сложным?

Был ли вопрос, которого вы ждали, но вам его не задали?

Вы успели ответить на .... вопросов. Если мы пригласим вас еще раз – вы согласитесь?

Вопрос аудитории: А вы хотели бы, чтобы наш герой пришел к нам ещё раз? Почему?

Сегодня мы применили на практике умения слышать и слушать, внятно и кратко излагать свои мысли, задавать корректные вопросы. Нам удалось наладить продуктивный диалог между собеседниками, несмотря на различия в возрасте, статусе, объеме жизненного опыта. Самое главное – приятно провели время в хорошей компании и узнали много нового.

До новых встреч!

## 12. Деловая игра "Ривьера" ("Кораблекрушение" в модификации).

Участники: родители и девятиклассники.

Цель: осмысления инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретной цели, структурированием системы деловых отношений с другими людьми.

Цель: изучить процесс выработки и принятия решения в ходе общения.

Время проведения: около 1 часа.

Этап 1.

Ознакомление всех участников с условиями игры:

Ведущий даёт участникам следующую инструкцию: «Вы готовитесь к участию в кругосветном путешествии на кораблях. Как известно, как корабль назовешь, так он и поплывет. ».

Ниже дан список из 20 направлений профессиональной деятельности, которые вам в паре родитель-девятиклассник предстоит обсудить и про ранжировать с точки зрения симпатии и желательности для себя или всего ребенка.

Список сфер профессиональной деятельности:

- Картография.
- Право и юриспруденция.
- Издательское дело.
- Социальная работа.
- Педагогика и психология.
- Здравоохранение.

- Культура и искусство.
- Экономика и управление.
- Информационная безопасность, информатика и вычислительная техника.
- Сфера обслуживания.
- Сельское и рыбное хозяйство.
- Геология, разведка и разработка полезных ископаемых и природных ресурсов.
- Энергетика и электротехника.
- Машиностроение и металлургия.
- Связь.
- Автоматика.
- Химическая и биотехнологии.
- Технология продовольственных продуктов и потребительских товаров.
- Архитектура и строительство.
- Безопасность жизнедеятельности.

Этап 2. Прошу каждого из участников самостоятельно про ранжировать указанные в приложении направления профессиональной деятельности с точки зрения их желательности (поставьте цифру 1 у самой желанной для вас профессии, цифру 2 – у второй по значению и т. д., цифра 20 будет соответствовать самой наименее желательной профессии).

На этом этапе деловой игры дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания.

Этап 3. Предложите каждой паре составить общее для пары ранжирование профессии по степени их важности (так как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускаются дискуссии по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой пары.

Этап 4. Пары презентуют свой выбор и отвечают на вопросы группы.

Б). Зачитайте «правильный» список ответов.

Человек в течение своей трудовой жизни может сменить множество профессий. Поэтому неправильного выбора не существует.

Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решением отдельных участников?

Комментарии к проведению:

Данная игра даёт возможность количественно оценить эффективность группового решения.

В паре возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

Решение проблемы в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

### **13. Психологическая готовность к ОГЭ.**

Участники: девятиклассники и родители.

Цель: получить представление о том, что в первую очередь следует учесть при планировании подготовки к экзамену.

Каждый из вас находится на определенной стадии подготовки к экзамену. Это может быть стадия выбора предметов для сдачи, теоретическая подготовка, определение образовательного маршрута и дальнейших жизненных перспектив. Ответьте для себя на вопросы:

1. Какова моя цель?
2. Сколько времени в моем распоряжении?
3. Как лучше использовать это время?
4. Какие задачи нужно решить в первую очередь?
5. В какой последовательности должны решиться эти задачи?
6. Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

Не тратьте много времени, потому что, обычно, первое что приходит в голову – верно.

Для тех, кто находится на стадии определения плана дальнейшей жизни – в колледж, в 10й класс, на работу, другие варианты – на этой стадии важно объективно и реально оценить свои возможности.

Стадия настроя на экзамен. Если думаешь, что сможешь – ты прав.

Продолжи фразу: «Я смогу.... потому что....». Наблюдайте за самочувствием – только вы сможете вовремя заметить свое переутомление и принять меры.

Опиши свое самочувствие 3 словами.

Помни: сделать что-нибудь не то способен каждый. Простое задание – пересказ.

«Всему свое время»

«Самое лучшее время для трапезы – 13 часов. Так считает французский хронобиолог Жорж Грендей. Он пришел к таким выводам в результате исследований ритма жизни, задаваемого движением солнца и фазами луны. Именно в час дня вырабатывается больше всего желудочного сока. Есть в жизни и оптимальное время для сна с 22 вечера до 6 утра и учебных занятий - в зависимости от индивидуального ритма жизни».

Время. Независимо от того сколько времени осталось до экзамена – каждый день требует распределения времени. Правило равномерного распределения: 24=8+8+8 (сон, учеба, досуг)

Запоминание материала. Если что-то регулярно повторять – то хочешь\не хочешь запомнишь. Проверим: предлагаю вам спеть пару строк известной песни, но заменяя каждое слово словом «солнце». Что вращается вокруг Земли?

В зависимости от того какие предметы для сдачи вы выбрали следует распределить в какой последовательности и как повторять материал. Лучше это делать, чередуя точные науки и гуманитарного цикла. Например, уделение внимания слишком многим гуманитарным наукам может затруднить повторение\изучение материала, поэтому выбор предметов «история, обществознание, литература» будет не совсем удачным.

Закончим беседу тем, что каждый выскажется: «Для меня экзамен – это...»

#### **14. Детско-родительский практикум Поддержка в семье и общение.**

**Цель:** создание условий для сплочения подростков и их родителей в рамках семьи.

А. Организационный этап (приветствие, разминка, установление правил взаимодействия в группе)

Здравствуйтесь! Рада вас видеть на детско-родительском практикуме!

Прежде, чем мы начнем, предлагаю немного размяться и приподнять друг другу настроение светлыми добрыми пожеланиями. Перекидывая имитируемый мяч за счет обмена взглядами и соответствующего движения - хлопка по ладони в сторону принимающего пас, будем говорить добрые слова друг другу. Тот кому перекинули имитируемый мяч, говорит доброе слово и перекидывает мяч дальше.

Сохраним хорошее настроение, чтоб всем участникам было комфортно, примем несколько правил, которых будем придерживаться на занятии:

Взаимоуважение.

Правило "здесь и сейчас".

В любой момент вы можете задать уточняющий вопрос, подняв руку.

Б. Постановка цели, задач практикума (иллюстрация важности изучения темы для участников)

Для иллюстрации актуальности темы практикума мне нужно шесть добровольцев. Попрошу каждого отодвинуть свой стул назад, чтобы увеличить пространство внутри круга. Добровольцы (готовые к чуть ли не акробатическим трюкам) вместе со своими стульями выходят в центр круга и создают свой маленький круг из стульев, присаживаются на стулья боком, откидывают туловище назад так, чтобы туловище лежало у соседа на коленях. Стулья один за другим убираются и люди держаться с опорой на ноги и друг на друга.

Что иллюстрирует это упражнение, например, для этой группы людей? А если перенести на семью? Это упражнение иллюстрация важности взаимной поддержки при выполнении общего дела.

Возвращаем стулья добровольцам. Они занимают свои прежние места.

**Цель практикума:** создание условий для сплочения (взаимной поддержки) подростков и их родителей (семьи)

А как обстоят дела с взаимной поддержкой в вашей семье? Давайте вместе с вами узнаем ваше самочувствие в вашей семье каждый для себя (результатом можете поделиться с напарником по желанию). Для этого каждому участнику предлагается заполнить таблицу:

Согласие и взаимопонимание	
Увлеченность жизнью семьи	
Теплота взаимоотношений	

И отметить напротив каждого пункта уровень: "хорошо проявляется", "проявляется, но слабо", "не проявляется, этого нет в нашей семье".

Таблицу можете отложить до конца занятия, например, убрать в карман.

Пункты таблицы будут служить **задачами практикума:**

- повышение уровня интереса подростков и родителей друг к другу;
- осознание участниками собрания необходимости поддержания положительных связей между членами семьи;

- развитие навыков эффективного общения между подростками и родителями

В. Актуализация, получение и закрепление знаний, умения, навыков по теме практикума (информация по теме, иллюстрация важности информации с помощью упражнений)

Сегодня мы с вами поговорим о человеческих взаимоотношениях. Например, между взрослыми людьми, когда один человек взрослый, и другой взрослый, но намного младше и ещё учится в школе. Как вы могли догадаться, речь пойдет о вас (подростках) и о вас (родителях).

Сначала о вас (подростках)

Границы подросткового возраста достаточно неопределенны (от 9-11 до 14-15 лет). Одни люди вступают и выходят из подросткового возраста раньше, другие позже. Дорогие подростки, давайте посмотрим, какие черты типичного представителя вашей возрастной категории у вас есть и какие в вас видят ваши родители, а заодно определим, насколько мы знаем друг друга.

Инструкция для взрослых постарше:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение относится к вашему здесь присутствующему родственнику.

Инструкция для взрослых помладше:

Я называю утверждение, а вы поднимаете руку, если это утверждение про вас.

- склонен к самоанализу;
- не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого;
- конфликтует со сверстниками;
- слишком чувствителен к оценке посторонних;
- самонадеян и категоричен, упрям;
- резкие колебания настроения.

Спасибо! Мы примерно определили, насколько мы знаем друг друга.

Выяснилось, что средне или достаточно хорошо.

И. А как вы думаете, люди, которые достаточно хорошо знают друг друга, могут предсказывать поступки друг друга? Как будто читают мысли? Для решения задачи повышения уровня интереса подростков и родителей друг к другу, предлагаю проверить насколько вы можете предугадывать выбор своего партнёра по практикуму.

Инструкция для всех:

Я называю утверждение и варианты ответа. Вам нужно выбрать любой вариант, который, по вашему мнению, выберет ваш хорошо знакомый человек (прочесть его мысли, как бы предсказать что он выберет). Выигрывает тот, у кого окажется больше совпадающих с хорошо знакомым человеком выборов. Всего их будет 7.

**1. Театр начинается с вешалки, а с чего начинается школа?**

- с раздевалки

- с учеников

- с 1 сентября

- с беготни

**2. Вид спорта?**

- лыжные гонки

- футбол

- волейбол

- легкая атлетика

**3. Ребенок получил двойку. Как его встретят дома?**

- отругают

- нормально

- с ремнем

- безразлично

**4. Как семьи проводят свои выходные?**

- на природе

- в городе

- в гостях

- вкусно кушают

**5. Как поощрить за достижения в учебе?**



- Похвала
- Деньги на карманные расходы
- Поцелуй
- Вкусная еда

**6. На что дети тратят карманные деньги**

- Вкусняшки
- Школьные принадлежности
- Развлечения
- Копят

**7. Представьте себе чистое голубое небо без единого облачка. Теперь окиньте глазами сознания окружающий ландшафт. Какая из перечисленных ниже картин выглядит для вас наиболее успокаивающей и расслабляющей?**

- Белая заснеженная равнина
- Голубой морской простор
- Покрытые зеленью горы
- Поле, поросшее желтыми цветами

Считаем. Если ваши ответы совпадают, то вы получаете 2 балла. Если ваши ответы не совпадают, то 0 баллов.

Поднимите руки те, кто ответом на первый вопрос выбрал...

(Если ваш напарник одинакового с вами мнения вы себе записываете баллы.) Баллы суммируются. У кого больше – у того очень хорошо развита интуиция или он хорошо знает своего партнёра.

Оказывается, мы с вами все в разной степени умеем читать мысли других людей. А какой способ чтения мыслей самый эффективный и популярный среди людей?

II. Правильно, разговор.

С собой я принесла замечательный сундук, который поможет нам с помощью ассоциаций вспомнить основные правила ведения конструктивного диалога и соответственно поддержания положительных связей между членами семьи

- Знак «Водитель-новичок» (Будьте внимательны к собеседнику)
- Сердце (Выражайте свою любовь и заботу)
- Микрофон и наушники (умейте слушать и четко говорить)
- Шапка выпускника университета (предлагайте конструктивные подходы к решению)

Проверим эти правила упражнением "Слепой и поводырь".

По комнате раскладываются предметы и препятствия. Участники работают в парах. Одному из пары ограничивается видимость с помощью маски для игры "Мафия". Поводырь должен провести слепого на другие места в круге, подсказывая ему только голосовыми инструкциями.

Следует обсудить с какими инструкциями было проще пройти маршрут с четкими и последовательными или хаотичными и размытыми? Приятней было получать инструкции "с любовью и заботой" или формальные?

III. Для решения следующей задачи практикума - развитие навыков эффективного общения между подростками и родителями, предлагаю упражнение "Я-сообщение".

«Я – сообщение» - когда говорим о себе, о своих чувствах, ключевое слово – я. Например. Я недовольна, я рада, я чувствую себя обманутой.

«Ты – сообщение» - ключевое слово – ты. Например, Ты обманул, ты рассердил, ты вызвал мое недовольство.

Сравните, можно одну и ту же мысль сказать по-разному: Ты обманул меня; Я чувствую себя обманутой. Ты вызвал мое недовольство; Я недовольна.

Для иллюстрации у меня есть такое стихотворение:

Папа вазу опрокинул

Кто его накажет?

Это к счастью, это к счастью,

Все семейство скажет.

Ну, а если бы, к несчастью,

Это сделал я?

Ты – разиня, ты – растяпа,

Скажут про меня.

Если для выполнения задания участникам нужны лист и ручка, то они могут их взять.

Задача участников придумать "Ты-сообщение", которое их бы ранило, если бы прозвучало от напарника. Попытаться понять, какая потребность двигала произнести это "Ты-сообщение". Заменить "Ты-сообщение" на "Я-сообщение". Сравнить свою реакцию на "Я-сообщение" и на "Ты-сообщение". Можно попросить партнёра произнести эти сообщения в разных вариантах, чтобы понять какими чувствами они отзываются у вас.

Кому из участников было проще принять "Я-сообщение" по сравнению с "Ты-сообщением" поднимите руку. А кого одинаково ранили оба вида сообщения?

Г. Рефлексия. Давайте вспомним, какие правила ведения конструктивного диалога и соответственно поддержания положительных связей между членами семьи мы сегодня рассмотрели.

Участники перечисляют правила, о которых они узнали на занятии. (важность поддержки близких людей, проявления внимания, выражение любви и заботы, слушание, предложение конструктивных подходов к решениям, четкое и последовательное предъявление требований, использование "Я-сообщений")

Для оценки результата работы, вернёмся к таблице. Заполним её, отметив напротив каждого пункта уровень, на который вы можете претендовать с полученными на занятии знаниями: "может лучше проявляться", "может проявляться также хорошо/слабо", "этого нет и не будет в нашей семье".

Согласие и взаимопонимание	
Увлеченность жизнью семьи	
Теплота взаимоотношений	

Предлагаю участникам сравнить свои ответы, данные в начале практикума и после прохождения основной части практикума.

Пожмите руку своему напарнику те, у кого по результатам сравнения ответов в таблице с помощью полученных на практикуме знаний, умений планирует повысить уровень сплочения в своей семье.

Поднимите правую руку вверх те, для кого практикум был интересным и познавательным. Поднимите левую руку вверх те, для кого практикум оказался трудным, не интересным. А теперь оставьте поднятыми руки те, кто хочет дополнительно поделиться впечатлениями об участии в практикуме.

Итак, мы с вами обозначили общие правила, однако, при ведении диалога следует учитывать возрастные особенности партнера. Ознакомиться с возрастными особенностями вы можете, изучив памятки (приложение 2. Распечатывается на одном листе А4 двусторонней печатью и складывается в книжку-гармошку), за получение которых следует расписаться в журнале.

Желаю участникам успешно применять полученные знания в жизни на благо своей семьи!

И напоследок, результат проективного теста 7 вопрос задания № 2. Поднимите руки те, кто выбрал равнину, море, горы, поле.

Картина, которую вы нарисовали в своем сознании, раскрывает ваш скрытый талант, обретающийся в глубинах вашего сознания. Интерпретация проективного теста распечатывается и выдаётся на руки респонденту (приложение 3).

## **15. Психологическая готовность к взрослой жизни. Ток-шоу "Легко ли быть взрослым".**

Участники: родители и обучающиеся.

Цель: познакомиться с качествами взрослого человека и применить их в различных ситуациях.

**I.** Здравствуйте! Мы рады приветствовать вас уважаемые гости, зрители и эксперты на программе «Говорим и показываем»

Прежде чем мы начнем, ознакомьтесь с **правилами работы** в студии. Принимаем ли мы эти правила?

Для начала нам нужно познакомиться, назовите **имя**, которым вам хотелось бы, чтобы вас называли на занятии. Это должно быть ваше настоящее имя, но в той форме, в которой вам приятно его слышать. У вас есть 30 секунд, чтобы представить себя группе.

Подводка к теме

Интересно, что...

Чем старше человек, тем раньше для него наступает зима.

Согласитесь, ли вы, что все мы здесь люди взрослые?

И готовы обсуждать и разбирать сложные ситуации?

По вашему мнению, когда человека можно назвать взрослым?

Какими качествами обладает взрослый человек? Что он делает? Возможно, вам помогут цитаты.

Варианты ответов выписываются на доску. Уточняется понимание подростком названного качества.

Качества:

ответственность,

самостоятельность,

решительность,

целеустремленность

самоконтроль/самообладание

Тема сегодняшнего выпуска «Говорим и показываем» «Легко ли быть взрослым?»

Цель: познакомиться с качествами взрослого человека и применить их в различных ситуациях.

P.S. цель передачи на первом месте, а потом уже ваши личные цели

Чем взрослее человек становится, тем чаще ему приходится задумываться о себе.

Проверим, какими из названных вами признаков взрослости вы обладаете.

Упражнение называется «Поменяйтесь местами те, кто...» ведущим называются качества (из записанных на доске), а участники обладающими названным качеством меняются местами.

Легко ли вам было оценивать свое соответствие названному признаку?

Тот, кто умеет оценивать свои качества сумеет и по достоинству оценить качества окружающих «Комплимент».

Нужно сделать комплемент своему соседу. Например, мне нравится, что ты ...

Чем взрослее человек становится, тем чаще ему приходится задумываться о своем поведении.

Чем взрослее человек становится, тем чаще ему приходится решать трудные ситуации и преодолевать препятствия, оставаясь культурным человеком.

Сейчас мы будем экспериментировать с трудными ситуациями, искать выход приемлемый для взрослого человека.

Обсуждать истории мы будем **так**:

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову

Право каждого на свое мнение.

Но прежде, нам нужно разделить на 2 группы. Чтобы попасть в группу вам нужно составить звездный рейтинг. Присвоить соответствующее количество звезд от 1 до 3 качеству, из записанных на доске, которое высчитаете:

3 звезды – необходимое,

2 – полезное,

1 – может и не пригодится

задание выполняется на карточке

Те, кто присвоил 3 звезды качеству: .....– группа №1

.....- группа №2

группа 1 занимает места экспертов в нашей студии, группа 2 – места зрителей и гостей.

Действовать будем по такому сценарию: выходит гость из числа зрителей, на экране появляется ситуация, которую гость пришел обсудить с экспертами. Задача гостя поделиться впечатлениями, чувствами, которые он испытал, столкнувшись с трудностью.

Задача экспертов предложить решение.

1 эксперт называет решения.

2 эксперт предупреждает, что будет сейчас, если исполнить именно это решение

3 эксперт предупреждает, что будет через неделю.

4 эксперт предупреждает, что будет через месяц, если главный герой выберет предложенное решение.

Если гостю решение нравится, то он благодарит экспертов аплодисментами, а зрители его поддерживают.

Если гостю предложенное решение не подходит, то 5 эксперт предлагает новое решение, которое остальные эксперты обсуждают аналогично.

**И так:** Задача экспертов придумать для них решение, обеспечивающее благополучный исход ситуации для гостя. Задача гостя принять решение. Задача зрителей – поддержать гостя.

**II.** Просим гостя занять место в студии. Мы начинаем.

После обсуждения 3х ситуаций эксперты и зрители меняются ролями.

Ситуации на экране:

Эту историю нам прислал выпускник высшего учебного заведения.

«Окончилось обучение, настало лето. Не знаю искать ли работу или отдохнуть.»

Вопрос гостю: Давай перенесемся в ту ситуацию. Что чувствуешь, ощущаешь?

Вопрос экспертам: Как же достойно выйти из сложившейся ситуации?

Эта история пришла к нам в студию из небольшого городка на окраине России.

Внимание на экран.

«Мне уже далеко за двадцать. Хочу съехать от родителей.»

Приглашаем следующего гостя. Эта история произошла в одном из учреждений Югры. Пишет нам сотрудник: Внимание на экран.

«В организации, где я работаю, предстоит сокращение рабочих мест. Очень переживаю, что делать?»

Следующий гость уже у нас в студии. Похожая история случилась на севере страны.

«Руководитель несправедливо обвиняет меня в несоблюдении графика работы.»

Эксперты и зрители, поменяйтесь, пожалуйста, местами.

Следующую историю прислал нам житель из столицы одного из районов Сибири. "Окружающие недвусмысленно намекают мне на то, что "часики тикают" пора обзавестись семьёй. А я даже ни с кем не встречаюсь".

Нам прислали историю, с которой могла произойти с любым.

«Переехал в другой город. Для устройства на работу, которую я хочу необходима регистрация/прописка в этом городе. Родственников и друзей в этом городе у меня нет.»

Ситуация, в которой мог оказаться каждый. Внимание на экран.

«Поменял место работы и получил зарплату меньше, чем я ожидал.»

Какие ситуации ещё могут возникнуть? Есть ли у присутствующих в студии ситуации, которые они хотели бы обсудить с экспертами?

Как достойно выйти из некоторых затруднительных ситуаций нам рассказывали многоуважаемые эксперты. Аплодисменты им.

### **III. Обсуждение.**

Что-то общее в ситуациях было? То, что они были затруднительными.

Как вам удавалось найти выход из затруднительной ситуации?

Давайте вместе составим план решения затруднительных ситуаций для наших телезрителей.

План:

Что делал наш гость? Принять ситуацию и совладать с эмоциями,

Эксперты? обдумать

Гость? выбрать лучший вариант решения, применить этот вариант.

Наша программа продолжается.

Первый пункт плана: принять ситуацию и совладать с эмоциями. Неспроста мы спрашивали гостей об эмоциях, чувствах, переживаниях.

Взрослый человек всегда контролирует свои эмоции. Как он это делает?

### Упражнение «Глаза в глаза»

Сейчас мы будем играть в «глядялки». Моргать разрешается. Но в течение минуты вам нужно смотреть в глаза соседу с серьезным выражением лица.

Легко ли вам было выполнить это упражнение? Какое качество помогло?

Итак, сегодня мы говорили о качествах взрослого человека и применяли их на практике. Подводя **итоги**:

Легко ли быть взрослым?

Возникает ли у вас в жизни необходимость вести себя по-взрослому?

Какое поведение помогает с достоинством выйти из трудной ситуации?

Приятно ли чувствовать себя взрослым?

Как вы думаете, какому качеству досталось больше всего звезд?

Трудные ситуации требуют обдуманного решения, но незамедлительного решения.

Выпуск нашей передачи подходит к концу. Хотелось бы завершить историей.

«Камушек в ботинке».

одно из правил взаимодействия в обществе гласит: «Проблемы - на передний план».

Всякий раз, когда вы испытываете какие-либо трудности, когда вам что-то мешает, когда вы на кого-нибудь сердитесь, когда обижены, вы можете применять ритуальную фразу «У меня в ботинке камушек!»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытряхнуть из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах и решать их сразу.

Напоследок, предлагаю каждому из вас высказаться:

Что на занятии понравилось, а что нет?

Узнали ли вы что-то новое?



Может быть, попробовали себя в непривычной роли?

Спасибо экспертам, гостям и просто зрителям за то, что сегодня были с нами!  
Аплодисменты!

## **16. Игра-квест "Саморазвитие".**

Участники: родители и обучающиеся старших классов.

Цель: Познакомить участников с составляющими плана саморазвития человека.

Подготовка занятия:

Подготовка начинается с отбора материала. Мною использовалась информация из учебного курса "Проект саморазвития человека"[2].

Затем на основе учебного материала составляются: описание игры, вопросы с ответами и подсказками, которые загружаются на сайт-платформу организации игры-квестов [3] в качестве заданий. В подсказке зашифровано место-локации иллюстраций к заданию-вопросу. Оформление локации и текст заданий см в ход игры. Мною были выбраны форма игры индивидуальная, (в варианте игры "схватка/соревнование" и структура игры динамически-случайная последовательность прохождения уровней участниками (командами), если мы используем платформу demo.en.cx). Количество уровней мною выбрано пять, у каждого уровня свое название. Если для создания квеста использовать платформу Urban Quest, то для каждого участника (команды) нужно создать отдельный квест, чтобы участники не часто пересекались при прохождении заданий.

Для доступа участника (команд) к игре необходимо создать на данной платформе игр аккаунт (если игра на платформе demo.en.cx//encounter) или отдельный квест с разной последовательностью предъявления заданий (если квест на платформе Urban Quest) для каждого участника(команды), а также обозначить дату и время начала и окончания игры (для платформы demo.en.cx.) или отправить ссылку на квест каждому участнику(команде) на электронную почту (для платформы Urban Quest).

Оборудование: персональный компьютер с доступом в Интернет, смартфоны участников с доступом в Интернет, дидактический материал, доступ в 5 разных помещений-локаций с соответствующим оформлением. Соответственно команд-участников 5. На одной локации одна команда.

Ход занятия

**I. Организационный момент:**

- Здравствуйте, уважаемые родители и старшекласники! С удовольствием приглашаю вас принять участие в приключенческой игре-квесте "План саморазвития человека". В ходе, которой нам предстоит ознакомиться с составляющими плана саморазвития педагога.

## II. Разминка и постановка цели занятия:

- Так как игра будет подвижной не только физически, но и интеллектуально, предлагаю немного размяться и заодно узнать, что вы уже знаете по теме занятия. Перекидывая имитируемый мяч за счет обмена взглядами и соответствующего движения - хлопка по ладони в сторону принимающего пас, будем называть слова-ассоциации к теме занятия. Тот кому перекинули имитируемый мяч, называет ассоциацию и перекидывает мяч дальше. (Педагоги называют свои ассоциации, некоторые из них уточняются ведущим.)

- Ваши ассоциации меня приятно удивили, о многом из того что вы уже назвали будет идти речь на нашем занятии. Действительно, вам предстоит найти ответы на вопросы о себе, своих личных и профессиональных целях и наметить шаги на пути собственного саморазвития.

Для прохождения квеста вам необходимо разделиться на группы: родитель-обучающийся. Будете подсказывать друг другу. Каждая пара - отдельная команда.

- Сейчас каждому участнику (команде) необходимо отправить ссылку на квест, чтоб они открыли ее с помощью приложения "Urban Quest".

Для команды 1:

<https://shop.quest.team/quests/private/f6be1a79-8930-4d0f-8f3f-5e7a611c7943>

Для команды 2: <https://shop.quest.team/quests/private/a02cb04b-befe-40b9-a722-3dfa25839ca2>

Для команды 3: <https://shop.quest.team/quests/private/dfd020aa-b267-4557-8651-152735444fb5>

Для команды 4: <https://shop.quest.team/quests/private/c68cc890-dc15-4727-bda0-9ba35611c87e>

Для команды 5: <https://shop.quest.team/quests/private/9c0e0dc8-4069-439e-bf2f-874fd5b32bc0>

В этом приложении вы будете получать задания и подсказки, в которых зашифрованы разные локации в здании, где вы найдете игровой ответ на вопрос. После введения правильного ответа на задание, вы получаете доступ к следующему заданию. Участники (команды), первыми выполнившие все пять заданий, становятся победителями.

Участники (команды) заходят со своих смартфонов в игру "Проект саморазвития педагога", знакомятся с описанием игры и приступают к решению заданий.

Описание игры: "Добро пожаловать в игру «Проект саморазвития человека»! Как вы, возможно, догадываетесь речь пойдет о пути саморазвития человека. В процессе игры вы узнаете из чего состоит план саморазвития человека, а также познакомитесь с некоторыми аспектами своей личности. Вперёд! Приключения ждут!"

### III. Теоретическая часть занятия:

Далее каждый участник (команда) автоматически получает разные задания на различных локациях здания учреждения. На выполнение каждого задания даётся 10 минут.

#### 1. Образ я (окно Джохарри[4])

Локация с большим окном, на котором расписаны категории сторон личности.

Рисунок 1.



Подсказка: Взгляни в окно.

Цель: актуализация знаний о своих сильных и слабых сторонах.

Материалы: распечатка "Окно Джохарри" и ручка.

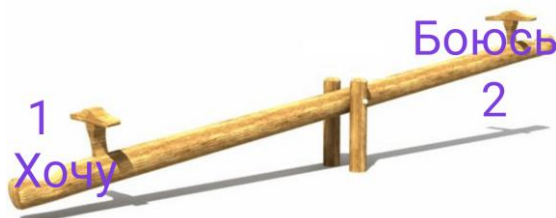
Воспользуйтесь своим блокнотом. Разделите лист на 4 части. Честно, не пытаясь выглядеть лучше, чем вы есть, заполните 4 окна и ответьте на вопрос. Можно просить помощи напарника. У вас 10 минут. Чтобы избавиться от комплексов, нужно признаться в их наличии самому себе и окружающим. Вопрос: в каком из окон самый многочисленный список?

Ответ: открытая зона, первом, в первом, в открытой зоне, 1, верхнее слева, открытое, в открытом.

## 2. Смыслы (хочу - боюсь)

Локация с весами в виде качели. На одной стороне надпись: "Хочу", на другой "Боюсь".

Рисунок 2.



Подсказка: это нужно взвесить (помещение с весами).

Цель: актуализация интересов, желаний, мечт участников в их сознании.

Материалы: распечатка "Хочу - боюсь", ручка.

Воспользуйтесь своим блокнотом. Разделите лист на две части. 4 минуты заполняйте первую колонку таблицы согласно иллюстрации в локации. Пишите все, что приходит в голову. Следующие 4 минуты заполняйте вторую колонку таблицы согласно иллюстрации. Сопоставьте списки. Есть ли одинаковые пункты в разных списках? Одинаковые и похожие пункты перенесите в колонку 1. Вопрос: Какая чаша весов перевесила?

Ответ: хочу, первая, 1, один

## 3. Ценности (Я, жизнь, мир)

Локация с удобными креслами и столом. в кабинете психолога или в кабинете, который ассоциируется с неформальным общением.

Рисунок 3.



Подсказка: Поддержка важна.

Цель: актуализация ценности собственной личности, жизни.

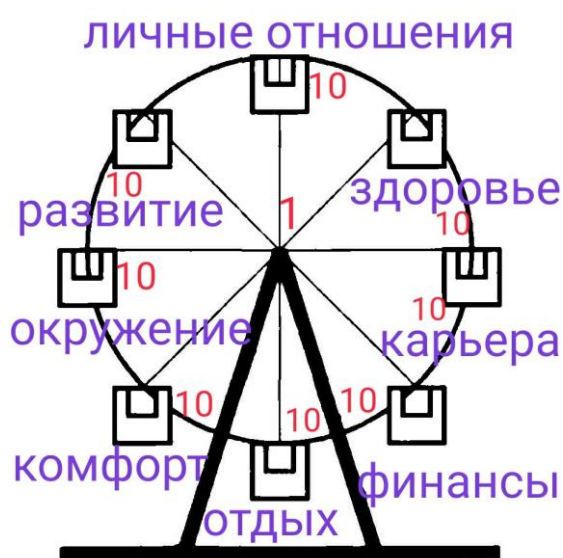
Воспользуйтесь своим блокнотом. Разделите лист на 2 части. В течение 2 минут запишите в первый столбик все ответы на вопрос 1, какие только приходят в голову. Напротив, каждого ответа списка 1 предположение в список 2 (второй столбик). Вопрос: Что останется с вами, если все события списка случатся?

Ответ: я, жизнь, человек, личность

#### 4. Ведущие виды жизнедеятельности (Колесо баланса жизни)

Локация с мини колесом обозрения, которое оформлено, как колесо жизненного баланса [5]. Локация самая просторная на самом верхнем этаже здания.

Рисунок 4.



Подсказка: Посмотри свысока, смотри шире.

Цель: оценить, в каком состоянии находятся важные для вас части жизни.

Воспользуйтесь своим блокнотом. Схематично зарисуйте иллюстрацию. Оцените текущее состояние каждой сферы от 1 до 10 баллов (1 – ужас, 10 – всё замечательно). 1 – внутри круга, 10 – на внешнем круге. Вопрос: сбалансирована ли эта конструкция?

Ответ: да, сбалансированно, покатит, прокатит, сойдет.

#### 5. Рост и созидание (Дерево целей)

Локация с имитацией огромного дерева или небольшого живого дерева с плодами. Кабинет, где наибольшее количество зелени.



Подсказка: Откуда ветви растут.

Цель: актуализация целей и сопоставление их с ежедневными действиями.

Воспользуйтесь своим блокнотом. Нарисуйте и наполните содержанием иллюстрационную конструкцию. Содержание может быть любое. Вопрос: На какое в природе существующее дерево похоже ваше?

Ответ: ива, дуб, берёза, тополь, яблоня, сакура, акация, баобаб, вишня, бук, вяз, ель, каштан, кедр, клён, лавр, липа, лиственница, магнолия, ольха, орех, осина, пальма, рябина, секвойя, сосна, черемуха, черешня, ясень.

6. Поздравляю! С успешным прохождением всех испытаний. Сдавайте свои листочки-работы для оформления из них персонального блокнота. Возвращайтесь в учебный кабинет для обсуждения результатов игры.

### III. Закрепление теоретического материала (фронтальная работа)

Ведущий проводит опрос участников и систематизирует полученную ими информацию.

Вопросы для участников по результатам игры:

- Какие задания вам встречались?
- Можно ли на основе полученных знаний составить план саморазвития человека?

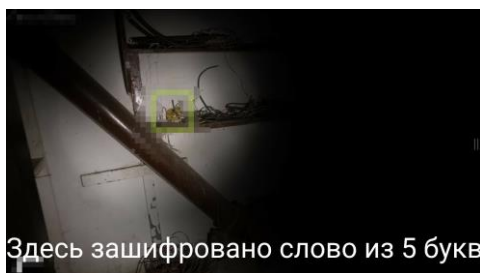
Из каких компонентов?

- Помогут ли полученные знания спланировать путь своего саморазвития? Как?
- Что ещё следует учесть при построении плана саморазвития человека?

Участники отвечают на вопросы и совместно с ведущим выявляют составляющие плана саморазвития человека.

А сейчас чтобы закрепить информацию о том, что следует учесть при планировании саморазвития посетим виртуальную квест-комнату по ссылке [5].

Задания комнаты- квеста: Рисунок 6, Рисунок 7, Рисунок 8, Рисунок 9, Рисунок 10.



Они в \*\*\*\*\* , а ты?



Участникам необходимо выполнить задания, назвав по картинке, что нужно учесть при планировании саморазвития. Соотнести первые буквы слов из получившегося списка с ключом (см Рисунок 11), расшифровать код и ввести цифры от меньшей к большей.

Рисунок 11.

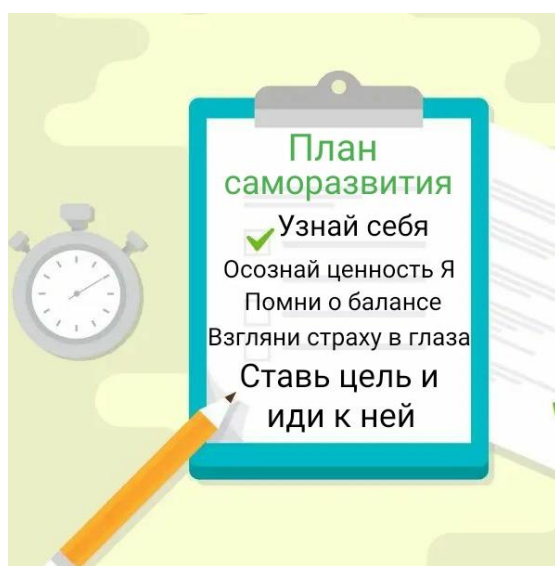


А	Б	В	Г	Д	Е	Ё	Ж	З	И	Й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11
К	Л	М	Н	О	П	Р	С	Т	У	Ф
2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2
Х	Ц	Ч	Ш	Щ	Ъ	Ы	Ь	Э	Ю	Я
3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3

Код: 23449

Участники совместно проходят квест. Итог - план по саморазвитию фиксируется участниками в личных заметках.

Рисунок 12.



#### IV. Рефлексия

- На занятии мы с вами узнали из каких, составляющих складывается саморазвитие личности, и каждый из нас подметил какие-то направления для себя. И мне хочется, чтобы вы поделились вашими впечатлениями об игре.

- Поднимите руку те, кому понравилось занятие в форме игры-квеста. Чем именно понравилось/не понравилось? (Организатор опрашивает несколько человек)

- Поднимите руку те, кто столкнулся с трудностями в прохождении игры. Как справились с трудностями?

- Поднимите руку те, кто считает, что справился с заданиями квеста успешно. Что именно получилось/не получилось?

- Что вы бы ещё хотели узнать о саморазвитии человека? Где и как планируете узнать?



Спасибо за занятие! До новых встреч!

## 17. Занятие с элементами тренинга "Переполняющие эмоции".

Участники: родители и одиннадцатиклассники.

Цель: тренировка саморегуляции, видения, называние и проживания эмоций.

Любая эмоция – это психическое напряжение или энергия.

Если мы говорим о негативных эмоциях, то это выброс энергии в ответ на фрустрацию или угрозу. Психическое напряжение или энергия дается нам не просто так, а для того, чтобы мы могли решить ситуацию.

В ответ на фрустрацию и угрозу у нас возникает тревоги и агрессия.

Тревога - это отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий.

Или

Меня что-то беспокоит, но я не знаю, что.

- 1) человек определяет свои ощущения.
- 2) нужно распознать, что именно. «Чего именно я боюсь?»
- 3) «Что с этим делать?» Приведение в действие паттернов поведения.

Например, Агрессия – это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам сосуществования людей, наносящее вред объектам нападения, приносящее физический, моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт.

Сейчас мы с помощью игр постараемся все эти стадии пройти. От ощущения до действия.

I. Упражнение Мое будущее или Чего именно я боюсь

Цель: распознавание причины тревоги, страха

Предположите, какие самые страшные переживания происходят во время экзамена?

Чего так сильно можно испугаться?

Что беспокоит?

Чего боятся люди во время экзамена?

Страшно завалить экзамен! А что случиться, если вы завалите экзамен?

Ответить на эти вопросы нам помогут ассоциативные карточки, возможно, они подскажут. И мы сможем составить историю.

Что случиться тогда?

А теперь посмотрим, что хорошего может случиться с нами, если мы завалим экзамен.

Чем будете заниматься?

На что потратите свое время?

Какую это пользу может вам принести?

Как вам такое будущее?

**Стресс** чаще всего испытывают те люди, которые не умеют перестраиваться. Сейчас мы с вами будем делать кое-что очень быстро и потренируемся быстро перестраиваться. Заодно отвлечемся от тревожащих мыслей.

II. Но перед этим проведем небольшую разминку. Правой рукой гладим себя по голове, а левой делаем круговые поглаживания живота. Затем руки меняем.

Арт-терапия или правополушарное рисование 2 рисунка одновременно.

Цель: Повышение уверенности в собственных способностях, развитие способности быстро переключаться.

(<https://www.youtube.com/watch?v=VhAlgUPbFbs>)

Правополушарное: <https://www.youtube.com/watch?v=1wqm2flQGdg>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-iwq35XNfY> горы

Синонимы к слову «спокойствие»

безмятежность, умиротворённость, покой, умиротворение, успокоение, успокоенность, гармония, просветлённость

покой, отдохновение, безмятежность, успокоение, расслабление

невозмутимость, хладнокровие, самообладание, бесстрастность, безразличие, уравновешенность, равнодушие, сдержанность, безучастность, холодность, самоуверенность, апатия, безразличность, флегматичность

Ассоциации с каким пейзажем приходят на ум? Горы

<https://www.youtube.com/watch?v=EaftA37WksI> море

Второй рисунок будет противоположный, про волнение. Синонимы к слову «волнение»

беспокойство, смятение, тревога, смущение, испуг, растерянность, замешательство, смятение, испуг, паника, растерянность, ужас, замешательство, оторопь

беспокойство, растерянность, озабоченность, агитация, трепет, восторг, ужас

Пейзаж-ассоциация – это море.

III. Тренировка саморегуляции.

Кроме того, что вы справились с непривычным для вас заданием и получили очень хороший результат, очень важно всегда иметь несколько способов снятия напряжения, тревоги (а ведь тревога - это напряжение).

Чаще всего на ум приходят отвлечение и еда – те способы, которыми нас приучают пользоваться с детства. Но они не эффективны, потому что это расход энергии, которую можно направить на решение ситуации. Однако, для скорого успокоения вполне приемлемы.

Вспомнить эти способы нам поможет коммуникативная игра "Экивоки".

Сейчас мы будем объяснять/напоминать друг другу способы снятия напряжения, указанные в карточках разными способами, в зависимости от того, какое число выпадет на кубике.

Игрок, чей сейчас ход, бросает кубик и берет карточку. Прежде чем объяснять слово, сообщает тему задания. Это поможет угадать слово.

Способы объяснения: 1 – объясните словами, кроме тех, которые содержатся в задании;

2 – прочтите слово задом наперед, записывать нельзя;

3 – нарисуйте, без звука, жестов, надписей;

4 – покажите жестами, без звуков. Можно показывать на предметы;

5 и 6 – специальные задания на специальных карточках.

Победителем и обладателем права первым начать следующую игру станет участник, набравший наибольшее количество баллов по итогам N туров.

IV. Претензия-комплимент

Цель: Формирование паттернов поведения, способствующих разрешению тревожащей ситуации.

Чтобы решить ситуацию социально-приемлемым способом, нужно уметь договариваться, выговариваться.

В жизни часто бывают моменты, когда мы не знаем, что ответить, или знаем, но! Ответ скорее нас расстроит. Или точно понимаем ситуацию, знаем, что важно тут говорить – и... молчим. А потом долго-долго наедине с собой ведем диалог. Говорим правильно, умно и мудро, но! Нас никто не слышит.

Большинство людей, благодаря психологическому просвещению, знают, чего стоит недосказанность. Чтобы не «теряться» — важно нам тренироваться!

Правила такие: участник берет карточку из стопки, знакомится с содержанием, выбирает претензию или комплимент и высказывает другому участнику. Другой участник благодарит за комплимент или комментирует/извиняется за претензию. Далее другой участник повторяет действие первого.

#### V. Башня из коробков.

Цель: Осознание связи эмоций и отношения к ситуации.

Перед вами разбросанные спичечные коробки. Ваша задача построить из них высокую башню, соблюдая определенные правила. Башня должна быть построена на руке и содержать один ряд коробков. На каждом строительстве этажа башня переходит на руку другого участника. Поправлять коробки нельзя. Башню можно переворачивать с ладони на ладонь, поддерживая другой рукой ладонь соседа снизу. Все участники по очереди должны быть задействованы в строительстве. В кругу могут находиться одновременно два человека. Договариваться, кто будет выходить в центр круга - нельзя. Во время строительства должна соблюдаться тишина. Если правила нарушаются, то башню строить заново.

Вы сами создаете возможность для того построить башню или нет.

Как вы реагируете на это? Какие эмоции испытываете?

Как вы сейчас относитесь к строительству?

Какой эмоциональный заряд вы сейчас несете разрушительный или созидающий?

Сейчас мы начнем заново. Попробуйте изменить свое отношение и реакции на те, которые помогут строить.

Помните, не важно, что вы делаете, важно, как вы это делаете.

Многие люди поют, но не многие становятся звездами эстрады.

#### VI. Пиктограмма

Когда человек находится в состоянии взволнованности, тревоги, ему необходима поддержка.

Давайте поддержим себя.

Нарисуйте знак-комплимент себе. В нем должно быть зашифровано такое качество, которое необходимо для продуктивной работы по подготовке к экзамену.

Поместите пиктограмму в шкатулку и возвращайтесь к ней, когда вам необходима поддержка.

**18. Детско-родительский практикум "Ночь перед экзаменом"** (автор Скворцова Н.С. педагог-психолог НРМОБУ "Куть-Яхская СОШ")

Участники: родители и одиннадцати классики.

Цель: формирование положительного отношения к ситуации экзамена и подготовки к нему.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию.

Поэтому очень важно формировать у детей адекватного отношения к ситуации экзамена. Как бы мы не думали, государственная политика не измениться, экзамены не отменят и их все равно придется сдавать, поэтому лучше смириться и тратить энергию зря. Она еще понадобится.

Адекватное отношение поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а Вам взрослым - оказать своему ребенку правильную помощь.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

В период сдачи ГИА и ЕГЭ детям необходимы два направления помощи от родителей: психологическая и организационная.

Начнем с организационной помощи, а именно с РЕЖИМА ДНЯ выпускника!

Что может сделать родитель для своего ребенка?

В первую очередь Интерьер. Оборудуйте учебный стол вместе с ребенком: выберите удобное место для занятий, чтобы выпускнику нравилось там заниматься! уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведете порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет! В психологии считается, что повышению интеллектуальной деятельности способствуют желтые и фиолетовые цвета. Внесите их в интерьер, где вы готовитесь к экзаменам? Это могут быть картинки, коллажи, карандаши и т.д.

Правило трех «8».

Умственную нагрузку необходимо чередовать с физической (игры, прогулки).  
Разделите день на три части:

готовься к экзаменам 8 часов в день;

занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе — 8 часов;

спи не менее 8 часов. Если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

«Жаворонки и совы».

- «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)

- «совы» (подготовка ближе к вечеру)

**СЛЕДИМ ЗА ЭМОЦИЯМИ!!!** Здесь главная роль отводится родителям. Исключить просмотр жестоких и жестких фильмов, конфликтных ситуаций. Исключить дискотеки,

клубы, так как они дают дополнительную нагрузку на эмоции и причем в избытке, что для психики может обернуться стрессом.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так, утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Умственная подготовка к экзаменам

Основное правило: «Не теряй времени зря».

Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха

Готовиться к экзаменам нужно заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Вместе составьте план занятий.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Антистрессовое питание: необходима питательная, разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

Овощи, фрукты, хлеб, молоко, морская рыба, фасоль, курага, мед, злаки, печень, яйца, морковь брокколи, петрушка, мясо.

Непосредственно перед экзаменом: необходимо питание не для ума, а для сна - здесь подойдут макароны, картофель, рис и хлеб - они помогут спокойно и сладко спать. Запить все это нужно теплым стаканом молока. Утром перед экзаменом – яйца, овсяная каша и тосты. Не стоит злоупотреблять кофе и крепким чаем, так как с непривычки может возникнуть запредельное возбуждение и даже депрессия. Ни в коем случае не употребляйте энергетики и успокоительные.

## АНТИСТРЕССОВОЕ ПИТАНИЕ

1. Миндаль. Он богат магнием, недостаток которого приводит к беспокойству, нервному напряжению и бессоннице. Для лучшего переваривания можно заливать миндальный орех на ночь водой.

2. Сельдерей – известный антидепрессант, который понижает давление. Рекомендуется съесть по 2-4 черешка в день. В нем содержатся вещества, способные снизить концентрацию гормонов стресса. Сельдерей обладает успокаивающим действием. Он также улучшает сон, поэтому рекомендуется съесть 1 черешок на ночь.

3. Ягоды. Недостаток витамина С вызывает стресс и упадок сил, ослабляет иммунитет. В ежевике содержится много магния и витамина С. Рекордсмен по содержанию данного витамина – киви. Земляника и малина также богаты магнием и витамином С.

4. Водоросли. Помогают выводить из печени токсины, тем самым снижая стресс. Они очень богаты практически всеми известными микроэлементами, включая вещества, полезные для нервной системы. Водоросли восполняют организм полезными веществами, которые отнимает стресс.

5. Семечки подсолнечника богаты калием, витаминами В и В6, цинком, который необходим надпочечникам, вырабатывающим гормон стресса – адреналин. Именно содержание этих веществ в организме резко падает в период стресса.

6. Капуста кочанная – отличное средство от стресса. В ней есть антиоксиданты-витамины А, Е, С, бета-каротин, селен. Под воздействием стресса в организме появляются свободные радикалы, которые могут вызвать рак. Антиоксиданты предотвращают их



вредное воздействие на организм, защищая нас.

7. Семечки кунжута очень богаты цинком, который необходим нам во время стресса. Цинк играет важную роль в производстве серотонина, метаболизме жирных кислот.

8. Авокадо – кладовая минералов. Железо и цинк, которых в нем в избытке, стимулируют регенерацию красных кровяных телец, предотвращая анемию. Анемия же делает организм неустойчивым к стрессам.

9. Огурцы – «охлаждают» кровь и печень. Когда печень обогащена питательными веществами и не «перегрета», она отлично регулирует уровень гормонов, нейтрализует стресс, выводит токсины, обеспечивает крепкое здоровье.

10. Чеснок. В него входит аллицин – враг токсинов. Если токсинов в организме меньше – то и угроза стресса тоже мала. Аллицин – это антибиотик, который обладает противовирусными и противогрибковыми свойствами, понижает уровень холестерина, давление, улучшает настроение.

11. Спаржа. Также благотворно сказывается на печени, облегчая борьбу со стрессом. Богата микроэлементами, которые участвуют в формировании кожи, связок, костей, почек, печени.

12. В апельсинах, а также в лимонах, мандаринах и грейпфрутах содержится большое количество аскорбиновой кислоты (витамина С). Витамин С играет огромную роль в образовании и превращениях гормонов стресса. Он влияет на функцию надпочечников, вырабатывающих гормоны стресса — адреналин и кортизол. Таким образом, витамин С, содержащийся в цитрусовых — важный антистрессовый компонент.

13. Грецкие орехи имеют в своём составе альфа-линоленовую кислоту (одна из представительниц полиненасыщенных жирных кислот омега-3), которая принимает участие в снижении артериального давления, предотвращает всплески гормонов стресса и отвечает за настроение. Подобные состав и свойства имеют также миндаль и другие орехи.

14. Обязательной структурной составляющей многих гормонов является йод. Именно гормоны способны определять настроение человека. Кроме этого, от йода во многом зависит нормальное функционирование щитовидной железы. Щитовидная железа, в свою очередь, отвечает за реакцию на стрессы.

Морская капуста, как и все морепродукты, очень богата йодом и содержит в своём составе полиненасыщенные жирные кислоты, которые являются питанием для нервной системы.

15. Овсянка – это один из лидеров среди продуктов по содержанию в ней углеводов, за счёт которых повышается уровень «гормона счастья» – серотонина, который, в свою очередь, отвечает за настроение и следит за гормональным фоном в целом. Кроме этого, овсяная каша имеет в своём составе большое количество клетчатки, перерабатываемой специфической микрофлорой кишечника, в результате чего высвобождается глюкоза, заряжающая организм энергией на весь день.

16. С низким содержанием фолиевой кислоты (витамином В9) довольно часто связаны депрессивные состояния. Витамин В9 помогает снять нервную возбудимость, улучшает настроение и повышает стрессоустойчивость. В большом количестве этот витамин содержится в спарже. Он также присутствует в других овощах (преимущественно зелёных), а именно: в сельдерее, белокочанной и цветной капусте, брокколи, а также в салате, шпинате и щавеле. Более того, в спарже содержится калий, который необходим для адекватного функционирования нервной системы, а также клетчатка, великолепно очищающая организм от шлаков. Учёные доказали, что при загрязнении шлаками, организм в большей степени подвержен стрессам.

17. В какао-бобах, из которых производят качественный тёмный шоколад, содержится большое количество флавоноидов с антиоксидантным действием, полезных для нормальной работы сердца и помогающих при повышенном давлении. Этот продукт улучшает настроение, поскольку способствует выработке ещё одного гормона счастья – эндорфина. Для профилактики стрессов достаточно употреблять 30 г настоящего тёмного шоколада в день. Вот продукты, которые помогут справиться со стрессом:

## НАПИТКИ

### Вишневый сок

Возможно, вишневый сок и не успокоит вас сразу же, но исследования показали, что если вы вводите вишневый сок в свой ежедневный рацион, то со временем вы сможете наслаждаться прекрасным здоровым качественным сном. А это, в свою очередь, позволит нормализовать психологическое состояние и вставать по утрам легко и бодро.

### Зеленый и черный чай

Зеленый чай содержит вещество под названием теанин. Это вещество расслабляет мозг и устраняет напряжение. Кроме того, в исследовании 2007 года мужчин-добровольцев попросили потреблять черный чай регулярно в течение шести недель подряд. В результате ученые обнаружили, что уровень кортизола (гормона стресса) сильно снизился.

### Молоко

Устранить стресс и раздражительность довольно просто при помощи стакана молока, желательно горячего или теплого. Вещества, которые оно содержит, вызывают увеличение серотонина. Именно этому нейромедиатору мы обязаны хорошим настроением. Добавьте к вышесказанному еще и кальций с магнием, которые помогают держать в норме кровяное давление.

### Вода

Еще более очевидное решение находится прямо перед нами, но его часто игнорируют. Речь идет о простой питьевой воде. Она помогает в секреции эндорфинов в организме, веществ, которые улучшают настроение, заставляют нас чувствовать себя бодрыми и забыть о стрессе повседневной жизни.

### Чай из ромашки

«Волшебное» травянистое растение, содержащее компоненты, которые помогают нам расслабиться. Ромашка действует как мягкое седативное, отмечают диетологи. Кроме того, ромашка обладает приятным вкусом, а потому лечиться с ее помощью – сплошное удовольствие.

### Свежий овощной сок

Сельдерей, шпинат и зелень – наши зеленые союзники против тревоги. В этих листовых овощах содержатся кальций и магний, которые уменьшают давление. В то же время, зелень – кладезь витаминов, например, витамина С, который быстро снижает уровень стресса и тревоги.

Психологическая (моральная поддержка, снятие эмоционального и физического напряжения, понимание, благоприятная семейная обстановка и др.) Психологическая поддержка - должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей, положительных сторон ребенка. Поддерживать ребенка - значит верить в него.

1. Спокойная обстановка в семье.

2. Положительные эмоции – поцелуи. Объятия, друзья, улыбки, сон.

3. Отслеживайте собственные чувства - напряжение, волнение.

Другой путь - научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку:

«Ты сможешь это сделать»

«Мне нравится, что ты можешь решать трудные задачи...»

«Я вижу, что ты волнуешься, расскажи, что ты чувствуешь...»

«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»

«Ты знаешь это очень хорошо».

«Чем я могу тебе помочь...»

«Ты быстро запоминаешь новый материал» и др.

Слова, которые не стоит говорить:

• «Почему ты не готовишься...»,

• «Не волнуйся, не переживай»

• «ты как всегда оставляешь все на потом или ты никогда...»

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо: Опирайтесь на сильные стороны ребенка и избегать подчеркивания промахов ребенка.

## Приложение 1

3.

### Давай поиграем

Когда вы начнёте занятия не называйте их этим словом, говорите: давай поиграем.

Развитие интереса к наукам и за счёт личных успехов и достижений – мотив собственного роста, собственной значимости.

Главное, чтобы ребёнок чаще произносил слова:

«Почему так происходит? Как такое получилось?»

Вторая составляющая повышения мотивации: достижение личных успехов. Здесь должны быть такие восклицания:

«У меня получилось! Я понял! Я решил!»

1.

### Режим дня

Используйте лето, как прекрасный момент с одной стороны справиться с трудностями в учёбе, а с другой - повысить мотивацию учения. Как это совместить? Ребёнок должен знать в какое время он не выходит гулять, например, утром до 10 часов, и днём с 12 до 15 часов. В это время ребёнок заходит домой. Также у него должно быть определённое время, когда он играет в компьютер, смотрит телевизор. Не стоит начинать заниматься сразу после окончания школы, пусть ребёнок привыкнет к новому режиму, но обязательно включайте какие либо обязанности: уборку, мытьё посуды, вынести мусор, сходить в магазин и т.п.

28.

### Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их

причины:

**Постоянно переспрашивают** – причины: низкий уровень объёма внимания, слабая концентрация и устойчивость внимания, низкий уровень развития переключения внимания и развития кратковременной памяти.

**Плохо ориентируется в тетради** – причины: низкий уровень восприятия и ориентировки в пространстве, слабое развитие мелкой мускулатуры кистей рук.

30.

### Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их

причины:

**Поднимает руку, а при ответе молчит** – причины: заниженная самооценка, возможны трудности в семье, внутреннее стрессовое состояние, индивидуально-типологические особенности.

Режим дня

Время

Дело

_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____
_____	-	_____

**Как преодолеть трудности в обучении  
детей**

25.

6.

**Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их**

**причины:**

**Затруднения при пересказывании текста** – причины: несформированность умения планировать свои действия, слабое развитие логического запоминания, низкий уровень речевого развития и образного мышления, заниженная самооценка.

**Трудности в понимании объяснения учителя с первого раза** – причины: слабая концентрация внимания, несформированность приёмов учебной деятельности, низкая система восприятия и произвольности.

27.

**Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их**

**причины:**

**Постоянная грязь в тетради** – причины: слабое развитие мелкой моторики пальцев рук и недостаточный объём внимания.

**Плохо списывает с доски, плохо справляется с работой в классе** – причины: неумение работать по образцу. Низкая скорость протекания психических процессов, низкий уровень развития произвольности.

7.

**Упражнения на развитие памяти.**

**Упражнение «10 из 10»** (объём слуховой памяти, внимание)

Зачитываются 10 коротких слов, не связанных между собой по смыслу. Например: река, гость, ёж, книга, стул, машина, зуб, пила, чайник, мяч. Слова читать внятно, не быстро. Ребёнок слушает и затем повторяет запомнившиеся слова. В среднем 6-7.

**Упражнение «Восстановить пропущенное слово»** (объём памяти)

Читается ряд из 5-7 слов, не связанных между собой по смыслу. Второй раз читается не полностью, одно из слов опускается. Дети должны восстановить пропущенное слово. В третий раз пропускается другое слово. Затем можно попросить восстановить ряд полностью.

4.

**Упражнения на развитие внимания.**

**Упражнение «Что изменилось»** (внимание, память)

На столе разложить разные предметы (книга, ручка, кружка, шапка и т. д.) всего 10-15. Ребенок смотрит, затем закрывает глаза, в это время вы что-либо меняете (или убираете предмет, или что-то добавляете, либо меняете местами). Ребёнок открывает глаза и говорит что изменилось.

**Упражнение «Слова-невидимки»**

Ведущий в воздухе пальцем пишет слово по одной букве. Дети их запоминают и затем записывают слово. Для поддержания интереса нужно предоставлять детям быть ведущими.

24.

## Упражнения на развитие памяти.

### Упражнение «Жил-был кот»

Составление ряда определений к существительному. Каждый из участников (или двое по очереди) повторяет весь предыдущий ряд, добавляя в конце своё определение, напр. Жил-был красивый кот. Жил был красивый пушистый кот. Жил-был красивый пушистый кот с зелёными глазами. И т.д. Могут быть использованы различные варианты, напр. Бабушка испекла пирог...

### Упражнение «Баранья голова»

Выбирается тематика слов (игрушки, животные, еда, растения, можно английские слова). Начинают по очереди произносить любые слова этой темы, при этом повторяя все предыдущие и добавляя новое своё. Кто не смог вспомнить слово, говорит: «Баранья голова» - он проиграл.

5.

## Упражнения на развитие внимания.

### Упражнение «Корректирующая проба»

В течение 5 минут дети зачёркивают любую букву в тексте, например «А». Затем подсчитывается количество просмотренных букв и количество ошибок. Можно усложнять: одну букву подчёркивать, напр. «В», а другую зачёркивать, напр. «Н».

### Упражнение «Слушаем тишину»

В течение 1 минуты слушать тишину. Затем рассказать что слышал (капли воды, звуки музыки, стук, шорох, крик за окном и т.д.). Впоследствии время увеличивать на 2, 3 минуты.

**Упражнение «Распределение внимания»**  
Одновременно делать два дела, например: читать простое стихотворение и решать простые матем. примеры.

21.

**Рекомендации помощи детям в преодолении нарушений чтения:**

## Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их

причины:

**Невнимательность, рассеянность** – причины: низкий уровень развития произвольности, низкий уровень объёма внимания, низкий уровень концентрации и устойчивости внимания.

**Трудности при решении математических задач** – причины: плохо развито логическое мышление, слабое понимание грамматических конструкций, несформированность умения ориентироваться на систему признаков, низкий уровень развития образного мышления.

26.

## Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их

причины:

**Плохо запоминают таблицу сложения (а потом умножения)** – причины: низкий уровень развития механической и долговременной памяти, слабая концентрация внимания, несформированность приёмов учебной деятельности.

**Постоянно забывают дома учебные предметы** – причины: низкий уровень развития произвольности, низкий уровень концентрации и устойчивости внимания, высокая эмоциональная нестабильность, повышенная импульсивность.

10.

## Упражнения на развитие мышления



1. Обращать внимание, какие сочетания букв даются сложнее. Напечатать слова с такими сочетаниями для тренировки.

2. Одновременно с этим напечатать текст, где нет таких сочетаний для того, чтобы создать у ребёнка атмосферу безошибочного чтения, положительной установки на чтение.

3. Для развития осознанного чтения – играйте в «молчанку»: пишите, печатайте записки, письма, чтобы ребёнку хотелось это прочитать.

4. Для увеличения скорости чтения: подбирайте вначале лёгкие стихи, с крупным шрифтом, красиво оформленные, пойте караоке

### Упражнение «Исключение 4 лишнего»

Предложите группы слов, три из которых объединены существенным признаком (их можно назвать одним словом), а четвёртое слово оказывается лишним, не подходящим по смыслу. Например: грузовик, электричка, автобус, трамвай. «Грузовик» - лишнее слово, так как электричка, автобус, трамвай – пассажирский транспорт; а грузовик – грузовой. Для того, чтобы дети могли выполнять такие задания, они должны хорошо знать обобщающие слова, к чему относят тот или иной предмет, такие как кухонная посуда, столовая посуда, явление природы, верхняя одежда, части тела, школьная принадлежность и т. п.

23.

**Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их**

**причины:**

**Пропуск букв в письменных работах** - причины: низкий уровень развития фонематического слуха, слабая концентрация внимания, несформированность приёмов самоконтроля.

**Частые орфографические ошибки (хотя знают все правила)** – причины: низкий уровень развития произвольности, низкий уровень объёма и распределения внимания, низкий уровень развития кратковременной памяти, слабое развитие фонематического слуха.

11.

**Упражнения на развитие мышления**

**Упражнение «Исключение 4 лишнего»**

Предложите группы слов, три из которых объединены существенным признаком (их можно

8.

**Упражнения на развитие мышления**

**Упражнение «Слова с заданной буквой»**

Придумать слова с заданной буквой, напр.:1. начинающиеся на букву «А»,2. оканчивающиеся на букву «Т», 3. в которых третья от начала буква «С» и т.п.

**Упражнение «Придумай слова»**

Перечислить слова со значением, например «хороший» - день, ужин, праздник, человек, поступок и т.п. или слова с противоположным значением слову «твёрдая» - подушка, рука, постель, булочка, игрушка. Можно называть слова по очереди, кто не придумал – проиграл, кто выиграл заработал очко или фишку и играть до 10 очков.

20.

**Трудности, которые испытывают младшие школьники в обучении и их**

**причины:**

назвать одним словом), а четвёртое слово оказывается лишним, не подходящим по смыслу. Например: грузовик, электричка, автобус, трамвай. «Грузовик» - лишнее слово, так как электричка, автобус, трамвай – пассажирский транспорт; а грузовик – грузовой. Для того, чтобы дети могли выполнять такие задания, они должны хорошо знать обобщающие слова, к чему относят тот или иной предмет, такие как кухонная посуда, столовая посуда, явление природы, верхняя одежда, части тела, школьная принадлежность и т. п.

**Невнимательность, рассеянность** – причины: низкий уровень развития произвольности, низкий уровень объёма внимания, низкий уровень концентрации и устойчивости внимания.

**Трудности при решении математических задач** – причины: плохо развито логическое мышление, слабое понимание грамматических конструкций, несформированность умения ориентироваться на систему признаков, низкий уровень развития образного мышления.

9.

#### **Упражнения на развитие мышления**

##### **Упражнение «Составь предложение»**

Даются начальные буквы, напр. В с е п, каждая из которых представляет начало слов в предложении. Нужно образовать различные предложения, напр. Всей семьёй ели пирог.

##### **Упражнение «Соотношения»**

На столе разложить листочки с написанными разными словами (вниз буквами), например: мороженое, машина, подоконник и т.д. Участник вытаскивает два листка и с попавшимися словами составляет предложение. Оно должно быть связано по смыслу, интересное, развёрнутое. Например: машина и мороженое – папа купил детям мороженое, но скоро пожалел об этом, потому что вся машина стала сладкой.

17.

#### **Игры, повышающие мотивацию обучения.**

##### **«Невидимые чернила»**

Один из самых простых рецептов невидимых чернил – картофельный сок. Для его приготовления необходимо срезать верхушки с обеих сторон большой картошки, поставить её на стол и проковырять в ней дырку внутри. В

22.

#### **Рекомендации помощи детям в преодолении нарушений чтения:**

5. Для развития словарного запаса и зрительного восприятия текста – заведите блокнот, где записывают дети новое слово и его значение. Это и существительные, и глаголы и прилагательные. Слова, которые дети могут употреблять в речи. Например: ровесник – человек равный по возрасту.

Как бы не строилась учебно-воспитательная работа в классе, можно с уверенностью сказать, что даже самые лучшие педагоги не в состоянии самостоятельно преодолеть все трудности воспитания и обучения ребёнка. Им необходима помощь родителей.

14.

#### **Игры на развитие воображения.**

##### **Упражнение «Дорисуй рисунок»**

Ребёнку предъявляются контуры элементов предметных изображений, напр. неровная палочка, полукруг, кружок – голова с одним ухом или просто геометрические фигуры. Детей просят дорисовать фигуру так, чтобы получилась какая-нибудь картинка.

образовавшееся отверстие выжмите сок из отдельных частей картошки. Писать можно спичкой, макая её внутрь чернильницы. Письмо станет невидимым, как только высохнут чернила. А чтобы прочесть послание, необходимо подержать его у огня. Лимон, луковый сок. Молоко или кока – кола также подойдут для этого занятия.

Имеет значение степень оригинальности, необычности созданного ребёнком изображения.

## 12.

### Упражнения на развитие мышления

#### Упражнение «Установление отношений»

Учит устанавливать отношения между двумя словами, например: слова ШКОЛА и ОБУЧЕНИЕ – что их связывает? – то, что в школе обучают. На этом примере подобрать подходящее слово к слову БОЛЬНИЦА – это слово ЛЕЧЕНИЕ, потому что, если в школе обучают, то в больнице лечат.

Выбери и подчеркни в скобках подходящее слово:

1. Школа – Обучение

Больница – (Доктор, ученик, учреждение, лечение, больной.)

2. Песня – Глухой

Картина – (Хромой, слепой, художник, рисунок, больной.)

3. Нож – Сталь

#### Причины распространенных трудностей в обучении младших школьников

## 15.

### Игры на развитие воображения.

#### Упражнение «Придумай сказку с заданными героями»

На жёлтых карточках написать имена сказочных персонажей, на красных – современников (людей разных профессий, знакомых, родственников, знаменитостей). Карточки перевернуты, ребёнок выбирает одну жёлтую, одну красную карточку, и придумывает сказку с этими персонажами в главной роли. Для примера и поддержания интереса взрослый

## 16.

### Игры, повышающие мотивацию обучения.

#### «Соль и перец»

Смешайте немного соли и перца вместе. А затем попросите ребёнка отделить ложкой соль от перца. Конечно, эти попытки не принесут никакого результата. Секрет в том, что надо потереть ложку о свитер, желательно сделанный из искусственной шерсти. А затем подержать её над смесью. Перец очень лёгкий. И за счёт этого статистическое электричество на ложке поднимает его и отделяет таким образом от соли.

выбирает своих персонажей и тоже придумывает. Не надо помогать ребёнку в его сказке, делайте это на примере своей.

Для ребят очевидной разницей между солью и перцем является их цвет. Эта игра показывает им, что может быть и много других таинственных различий.

13.

**Игры на развитие воображения.**

**Упражнение «Передай предмет»**

Один участник задумывает предмет (роза, кирпич, лягушка и т.п.) и передаёт по кругу, показывая мимикой, жестами что передаёт. Каждый должен догадаться, что ему передали. Когда предмет дойдёт до хозяина, участники высказывают свои версии, а затем узнают задуманное. Загадывает следующий участник.

**Упражнение «Закончи сказку»**

Взять любую известную сказку, и придумать другой сюжет, окончание или дополнительных героев.

**Упражнение «На что похоже»**

Выбирать объекты для наблюдения – облака, камушки, кляксы и т.п. Кто больше и оригинальнее придумает вариантов на что похоже.

18.

**Игры, повышающие мотивацию обучения.**

**«Согнутые косточки»**







Подобрать чистую твердую куриную кость без трещин. Дать ребёнку потрогать. Положить её на ночь в миску, наполненную уксусом. На следующее утро кость станет гибкой и мягкой. Этот опыт показывает, как уксусная кислота растворяет кальций, который делает кости прочными.










**«Летающие пробки»**

Положите 2 ложки соды в стеклянную бутылку. Затем, необходимо смешать 4 ложки уксуса и 4 ложки воды и вылить эту смесь в бутылку. Осторожно закрыть бутылку пробкой и направить её в безопасную сторону. Углекислый газ вскоре выбьет пробку.

Приложение 2

<p><b>Особенности подросткового возраста.</b></p> <p>Подростковый возраст – непростой этап перехода от детства к взрослости.</p> <p>В этом возрасте наблюдается резкий рост таких поведенческих характеристик, как агрессивность, недисциплинированность, конфликтность, неумение владеть собой, в которых нередко кроются истоки подростковых асоциальных форм поведения.</p>	<p><b>Реакции подростка на жизненные трудности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;</li> <li>- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;</li> <li>- чувство вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;</li> </ul>	<p><b>НРМОБУ «Усть-Юганская СОШ»</b></p>
--	--	--

	<p>- боязнь позора, насмешек или унижения;</p>	 <p>2018 год</p>
<p><b>Реакции подростка на жизненные трудности:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- страх наказания;</li> <li>- чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие;</li> <li>- нереализованные потребности в самоутверждении</li> </ul> <p><b>Возможные причины:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;- нереализованные потребности в самоутверждении</li> </ul>	<p><b>Что Вы можете сделать?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- будьте внимательны к своему ребенку;</li> <li>- умейте показывать свою любовь к нему;</li> <li>- откровенно разговаривайте с ним;</li> <li>- умейте слушать ребенка;</li> <li>- не оставляйте ребенка один на один с проблемой;</li> <li>- предлагайте конструктивные подходы к решению проблемы;</li> </ul> 	<p><b>Что Вы можете сделать?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вселяйте надежду, что любая ситуация может разрешиться конструктивно;</li> <li>- привлечите к оказанию поддержки значимых для ребенка лиц;</li> <li>- обратитесь за помощью к специалистам.</li> </ul> 
<p><b>Чего нельзя делать?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- не читайте нотации</li> <li>- не игнорируйте человека, его желание получить внимание</li> <li>- не говорите «Разве это проблема?», «Ты живешь лучше других» и т.д.</li> <li>- не спорьте</li> <li>- не предлагайте неоправданных утешений</li> <li>- не смейтесь над подростком</li> </ul> 	<p><b>Советы внимательным и любящим родителям:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывайте ребенку, что вы его любите, - чаще обнимайте и целуйте</li> <li>- поддерживайте в сложных ситуациях</li> <li>- учите его способам разрешения жизненных ситуаций</li> <li>- вселяйте в него уверенность в себе</li> <li>- помогите ребенку проявить свои переживания через игры, рисунки, лепку, увлечения</li> </ul> 	<p><b>Эти слова ласкают душу ребенка...</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ты самый любимый!, - Ты очень много можешь!</li> <li>- Что бы мы без тебя делали!, - Садись с нами!</li> <li>- Расскажи мне, что с тобой?, - Я помогу тебе...</li> <li>- Я радуюсь твоим успехам!</li> <li>- Чтобы ни случилось, твой дом – твоя крепость!, - Как хорошо, что ты у нас есть!</li> </ul> 

<p>1.</p> <p><b>Подбирайте ключи к разгадке ситуации, причин её появления.</b></p> <p>Например, «у меня нет друзей» - ситуация, а ощущение своей ненужности, бесперспективности – причина. Ситуацию надо выслушать, а причину проанализировать вместе с подростком и рассмотреть варианты действий. Не выполняйте действия за подростка, но и контролируйте в меру.</p> 	<p>2.</p> <p><b>Примите подростка как личность.</b> Допустите возможность, что у подростка действительно серьезные проблемы.</p> <p>Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность, действуйте в соответствии со своими собственными убеждениями. Опасность, что вы растеряетесь, преувеличив потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.</p> 	<p>3.</p> <p><b>Установите заботливые взаимоотношения.</b> Очень многое зависит от качества ваших взаимоотношений. Их следует выражать не только словами, но и невербальными средствами; в некоторых обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.</p> <p>Для человека, который чувствует, что он бесполезен и не любим, забота и участие отзывчивого человека являются мощными ободряющими средствами.</p> 
<p>4.</p> <p><b>Будьте внимательным слушателем.</b> Дезадаптированные подростки особенно страдают от сильного чувства отчуждения. В силу этого они бывают не настроены принять ваши советы.</p>  <p>Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли. Если человек страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним.</p>	<p>Как психологи, так и неспециалисты должны развивать в себе искусство «слушать третьим ухом». Под этим подразумевается проникновение в то, что «высказывается» невербально: поведением, аппетитом, настроением и мимикой, движениями, нарушениями сна, готовностью к импульсивным поступкам в острой кризисной ситуации.</p> 	<p>5.</p> <p><b>Не спорьте.</b> Сталкиваясь с проблемами подростков, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты же живешь гораздо лучше других людей; тебе бы следовало благодарить судьбу». Этот ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение; такие замечания вызывают у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь таким образом, близкие способствуют обратному эффекту.</p> 
<p>6.</p> <p><b>Задавайте вопросы.</b> Лучший способ вмешаться в кризис, это заботливо задать прямой вопрос о тревожащей ситуации.</p> <p>Когда подросток думает о проблеме и, наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания и кто согласен обсудить эту тему, то он часто чувствует облегчение и ему дается возможность понять свои чувства.</p> 	<p>7.</p> <p><b>Не предлагайте неоправданных утешений.</b> Одним из важных механизмов психологической защиты является рационализация. После того, что вы услышали от кого-то о серьезной проблеме, у вас может возникнуть желание сказать: «Нет, ты так на самом деле не думаешь». Для этих умозаключений зачастую нет никаких оснований, за исключением вашей личной тревоги.</p> 	<p><b>ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ПОДРОСКУ В СЛОЖНОЙ ДЛЯ НЕГО СИТУАЦИИ</b></p> 

## Приложение 3

### **Белая заснеженная равнина**

Вы наделены особой восприимчивостью, которая позволяет вам с одного взгляда понимать ситуации и распутывать сложные проблемы без каких-либо доказательств или объяснений. Вы обладаете всем необходимым для того, чтобы быть проницательным и решительным человеком, и даже немного провидцем. Доверяйте своей интуиции; она всегда будет вести вас к правильным решениям.

Комментарий: человек-созерцатель

### **Голубой морской простор**

У вас есть природный талант к межличностным взаимоотношениям. Люди уважают вашу способность общаться с другими и то, как вы помогаете людям различных групп объединяться вместе. Одним своим присутствием вы помогаете другим работать более спокойно и эффективно, что делает вас бесценным членом любого проекта или любой команды. Когда вы говорите: «Хорошая работа. Продолжайте в том же духе» — люди знают, что вы на самом деле так считаете. И для них это приобретает еще большее значение.

Комментарий: человек-организатор

### **Покрытые зеленью горы**

Вы обладаете даром экспрессивного общения. Похоже, вы всегда можете подобрать нужные слова, чтобы выразить то, что чувствуете, и люди очень скоро начинают осознавать, что они чувствовали в точности то же самое. Говорят, разделенная радость приумножается, разделенная грусть уменьшается. Похоже, вы всегда в состоянии помочь другим найти правильную сторону этого уравнения.

Комментарий: человек-психотерапевт

## **Поле, поросшее желтыми цветами**

Вы кладезь знаний и творчества, переполненный идеями и обладающий практически бесконечным потенциалом. Оставайтесь в гармонии с другими людьми и никогда не прекращайте работать над воплощением своей мечты, и тогда не будет ничего невозможного, чего бы вы не смогли достичь.

Комментарий: человек — генератор идей, который иногда пытается объять необъятное.