



МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

ПРИНЯТО:

на Педагогическом совете школы

Протокол № 7 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

_____ /О.В. Мурзина/

подпись

расшифровка подписи

**Рабочая программа
психолого-педагогического сопровождения
обучающихся в МОУ «Средняя школа № 3»
на всех уровнях образования
(срок реализации 5 лет)**

Петрозаводск

2023

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации программы
- 1.3. Принципы формирования программы
- 1.4. Возрастные особенности обучающихся подросткового возраста
- 1.5. Направления психолого-педагогического сопровождения

2. Содержательный раздел

- 2.1. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с отклоняющимся (девиантным) поведением.
- 2.2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся и родителей с интолерантным поведением, профилактика ксенофобии. «Человековедение»
- 2.3. Психолого-педагогическое сопровождение процесса адаптации обучающихся 5 класса к условиям обучения на уровне основного общего образования.
- 2.4. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ и с инвалидностью

3. Организационный раздел

- 3.1. Модель организации психологического сопровождения на учебный год
- 3.2. Взаимодействие педагога-психолога с педагогами ДОУ
- 3.3. Условия развивающей предметной среды для организации психологического сопровождения.
- 3.4. Условия обеспечения эффективной деятельности кабинета педагога-психолога ДОУ.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Муниципальное общеобразовательное учреждение МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением иностранных языков, ассоциированная школа ЮНЕСКО» осуществляет образовательный процесс согласно лицензии и Устава в соответствии с уровнями образовательных программ, обеспечивая общедоступность и качество начального, основного и среднего общего образования.

Учредителем школы является Администрация Петрозаводского городского округа. Координацию деятельности школы осуществляет комитет социального развития Администрации Петрозаводского городского округа.

МОУ «Средняя школа №3» открыта в 1976 году. В настоящее время в школе трудится 98 работников. МОУ «Средняя школа №3» реализует основные общеобразовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением иностранных языков, ассоциированная школа ЮНЕСКО» - это образовательная организация с многолетней историей, и в тоже время современное, динамично развивающееся образовательное учреждение, в котором сохраняются лучшие традиции прошлого, осуществляется стремление к современному и инновационному будущему.

Педагогический коллектив определил для себя четыре основных принципа развития образовательной системы:

#Учиться, чтобы знать,

#Учиться, чтобы уметь,

#Учиться жить,

#Учиться жить вместе.

Цель программы:

Содействие социальной адаптации, развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям, предупреждение агрессивного и конфликтного поведения, содействие успешной социализации.

Задачи программы:

1. Изучить причины и особенности образовательных возможностей обучающихся.
2. Выявить, сформировать и охарактеризовать группы риска школьников .
3. Создать эффективные образовательные условия для снижения признаков риска, а также содействовать позитивному развитию их личности.
4. Организовать систему психопрофилактических мер .

5. Разработать и апробировать методический аспект психолого-педагогического сопровождения подростков.
6. Определить эффективность программы психолого-педагогического сопровождения учащихся различных групп риска.
7. Создание условий для доверительных, доброжелательных отношений; атмосферы понимания и активного участия в работе группы;
8. Формирование у подростков мотивации развития своей личности посредством осознания своих внутренних переживаний и причин, их вызывающих, с последующим их эмоциональным отреагированием.
9. Приобретение навыков использования активных поведенческих стратегий при переживании-преодолении жизненных трудностей и для предупреждения дальнейшего асоциального развития.

Целевая группа:

Целевая группа – обучающиеся 9-17 лет находящиеся в трудной жизненной ситуации, с отклоняющимся (девиантным) поведением, обучающиеся с ОВЗ и с инвалидностью, с интолерантным поведением, проявляющих признаки школьной дезадаптации.

Объект работы – психолого-педагогическое сопровождение учащихся с девиантным поведением.

Предмет работы – психолого-педагогические условия развития и коррекции учащихся различных групп риска.

ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

Принцип системности и последовательности. Он позволяет содержание и организационные моменты программы реализовывать по этапам и в их последовательной взаимосвязи, а также в системе отношений администрации и педагогического коллектива школы, социального педагога, педагога-психолога, логопеда, медицинских работников и других специалистов.

Принцип учета индивидуальных особенностей личности. Этот принцип ложится в основу работы с учащимися, имеющими девиантное поведение, где учитываются их индивидуальные особенности личности, интеллектуальный потенциал, условия семейного воспитания, социальный опыт для разработки содержания и организации психолого-профилактической и коррекционно-развивающей деятельности с ними.

Принцип учета возрастных особенностей. Он обеспечивает в программе учет особенностей развития учащихся в соответствии с их возрастным этапом и актуальной возрасту - социальной ситуацией развития.

Принцип деятельности. Этот принцип позволяет учесть ведущий вид деятельности учащихся с девиантным поведением при разработке и реализации содержания и организационного аспекта программы.

Принцип развития. Этот принцип говорит о том, что реализация программы должна быть направлена на позитивное развитие школьников с девиантным поведением, их социальную адаптацию.

Принцип связи с жизнью. Данный принцип в программе помогает установить причины девиантного поведения детей, которые имеют чаще всего своим источником реальную жизнь, подобрать материал для профилактики и коррекции отклонений в поведении и психике учащихся, чтобы он был интересным и близким к их жизни.

Принцип гуманности. Он позволяет в ходе реализации программы строить гуманное отношение с девиантными детьми и учить их проявлять это отношение с другими.

Принцип соотнесения внешнего и внутреннего. Данный принцип разработан С.Л.Рубинштейном, который означает внешнюю обусловленность всех личностных образований человека. В программе он реализуется в создании условий образовательной среды, которая будет оказывать корректирующее воздействие на девиантные признаки поведения школьников.

Методологические основания программы:

- понимание девиантного поведения как социального поведения, не соответствующего установившимся нормам в обществе (И.А.Невский, И.С.Кон);
- социальный подход к обоснованию отклоняющих форм поведения (теория аномии Э.Дюркгейма, теория этикирования Д.Уолкса, наработки Я.Гилинского, В.Ядова и др.);
- психологический подход к изучению девиантного поведения (теория влечений З.Фрейда, теория агрессивного поведения Э.Фромма, наработки Б.С.Братусь, А.Е.Личко, Д.Н.Узнадзе и др.);
- деятельностный подход к развитию в детском возрасте (В.В.Давыдов, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев и др.).

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО И ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10-11 лет, что соответствует годам его обучения в начальных классах.

Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Поступление в школу вносит важнейшие изменения в жизнь ребёнка. Резко изменяется весь уклад его жизни, его социальное положение в коллективе, семье.

Основной, ведущей деятельностью становится отныне учебная деятельность, важнейшей обязанностью – обязанность учиться, приобретать знания. А учение – это серьёзный труд, требующий организованность, дисциплину, волевые усилия ребёнка.

На первых порах учащиеся начальной школы хорошо учатся, руководствуясь своими отношениями в семье, иногда ребёнок хорошо учится по мотивам взаимоотношений с коллективом.

Большую роль играет и личный мотив: желание получить хорошую оценку, одобрение учителей и родителей. Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления.

Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения.

Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Правильное отношение к учению у младших школьников формируется не сразу. Обучающиеся не понимают зачем нужно учиться. Но вскоре оказывается, что учение – труд, требующий волевых усилий, мобилизации внимания, интеллектуальной активности, самоограничений. Если ребёнок к этому не привык, то у него наступает разочарование, возникает отрицательное отношение к учению.

Некоторые возрастные особенности присущи вниманию учащихся начальных классов. Основная из них – слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены.

Значительно лучше в младшем школьном возрасте развито непроизвольное внимание. Всё новое, неожиданное, яркое, интересное само собой привлекает внимание учеников, без всяких усилий с их стороны.

Характер младших школьников отличается некоторыми особенностями. Прежде всего они импульсивны – склонны незамедлительно действовать под влиянием непосредственных импульсов, побуждений, не подумав и не взвесив всех обстоятельств, по случайным поводам. Причина – потребность в активной внешней разрядке при возрастной слабости волевой регуляции поведения.

Возрастной особенностью является и общая недостаточность воли: младший школьник ещё не обладает большим опытом длительной борьбы за намеченную цель, преодоления трудностей и препятствий. Он может опустить руки при неудаче, потерять веру в свои силы и возможности. Нередко наблюдается капризность, упрямство. Обычная причина их – недостатки семейного воспитания.

Ребёнок привык к тому, что все его желания и требования удовлетворялись, он ни в чём не видел отказа. Капризность и упрямство – своеобразная форма протеста ребёнка против тех твёрдых требований,

которые ему предъявляет школа, против необходимости жертвовать тем, что хочется, во имя того, что надо

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Происходит половое созревание. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления связаны с процессом самоопределения, переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков со взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами.

Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, друзьями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием многочисленных факторов, в частности, усиления воспитательного потенциала обучения.

САМООЦЕНКА РОДИТЕЛЯМИ ПРИЧИН НЕУСПЕШНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ



Всего в анкетировании приняли участие 240 родителей обучающихся 5-9 классов.

Проведённые исследования выявили точку зрения родителей на проблему школьной неуспешности.

Родители главными считают следующие причины, указанные на диаграмме:

- неинтересное преподавание предмета – 20%,
- лень ребёнка - 40%,
- недостаток внимания детям – 27%,
- отсутствие индивидуального подхода – 27%,
- большие учебные нагрузки- 47%

Анкетирование обучающихся школы с трудностями в учебной деятельности показало, что они считают неуспешность следствием:

- непонимания учебного материала – 73%;
- непонимания объяснения учителя – 25%;

- невнимательности и недоброжелательности учителя – 10%;
- нежелания обучаться в общеобразовательной школе – 0 %;
- плохого здоровья – 23%;
- плохой памяти – 63%;
- невнимательности – 27%.

Анализ результатов диагностики позволил выявить причины школьной неуспешности обучающихся:

Психологические причины: особенности развития внимания, памяти, медленность понимания, отсутствие или слабое развитие учебных и познавательных интересов.

Физиологические причины: состояние здоровья (нарушения нормального физического, физиологического и интеллектуального развития детей).

Педагогические причины: недостатки в преподавании отдельных предметов, пробелы в знаниях за предыдущие годы.

Социально-бытовые причины: неблагоприятные условия жизни, низкий культурный уровень родителей, безнадзорность ребенка, материальная обеспеченность семьи.

Приведённые выше цифры показывают, что школьная неуспешность носит разноплановый характер. Чтобы оптимизировать процесс обучения в школе, необходимо использовать комплексный подход, учитывать точки зрения родителей, педагогов и самих детей.

ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В РАБОТЕ:

- моделирование и проектирование (образовательного пространства, образовательных маршрутов, индивидуальных траекторий развития, познавательных маршрутов);
- экспертиза (оценка соответствия образовательной среды – образовательных программ, учебных пособий, образовательных маршрутов – поставленным развивающим и воспитательным задачам, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся, уровню психологической компетентности);
- мониторинг (исследование развивающего характера и безопасности образовательной среды; психологический анализ урока; преодоление психолого-педагогических проблем участников образовательного процесса, в том числе диагностика сформированности УУД);
- консилиум (как совместная педагогическая рефлексия решения задач индивидуальной стратегии сопровождения ребенка, определение конкретных путей их решения в условиях специализированного обучения и т.д.);
- заседание межведомственной группы по определению судьбы ребенка;
- тьюторство (проектирование зоны ближайшего развития, работа с личным интересом – потребностью – учащегося, формирование творческих компетентностей ит.д.);
- ПП-аудит (определение характера проблемы; поиск специалиста, способного решить проблему; содействие в установлении контакта со специалистом; подготовка сопроводительной документации; отслеживание результатов взаимодействия);
- информационные технологии (сетевое взаимодействие, веб-сайт ОУ, интерактивные системы информирования, мультимедийные презентации в просветительской и консультативной деятельности, компьютерная психодиагностика).

ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СОСТОИТ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ РАЗДЕЛОВ:

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ»

(с 4 по 11 класс)

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ДЕВИАНТНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ»

(с 4 по 11 класс)

Продолжительность и структура занятия:

Программа рассчитана на семь занятий по два учебных часа (общая продолжительность четырнадцать часов). Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка);
2. Основная часть (рабочая);
3. Завершение.

Вводная часть и завершение обычно занимают примерно по четверти всего времени занятия. Около половины времени чаще всего уделено собственно работе.

Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков с девиантным поведением состоит из комплекса социально-психологических упражнений, в которых применяются методы гештальт-терапии, арт-терапии, игровой терапии, групповой терапии, поведенческой терапии, эффективного взаимодействия, релаксации, психотехнические приемы регулирования эмоционального состояния, когнитивной психотерапии, игротехник, игр.

Ожидаемые результаты работы психолого-педагогического сопровождения детей и подростков с девиантным поведением:

1. Преодолеть трудности в социальной адаптации подростков оказавшихся в трудной жизненной ситуации, склонных или проявляющих отклоняющееся (девиантное) поведение;
2. Снизить влияние различных страхов, стрессов, депрессии, проявление агрессии, эмоционального неблагополучия;
3. Развить эмоционально-волевую сферу подростков оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
4. Предложенная программа психолого-педагогического сопровождения детей и подростков с девиантным поведением направленных на оптимизацию субъективного качества жизни, формирование ценностных ориентаций, позволяет создать условия, способствующие личностному становлению подростков оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Работая с детьми с девиантным поведением, необходимо помнить:

1. Отсутствие внимания и заботы по отношению к ребёнку, низкая самооценка ученика - основные корни всех его бед;
2. Основные способы воздействия на таких детей заключаются в проявлении к ним неподдельного интереса, оказании поддержки, в доброжелательном отношении;
3. Наиболее результативное воздействие на учащихся оказывается в игре;

4. Большое внимание следует уделять профилактической работе, так как любую болезнь легче предотвратить, нежели вылечить;
5. Необходимо активно сотрудничать с семьёй ученика и всем педагогическим коллективом.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№ п/п	ФОРМА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ТЕМА	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	ОТВЕТСТВЕННЫЕ
	С ПЕДАГОГАМИ			
	<p>СЕМИНАРЫ, ПРАКТИКУМЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Причины и виды девиантного поведения учащихся разного возраста». 2. Возрастные особенности обучающихся разных уровней образования 3. «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с девиантным поведением». 4. Мотивы плохого поведения 5. Основные причины конфликтов подростка и педагога 6. «Агрессия. Причины и последствия» 	<p>по плану классных руководителей в течение учебного года</p>	<p>классные руководители</p>

		<p>7. «Роль семьи в развитии личностных качеств подростка».</p> <p>8. «Трудный ребенок. Какой он?».</p>		
	<p>ВЫСТУПЛЕНИЯ НА ПЕДСОВЕТЕ</p>	<p>1. «Профилактика экстремистского поведения. Толерантность»</p> <p>2. «Профилактика наркотической и компьютерной зависимости»</p> <p>3. «Решение проблем воспитания на основе акцентуаций характера», «Причины трудностей в обучении и возможность коррекции».</p>	<p>по плану работы кафедр</p>	<p>Руководители кафедр, педагоги и классные руководители</p>
	<p>СЕТЕВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ</p>	<p>1. Проведение консилиумов школы</p> <p>2. Советы по профилактике с участием ПДН, КПДН, уполномоченного по</p>	<p>по плану работы кафедры воспитания и ПП-сопровождения</p>	<p>Руководители кафедр, педагоги и классные руководители</p>

		<p>правам детей</p> <p>3. «КЛАССНЫЕ ВСТРЕЧИ»</p> <p>4. направление на консультацию к сотрудникам ПМПК, психотерапевту, неврологу;</p> <p>5. посещение ГБУ Центр помощи детям «Надежда»</p>		
	ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	<p>1. Презентации о психопрофилактических мерах по асоциальным формам поведения школьников (для учащихся или родителей);</p> <p>2. Методические рекомендации об условиях реализации Программы ПП-сопровождения девиантных подростков.</p> <p>3. Организация работы медиационной службы школы</p>	по плану работы кафедры воспитания и ПП-сопровождения	Руководители кафедр, педагоги и классные руководители
	СОЗДАНИЕ	1. Подготовка	по плану работы	Руководители

	МЕДИАРЕСУРСОВ ПРОГРАММЫ	правовых газет и рисунков; 2. Составление памяток поведения учащегося в трудных ситуациях жизни; 3. Подготовка памяток с психолого-педагогическими рекомендациями по взаимодействию с девиантными детьми для педагогов-предметников, классных руководителей, родителей 4. Проведение тренингов безопасности	классных руководителей	кафедр, педагоги и классные руководители
	С РОДИТЕЛЯМИ			
	ТРЕНИНГОВЫЕ И КОНСУЛЬТАТИВНЫЕ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ	Индивидуальные консультации родителей подростков с девиантным поведением; родительские собрания по темам:	по плану работы классных руководителей	классные руководители

		<p>1. Возрастные особенности обучающихся всех уровней образования.</p> <p>2. «Аддиктивное поведение учащихся, диагностика склонности учащихся к вредным привычкам».</p> <p>3. Профилактика жестокого обращения с ребёнком в семье.</p> <p>4. Как понять трудного подростка?</p> <p>5. Ответственность родителей и детей</p>		
С ОБУЧАЮЩИМИСЯ 3-11 КЛАССОВ				
	Темы занятий	Комплексные умения, подлежащие формированию	Содержание занятий	Количество часов
1	Занятие №1 «Знакомство»	<ul style="list-style-type: none"> • совместное определение целей и задач программы • формирование создание положительной установки на занятие; • развитие 	<p>Смешное приветствие.</p> <p>Космическая скорость.</p> <p>Наши правила.</p> <p>Интервью.</p> <p>1,5 минуты.</p> <p>Рисунок моего</p>	2

		рефлексии, навыков самопознания	настроения. Ритуал прощания «Чихалка»	
2	Занятие №2 «Создание групповой сплоченности»	<ul style="list-style-type: none"> • создание атмосферы доверия; • формирование навыков работы в малой группе; • развитие навыков конструктивного взаимодействия 	Смешное приветствие. Пожмите друг другу руки. Путаница. Круг м я. Дерево. Ритуал прощания «Чихалка»	2
3	Занятие №3 «Совершенствование эмоционально-волевой сферы»	<ul style="list-style-type: none"> • снижение уровня тревожности, выплесков агрессии; • наработка способности контроля эмоционального состояния 	Смешное приветствие. Птицы и птицелов. Сильные стороны. Слабые стороны. Планета чувств. Бесплезное упражнение (усиление воли). Мусорное ведро.	2

			Ритуал прощания «Чихалка»	
4	Занятие №4 «Управление негативными эмоциями»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие умения осознавать свое эмоциональное состояние; • формирование позитивного мышления 	Смешное приветствие. Я злюсь когда... Снежки. Место личной силы. Завтра. Ритуал прощания «Чихалка»	2
5	Занятие №5 «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса»	<ul style="list-style-type: none"> • формирование эффективных стратегий совладающего поведения 	Смешное приветствие. Пятерка. Устойчивость. Настроение. Радость. Ритуал прощания «Чихалка»	2
6	Занятие №6 «Способы совладания с эмоциями»	<ul style="list-style-type: none"> • знакомство с возможностями своего тела (саморегуляция) 	Смешное приветствие. Чемпион борьбы на пальцах. Эмоции в моем	2

			теле. «Толкалки». Напиши вопрос. Ритуал прощания «Чихалка»	
7	Занятие №7 Заключительное занятие «Ресурсы стрессоустойчивости»	<ul style="list-style-type: none"> • актуализировать направленное осознание, имеющихся у каждого участника личностных ресурсов; • формирование высокоэффективного поведения в жизненных трудностях 	Смешное приветствие. Колечко. Погружение в игровую ситуацию. Танец жизни. Сон героя. Рисунок кризисов и счастливых жизненных ситуаций. Ритуал прощания «Мне нравится в тебе»	2
			ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	14

ПРИЛОЖЕНИЕ ПРОГРАММЫ «АЛГОРИТМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ»

Занятие №1 «Знакомство».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Разминка.

2. Упражнение «Косметическая скорость»

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Участники встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может любой ученик. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называет свое имя, и отпускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и отпускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получил мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начал игру, огласите начало следующего раунда: предложите бросать мяч в том же порядке, только называть не свое имя, а имя того, кому бросаете. После второго раунда предложите придумать варианты, как можно провести игру быстрее, сохраняя первоначальные правила: мяч в определенной последовательности должен побывать у каждого игрока только один раз. На самом деле результатом будет не высочайшая скорость передачи мяча, не запоминание имен одноклассников, а бесценный опыт сотрудничества, принятия совместных решений, проявление чувства сопричастности.

Основная часть

3. Упражнение «Наши правила»

Ведущий предлагает правила, которые будут действовать на протяжении всего тренинга.

Правила:

- Назвать друг друга по имени, обозначенном на «визитке»;
- Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным;
- Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас – по ходу общения в группе;
- Говорить от своего имени («Я считаю...», «Я думаю...»);
- Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные;
- Избегать прямых оценок людей («Мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («Мне не нравится твой проступок»);
- Быть открытым в общении;

- Активно участвовать в происходящем;
- Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

4. Упражнение «Интервью»

Все разбиваются на пары.

ЗАДАНИЕ: посредством вопросов узнать друг о друге как можно больше хорошего. Участники интервьюируют друг друга в парах в течение пяти минут. Затем представляют друг друга, причем каждый говорит о напарнике так, как будто рассказывает о себе.

4. Упражнение «1,5 минуты»

Все участники садятся по кругу. Инструкция *«У вас 1,5 минуты, в ходе которых надо внимательно посмотреть друг на друга»*. Через 1,5 минуты тренер просит всех повернуться на стульях спиной друг другу, подходит к одному из участников группы и говорит, обращаясь к нему, например: *«Владимир, я иду по кругу (тренер идет в право или в лево) и прохожу одного, второго, третьего, останавливаюсь у четвертого человека, кто это?»*. Владимир отвечает (если ответ неправильный, надо ему об этом сказать и дать возможность еще и еще раз, пока не будет получен правильный ответ). После этого ведущий предлагает Владимиру ответить на ряд вопросов, относящихся к внешнему облику названного участника группы. Например: *«Есть ли у Петра галстук?»*, *«Какого цвета у него рубашка?»*, *«Держит ли Петр что-либо в руках?»* и т.д. Далее ведущий дает аналогичное задание еще двум-трем участникам. В заключение упражнения ведущий просит всех повернуться лицом в круг и еще раз посмотреть на друга.

5. Упражнение «Рисунок моего настроения»

Под релаксационную музыку участники рисуют то, что может отразить их настроение *«здесь и сейчас»*. Нерешительным предлагается просто набрать кисточку краску понравившегося цвета, поставить кончик в любое место листа и делать спонтанные мазки.

6. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: *«Ящички!»*, вторая: *«Хрящички!»*, третья: *«Спички!»*, четвертая: *«Очки!»*, пятая: *«Крючки!»*, шестая: *«Сачки»* и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: *«...чки»* или *«...ики»*. Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: *«Ящички-Хрящички-Спички»*. Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: *«Будьте здоровы! Вот так чихает слон»*. Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

Занятие №2 «Создание групповой сплоченности».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Пожмите друг другу руки!»

Игрокам предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь в Самаре (Москве, Минске);
- любит жаренные пирожки (соленые огурцы, яблоки);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемешивать шуточные характеристики серьезными.

Осуждение

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

3. Упражнение «Путаница»

Это упражнение включается в занятие, если у игроков много энергии и позволяет время. Все становятся в круг и поднимают правую руку. Теперь надо взять за руку любого из участников, кроме своего соседа. Не разжимая правых рук, повторить то же левыми. Теперь все запутались в клубок. Надо распутать этот клубок, держась за руки.

1. Упражнение «Круг и я»

Инструкция: «Для этого упражнения» мне потребуется смельчак. Аплодисментами встречаем первого физически и морально закаленного игрока! Группа сейчас образует тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него доблестного добровольца. И ему придется использовать все свои умственные и физические силы, чтобы прорвать эту дружескую блокаду.

На вхождение в круг дается всего лишь три минуты. Нашему герою предстоит убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями...), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться...), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить игрока в центр. Итак, наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спиной, сжавших в тесный и сплоченный круг, взявших за руки... «Начали!».

Как вариант этого упражнения можно провести «Давка в автобусе». Участнику необходимо пройти через плотное образование тел, представив, что он находится в автобусе в час пик и ему необходимо сойти на этой остановке.

2. Упражнение «Дерево»

Прорвавшись ребята оказываются перед огромным деревом. Пройти дальше можно, если зарисовать это дерево. Но сделать это будет не так-то просто. Целью данного упражнения является создание групповой участников общего рисунка дерева. При этом каждый на своем рабочем месте, на отдельном листке бумаги, создает свою индивидуальную часть дерева. После рисования листы складываются так, чтобы получилось общее дерево, и обсуждается процесс создания группового дерева.

Инструкция ведущего. Тема общего рисунка – дерево, то есть готовый рисунок должен представлять собой дерево. Во время рисования разговаривать нельзя. По команде; «Возьмите себе листы бумаги» - каждый участник выбирает себе лист, на котором он хочет рисовать. Каждый участник рисует свою часть на своем рабочем месте. Движение по аудитории во время рисования нежелательно.

Когда рисунок готов, попробуйте сложить листы так, чтобы образовалось одно общее дерево. Теперь вся группа может внимательно рассмотреть рисунок и обсудить по кругу процесс создания группового дерева.

Комментарий. Рисунок является хорошим зеркалом состояния группы.

Обсуждение, вопросы:

- Ты нарисовал свой рисунок и поместил его сюда. Как ты чувствуешь себя на этом месте (с краю, в середине, вверху, внизу)?
- Ты сам выбрал это место, если нет, то кто (или что) заставил (о) тебя это сделать?
- Ты доволен своим местом? Как с этим у тебя в жизни?
- Что ты сейчас чувствуешь?

При помощи рисунка подростки часто описывают, как они чувствуют себя в жизни: забытыми, брошенными, слабыми, неуверенными, ожесточенными, колючими...

- Хотел бы ты что-то изменить для себя? – это вопрос дает возможность подростку что-то изменить в себе, сделать первый шаг, «сдвинуться с места».
- Теперь выбери для себя другую часть дерева, ту которая особенно нравится, и представь, что там твое «место». Как ты чувствуешь себя там, что приносишь в целое?

В этом случае участники группы выбирают тот рисунок, ту часть дерева, которая похожа на их жизненную мечту: для кого-то это крепкий ствол, для кого-то – сочная, ярая зелень, усыпанная красивыми плодами. Когда подростки отождествляются с этим рисунком, они наполняются энергией и внутренней силой.

- Если бы ты был этой частью, как бы ты чувствовал себя в группе?
- А в этой жизни? Проявились ли у тебя какие-то новые возможности?

- Что ты можешь делать, чего раньше не мог? Чего не можешь?

- Какой твой вклад в целое? В какой мере ты воспринимаешь свой рисунок как часть целого?

6. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

Занятие №3 «Совершенствование эмоционально-волевой сферы».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Птицы и птицелов»

Участники разбираются по парам. Первые номера садятся на стулья – «это птицы», вторые встают за стулья – это «птицеловы». Один стул должен остаться свободным. «Птицелов», у которого стул остался свободным, должен с помощью невербальных средств заманить к себе «птичку». Задача остальных «птицеловов» не отпускать своих «птичек». Все «птицы» должны внимательно смотреть на «птицелова» - ведущего.

(Какие чувства вы испытывали в роли «птичек»? В роли «птицелова»?)

3. Упражнение «Сильные стороны»

Инструкция: «Закройте глаза, расслабьтесь, вспомните свою жизнь, каждое свое достижение, то, чем вы можете гордиться. А теперь запишите те черты характера, которые вам в вас нравятся. Возможно, это будет доброта, внимательность к другим, может быть, что-то еще».

1. Упражнение «Слабые стороны»

Инструкция: «Запишите те качества характера, которые вы считаете слабыми и хотите изменить в себе». Участники высказываются.

2. Упражнение «Планета чувств»

Материалы: лист ватмана с изображением четырёх «материков» любой формы. Лист ватмана заранее прикрепляется к стене.

Ведущий: «Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим «Я чувствую» И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем ощущения, эмоции и чувства».

Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Ведущий пишет примеры в материке «ощущения».

Эмоции – это то, что переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Пишет маркером в материке «эмоции».

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Когда они сплетаются, объединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, мы переживаем одновременно много чувств и эмоций – и радость. И тревогу, и страх. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства переплетаются с нашими мыслями. Пишет маркером в материке «чувства. Какие еще чувства, эмоции, и ощущения вы можете назвать?

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

- Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, настоящие вред кому-либо или чему-либо.

- Чем отличается радость от удовольствия?

Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

- Чем отличается грусть от горя?

Горе всегда сопровождается душевной болью, напряжением.

Мы рассмотрели, какие ощущения, чувства и эмоции мы испытываем. Какие эмоции преобладают у вас в последнее время?

3. Упражнение «Бесполезное упражнение» - усиление воли (Джеймс)

Выполняется в течение пяти минут в день. Участники садятся за столы, перед каждым лежит коробок спичек. Необходимо вынимать спички последовательно одну за другой. После того как коробок оказался пуст, он закрывается, затем открывается вновь, и в него также последовательно обратно складываются спички. Коробка закрываются. Упражнение выполняется молча. После этого участники записывают, что они чувствовали во время выполнения этого упражнения, было ли желание прекратить его. Затем высказываются.

4. Упражнение «Мусорное ведро»

Показывается иллюстрация, где изображено мусорное ведро (или настоящее ведро для мусора) и просится объяснить, что оно символизирует. Подросткам предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает участникам представить, что они что-то выбрасывают за ненужностью (неприятного человека, какой-нибудь предмет, место или

чувство) и нарисовать это так как будто то, от чего они хотят избавиться падает с руки в мусорное ведро. Что вы сейчас чувствуете? Как изменится ваша жизнь, если вы сможете справляться с негативными событиями, чувствами?

5. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

Занятие №4 «Управление негативными эмоциями».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Я злюсь, когда...»

Каждый подросток записывает в тетради ситуацию, в которой он обычно сильно ЗЛИТСЯ.

Ведущий выдает каждому участнику лист А4. Каждый участник по кругу (или по желанию) производит следующие действия: резко мнет лист, одновременно говорит фразу: «Я ЗЛЮСЬ, когда...», после чего бросает скомканный лист на середину комнаты.

3. Упражнение «Снежки»

Участникам предлагается взять по «снежку» иделиться на две команды. Затем играют «снежки», стараясь, чтобы на них стороне не было комочков.

Разрушает человека не порождаемое человеком напряжение, а неподготовленность к жизни и к тем ситуациям, которые в ней возникают. Все проблемы у людей в жизни возникают потому, что у них достаточно эффективной внутренней стратегии при встрече с неизвестным.

Получается, что если человек научится положительным образом использовать энергию так называемых стрессовых ситуаций, то чрезмерное напряжение уйдет из его жизни. Нет отрицательной или положительной энергии. Есть просто энергия. Какой она будет – созидательной или разрушительной, - зависит только от нас. Возьмем к примеру солнечную энергию. Мы можем использовать ее во благо, но в то же время, при неправильных наших действиях, она может принести

большой вред. В последовательной жизни то, что я воспринимаю как зло, через некоторое время может обернуться мне во благо. И наоборот.

4. Упражнение «Завтра»

«Сейчас я раздам вам по листочку бумаги и попрошу Вас написать на этом листочке слово «завтра» и придумать несколько положительных ассоциаций, которые возникают, когда вы слышите это слово.

Вопросы:

- Назовите те ассоциации, которые у вас возникали на слово «завтра»?
- Легко ли было найти свои ассоциации к слову «завтра»?

От того, каким мы представляем свое будущее, зависит то, каким оно будет. Подумайте над этим».

5. Упражнение «Место жизни»

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выход... Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему, вы катаетесь, и оказывается оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело, вы устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу... Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает глубокое озеро... Плещет вода... Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглянитесь... Посмотрите: какое место вам больше нравится...? Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая немного прохладная... Вам хорошо... Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... Как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью, нежностью... Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него... и летите... И вот мы снова здесь... Медленно откройте глаза... С прибытием вас».

6. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

7. Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Ведущий просит ребят написать друг другу фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущей также может приготовить всем «комплименты» и вручить ребятам.

Занятие №5 «Копинг-стратегии и их роль в преодолении стресса».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Пятерка»

Очень простая и веселая игра, помогающая участникам потренировать внимание и сообразительность. Все игроки встают в круг. Каждый участник группы (начиная с ведущего) по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру пять и кратные пять (например: пять, десять, пятнадцать и т.д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Играть можно до трех оставшихся наиболее внимательных игроков. Понятно, что вместо пятерки можно использовать другие цифры.

3. Упражнение «Устойчивость»

Процедура 1. Ведущий выбирает любого подростка, которому предлагает просто стоять как обычно. Неожиданно толкает подростка в плечо, и тот теряет равновесие. Потом просит данного участника принять так называемую устойчивую позу, предлагая участнику встать, слегка согнув ноги, поставив их на ширине плеч, ступени слегка направлены внутрь (как мишка косолапый), спину держать ровно. Вновь толкает участника в этой позиции, но не может его столкнуть.

Процедура 2. Ведущий предлагает другому участнику встать в устойчивую позу, опустив левую руку вниз рядом с телом так, как будто она упирается в пенек. Рука должна быть напряжена, как если бы она реально опиралась на что-то. Правую руку поднять вверх, словно она упирается в потолок. После того как участник принял исходную позицию, ведущий начинает изо всей силы давить на правую руку, но столкнуть человека не может.

4. Упражнение «Настроение»

Упражнение должно происходить следующим образом: сядьте за столом и возьмите цветные карандаши или фломастеры. Перед вами – чистый лист бумаги. Нарисуйте любой сюжет – линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы переносите свое беспокойство и тревогу на лист бумаги, стараясь выплеснуть его полностью, до конца. Рисуйте до тех пор, пока наполнится все пространство листа, и вы не почувствуете успокоение.

Ваше время сейчас не ограничено: рисуйте столько, сколько вам нужно. Затем переверните лист и напишите несколько слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, необходимо, чтобы ваши слова возникали свободно, без специального контроля с вашей стороны. После того как вы нарисовали свое настроение и предложили его в слова, с удовольствием, эмоционально разорвите листок и выбросите его в урну. Все! Теперь вы избавились от своего напряженного состояния! Ваше напряжение перешло в рисунок и уже исчезло, как этот неприятный для вас рисунок.

8. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

9. Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Ведущий просит ребят написать друг другу фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущей также может приготовить всем «комплименты» и вручить ребятам.

Занятие № 6 «Способы совладания с эмоциями».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение на разогрев, разминка «Чемпионат борьбы на пальцах»

По команде ведущего участники группы разбиваются на пары случайным образом. Ведущий объясняет о начале необычного соревнования – чемпионата борьбы на пальцах. С помощью одного из учащихся ведущий показывает, как происходит поединок. Большой палец правой руки поднимается вверх (знак «во!»), остальные четыре пальца захватывают пальцы соперника. Задача каждого игрока – производя энергичные движения большим пальцем, увернуться от нападения соперника и прижать его большой палец к боковой стороне указательного. Победители проводят поединки между собой до выявления абсолютного чемпиона. Вся игра занимает минимальное время, одно мгновение разрешает напряженную обстановку в группе, снимает усталость и задает мажорный тон работе.

Опрос участников.

3. Упражнение «Эмоции в моем теле»

Упражнение позволяет осознать связь эмоций с телесными переживаниями, особенности собственного переживания и мы выражения эмоций.

Необходимо подготовить листок со схематичным изображением человеческого тела для каждого участника и достаточное количество карандашей синего, красного, желтого, черных цветов.

«Представьте, что вы очень сильно злитесь на кого-нибудь или на что-нибудь. Постарайтесь всем телом почувствовать свою злость. Может быть, вам будет легче представить, ее если вы вспомните какой-нибудь недавний случай, когда вы сильно разозлились на кого-нибудь. Почувствуйте, где в тебе находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Может быть, она похожа на огонь в животе? Или у вас чешутся кулаки? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы вдруг испугались чего-то. Что вас может напугать? Представили? Где находится ваш страх? На что он похож? Заштрихуйте черным карандашом это место на своем рисунке. (Аналогично предложите участникам обозначить синим карандашом части тела, которыми они переживают грусть, и желтым – радость. Где в теле вы чувствуете свою злость (страх, грусть, радость)» Какое чувство вам было легче всего представить и ощутить в теле? А какое – труднее? Были ли у кого-нибудь из участников группы похожие ощущения?)

4. Упражнение «Толкалки»

Упражнение позволяет канализировать агрессию через игру и движение. «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки и обопритесь ладонями на плечи своего партнера. По моему сигналу начните толкать друг друга ладонями. Выигрывает тот, кто сдвигает своего партнера с места. Будьте внимательны, никто никому не должен причинить боль. Не толкайте своего партнера к стене или на какую-нибудь мебель. Когда я кричу «стоп!», все должны остановиться.

Насколько вам понравилась игра? Кого вы выбрали себе в партнеры? Вы толкались изо всех сил или сдерживали себя? Когда вы играли, вы больше толкали партнера или больше сопротивлялись? Вы с партнером оба действовали по правилам? Что вы придумали, чтобы победить? Что каждый из вас сейчас чувствует по отношению к своему партнеру?»

Если вы играете в эту игру в помещении, позаботьтесь о том, чтобы свободного места было достаточно. Пусть участники сначала потренируются. Когда они немного освоятся с игрой и в группе установится более открытая атмосфера, можно попросить участников выбрать себе партнера, на которого они когда-либо сердились.

10. Упражнение «Напиши вопрос»

Ведущий в жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разными рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария. Сейчас

на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание дать информацию и т.д. Затем карточки отдаете мне, а я в свою очередь, когда все будут готовы, раздам их всем участникам группы, заботясь о том, чтобы никому не попался его же вопрос. Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача- через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Не теряйте времени на поиски автора вопроса, важен ваш ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу. По окончании упражнения участники делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, - в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост. Так же по такой же схеме можно провести упражнение «Моя мечта». Подростки пишут на карточках то, о чем мечтают. Ведущий, как и в предыдущем варианте, собирает карточки, а затем снова раздает всем участникам. С этого момента каждый должен рассказать о мечте, написанной на карточке, как о своей. Упражнение дает возможность посмотреть на свою мечту со стороны, оценить возможности и пути осуществления. Этот вариант более мягкий и может проводиться как разогревающий.

6. Упражнение «Чихалки»

Участники стоят в кругу. Ведущий визуально делит круг на несколько секторов. Первая группа в прыжке кричит: «Ящички!», вторая: «Хрящички!», третья: «Спички!», четвертая: «Очки!», пятая: «Крючки!», шестая: «Сачки» и т.д. – главное, чтобы слова имели окончания: «...чки» или «...ики». Сначала группы пробуют крикнуть громко и дружно по отдельности: «Ящички-Хрящички-Спички». Потом по знаку ведущего все группы одновременно прыгают вверх и кричат свои слова. Ведущий отвечает: «Будьте здоровы! Вот так чихает слон». Ведущий акцентирует внимание на последней фразе, потому что участникам, проговаривающим свои слова в первый раз, не очень хорошо слышен результат.

7. Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Ведущий просит ребят написать друг другу фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущей также может приготовить всем «комплименты» и вручить ребятам.

Занятие №7 «Заключительное занятие «Ресурсы стрессоустойчивости»».

Ход занятия:

1. Упражнение «Смешное приветствие!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга «Хи! – Ха! – Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

2. Упражнение «Колечко»

Оборудование: на роль колечка подходит сердечники от изолянт, для детей можно использовать что-то яркое, например заколку. Группа выходит из комнаты. Ведущий размещает колечко в комнате так, чтобы оно было в поле зрения участников. Например, повесить на гвоздик, одеть на горлышко бутылки, положить на стол, где и так куча всяких предметов, заколку можно приколоть к занавеске. Группа заходит в комнату и молча ищет колечко. Нашедший молча и никоим образом не показывая виду, что он нашел, садится на свое место. Чем меньше остается ищущих, тем сложнее найти предмет. Последнему приходится, совсем тяжело.

3. Упражнение «Погружение в игровую ситуацию»

Представьте себе, что колечко, которое мы сейчас искали совсем непростое. Тот кто его наденет, становится его рабом. Кольцо подавляет человека, делая его агрессивным, жестоким, недоверчивым, одиноким и безрассудным. Часто кольцо перемещает своего раба в параллельный мир, мир зла и теней. У каждого из нас есть возможность пофантазировать, почувствовать его влияние.

Ребята записывают на листочках, какое влияние на них бы оказало кольцо, во что их превратило в мире зла и теней. Ведущий для того, чтобы вернуть первоначальный облик вы должны пройти испытание, которые помогут вам осознать себя необычным образом, обратить внимание на то, о чем мы мало задумываемся в обычной жизни.

4. Упражнение «Танец жизни»

Ведущий говорят, чужая душа – потемки. Но это только для незнающего человека. Утверждают психологи, что внутри, то и с наружи? Наше тело выдает нас, выдает во всем и постоянно – хотим мы этого или не хотим. Проблемы, страхи, комплексы, психологические травмы – все это материализуется в нашем теле, оставляется на нем свои «зарубки» и следы. Душа и тело едины и неразделимы, и все то, что происходит в душе, моментально отражается в состоянии тела. Зажатая, напряженная спина, сутулость, отвердевшие мышцы шеи и затылка, к примеру, свидетельствуют о наличии у человека большого количества страхов. Страхи «оседают» именно в спине! Человек как будто постоянно ожидает нападения со спины, удара – и вот спина формирует защитные блоки в виде областей мышечного напряжения.

Цель упражнения «Танец жизни» в том, чтобы каждый из нас осознал присуще ему социально-психологические и личностные характеристики, стереотипный рисунок движений в танце. Точно также как мы

стереотипны в танце, точно также мы стереотипны в контактах с людьми, в поведении, в способах выхода из проблемных ситуаций. Если состояние души влияет на тело, значит, влияя на тело, мы можем изменить состояние души. Осваивая в танце новые стратегии, мы поможем себе освоить новые стратегии поведения.

Описания проведения: группа становится в круг. Один из участников выбирает музыкальное сопровождение и танцует. Все остальные копируют его движения. По окончании танца участник приглашает следующего и становится на него место.

Схемы обсуждения:

- Обмен чувствами «здесь и теперь»;
- Анализируются специфические для каждого танца экспрессивные особенности, а также черты характера, состояния, отношения, которые могут находиться выражение в экспрессии.

5. Упражнение «Сон героя»

Мы долго путешествовали и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха. Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет... (15 сек.). Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет... Где вы живете... Что вы делаете... (15 сек.). Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем учитесь или работаете? Кто находится рядом с вами? (15 сек.) Теперь сделайте три глубоких вдоха. Подтянитесь, напрягите и затем расслабьте все свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели о самом себе. Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и запишите, какими вы будете через пять лет: где будете учиться и работать, кто будет рядом, как достигли этого? (10 минут) Когда листочки заполнены образами будущего, подростки вновь занимают свои места в кругу, где проводится обсуждение:

- Довольны ли вы увиденным образом будущего?
- Что понравилось больше всего?
- Что хотели бы изменить в своем образе?
- Какие шаги для этого нужно предпринять?

6. Упражнение «Рисунок кризисов и счастливых жизненных ситуаций»

Инструкция: «Вспомните жизненную ситуацию, во время которой вы испытывали сильные неприятные переживания. Сделайте свободный рисунок этого переживания, выражая в нем испытанные вами чувства. Рисуйте свободно, не пытайтесь сделать рисунок красивым. Всмотритесь в свои рисунки. А теперь давайте уничтожим их, разорвем на мелкие части и вместе с этим уничтожим все отрицательные эмоции, которые возникли в процессе воспоминаний. А сейчас подумайте о чем-либо приятном.

Представьте ситуацию, во время которой вы испытывали радость, ощущения счастья и т.д., переживали самые приятные минуты вашей жизни. Как можно ярче вспомните все ощущение. Сделайте рисунок, который возник в вашем воображении. Посмотрите за своими рисунками и постарайтесь надолго сохранить в памяти эти образы». (рисунок, связанный со счастливой жизненной ситуацией, выполняется используя: приятную расслабляющую музыку).

7. Упражнение «Мне нравится в тебе...»

Ведущий просит ребят написать друг другу фразы (закончить предложения), выделить те особенности личности каждого, которые были отмечены в процессе занятий. Ведущей также может приготовить всем «комплименты» и вручить ребятам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно отметить, что первые проявления девиантного поведения наблюдаются в детском и подростковом возрасте и объясняются относительно низким уровнем интеллектуального развития, незавершённостью процесса формирования личности, отрицательным влиянием ближайшего окружения, зависимостью подростков от мнения группы и принятых в ней ценностных ориентаций. Девиантное поведение у детей и подростков нередко служит средством самоутверждения, выражает протест против действительной или кажущейся несправедливости взрослых.

Для успешной работы с детьми, входящими в «группу риска» (неблагополучная семья, склонность к алкоголизму, плохая наследственность, низкая самооценка и т.д.), важна профилактика отклоняющегося поведения, а именно:

- раннее выявление прогулов и работа по их устранению;
- профилактическая работа с подростками, которые совершенно не учатся, а лишь нетерпеливо ждут своего «освобождения»;
- раннее выявление прогностически значимых особенностей поведения и личности детей (отвержение ребёнка сверстниками, которое заметно уже в начальной школе) и организация специальной работы с такими детьми (по включению «отвергаемых» в коллектив) и с классом (беседы на нравственные темы, диспуты, проигрывание ситуаций).

Дети, склонные к девиантному поведению		
С трудностями общения	Неуспевающие	С нарушениями эмоционально-волевой сферы
<ul style="list-style-type: none"> - с нарушением само оценки; - беспокойные; - агрессивные; - застенчивые; 		<ul style="list-style-type: none"> - зависимые от окружающих; - постоянно испытывающие психический дискомфорт; - тревожные;

<ul style="list-style-type: none"> - конфликтные; - замкнутые; - с дефектами речи 	<ul style="list-style-type: none"> - противоречивые личности
--	---

В работе с детьми с девиантным поведением важным, прежде всего, является выявление причин такого поведения в каждом конкретном случае.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков. Учебное пособие/под ред. Н.М. Платоновой//СПб.: Речь, 2005г.-322с.
2. Битянова М.Р. Работа с ребенком в образовательной среде: решение задач и проблемы развития – М.: МГППУ, 2006г.-76с.
3. Блынская Л. Социальная реабилитация детей и подростков в трудовой деятельности//Социальная педагогика, 2003г. № 1-258с.
4. Высоцкая Н.В., Толстоухова Н.С., Фалькович Т.А. «Подростки 21 века психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» М.: ВАКО 2007г.-238с.
5. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющего поведения): - М.: «Академия», 2003г.-228с.
6. Дубровина И.В. Психологическая служба школы – М.: МПА, 1995г.-222с.
7. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия и психологическая коррекция в детском и подростковом возрасте//Сборник научных трудов – М.: Издательство Московского НИИ психиатрии МЗ РФ, 1994г.-158с.
8. Лоренц К. Психология ярости – М.: 1999г.-211с.
9. Лях В.П. Девиантное поведение – Тула: ТулГУ, 2003г.-182с.
10. Овчарова Р.В. Практическая психология образования – М.: «Академия», 2005г.-448с.
11. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования – М.: ТЦ СФЕРА, 2000г.-449с.
12. Овчарова Р.В. Методика работы школьного психолога с детьми и подростками группы риска – Курган, 2002г.-182с.
13. Практика психология образования/под редакцией Дубровиной И.В. – М.: ТЦ «Сфера», 1997г.-528с.
14. Пахальян В.Э. Каким должен или может быть психолог, работающий в системе образования//Вопросы психологии, 2002г. №6 158с.
15. Реан А.А. Психология подростка. Учебник. СПб.: Прайм-евро-знак, 2003г.- 324с.
16. Рабочая книга школьного психолога/под редакцией Дубровиной И.В. – СПб.: 1998г.-298с.
17. Теория и практика психологической службы в образовании. Второе издание, доп./автор-составитель: Белобрыкина О.А. Новосибирск: Издательство НГПУ, 2005г.-508с.

18. Фридман Л.М. О концепции школьной психологической службы//вопросы психологии – 2001г., №1 100с.
19. Шишковец Т.А. Осложненное поведение подростков – М.: ТЦ СФЕРА, 2006г.-408с.
20. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков М.: Трикста, 2005г.-336с.

РАЗДЕЛ 2 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) «ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: от 1 года до 4 лет

ЦЕЛЕВАЯ ГРУППА РАЗДЕЛА:

Обучающиеся

Родители

ВВЕДЕНИЕ

«Воспитание – это прежде всего человековедение»

В.А.Сухомлинский

1995 год по инициативе ЮНЕСКО был объявлен Международным годом Толерантности. С того времени слово «толерантность» прочно вошло в нашу повседневную жизнь. Представители более чем 185 стран подписали Декларацию Принципов Толерантности, в которой четко определили этот термин.

Он формулируется так: "Толерантность (от лат. *tolerantia* — терпение; терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям) - это уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Толерантность – это гармония в многообразии. Это не только моральный долг, но и политическая, правовая потребность. Толерантность – это добродетель, которая делает возможным достижение мира и способствует замене культуры войны культурой мира. Ей способствуют знания, открытость, общение и свобода мысли, совести и убеждений." Толерантность также требует предоставления каждому человеку возможностей для социального развития без какой-либо дискриминации. Это качество личности, которое является составляющей гуманистической направленности личности и определяется ее ценностным отношением к окружающим.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К РАЗДЕЛУ

*«Если я чем- то на тебя не похож,
я этим вовсе не оскорбляю тебя,
а, напротив, одаряю»
А. де Сент-Экзюпери*

В последнее время все чаще возникают разговоры о толерантном мире, мире без насилия и жестокости, мире, в котором главной ценностью является неповторимая человеческая личность. Важность этой темы подтверждает наличие Международного дня толерантности, отмечаемого 16 ноября.

Проблему толерантности можно отнести к воспитательной проблеме. Проживание в мире и согласии предполагает наличие у каждого таких человеческих качеств, как взаимопонимание, взаимоуважение, ответственность, доброжелательность, уступчивость, коммуникабельность, терпимость.

К сожалению, дух нетерпимости, неприязни к другой культуре, образу жизни, убеждениям, привычкам существовал и продолжает существовать в нашем обществе в целом. Не является исключением и школа. Предметом нетерпимости в школе может выступать как национальная, религиозная, социальная, половая принадлежность ребенка, так и его внешний вид, интересы, увлечения, привычки. Очень часто возникает проблема межличностных отношений в классе, в основе которых лежат явления нетерпимости.

За последние десятилетия Россия пережила кризис идейно-нравственных ценностей: обесценивание значимости духовности привело к развитию негативных явлений практически во всех сферах социальных отношений. Сегодня все большее распространение в детской среде получают недоброжелательность, озлобленность, агрессивность. Причин этому много. Взаимная нетерпимость и культурный эгоизм через средства массовой информации, социальное окружение детей, семью все чаще проникают и в школу. При этом следует учитывать, что российское общество сложно по своему социально-классовому и национальному составу.

Развитие толерантности является объективной потребностью современного общества. Поэтому активизируется процесс поиска эффективных механизмов воспитания детей в духе толерантности, а постановка проблемы толерантного воспитания в условиях поликультурной России является актуальной тенденцией, имеющей социокультурную и политическую значимость. Только толерантная личность, способная конструктивно взаимодействовать с окружающими, готова жить и работать в непрерывно меняющемся современном мире, способна смело разрабатывать собственные стратегии поведения, самостоятельно мыслить, осуществлять нравственный выбор и нести за него ответственность перед собой и обществом в целом.

Толерантность необходима для реализации прав человека и достижения мира. Практическая подготовленность ребенка к толерантному взаимодействию состоит в приобретении умений и навыков гибкого реагирования на различные социальные воздействия, в формировании запаса творческих решений реальных социально-психологических задач, выработке потребности в нравственном поведении, уверенности в своих возможностях.

Только толерантная личность, способная конструктивно разрешать конфликты, готова жить и работать в непрерывно меняющемся современном мире, способна смело разрабатывать собственные стратегии поведения, самостоятельно мыслить, осуществлять нравственный выбор и

нести за него ответственность. Практическая подготовленность ребенка состоит в приобретении умений и навыков гибкого реагирования на различные социальные воздействия, в выработке потребности в нравственном поведении, уверенности в своих возможностях. Именно это способствует формированию гражданской идентичности обучающихся.

Особенности процесса воспитания толерантности как качества личности младшего школьника в школе заключаются в :

- раскрытие культурных, социальных, экономических и религиозных источников нетерпимости, лежащих в основе насилия и принуждения;
- предупреждение интолерантности;
- организация позитивного опыта толерантности, то есть опыта сосуществования разного;
- формировании у младших школьников представления об их правах и свободах и правах и свободах окружающих;
- развитии толерантности как качества личности, как принципа человеческих взаимоотношений;
- развитии умений - уважать достоинство другого человека, его точку зрения, личное мнение; вступать в позитивные взаимоотношения с другими людьми;
- уважительно относиться к представителям другой нации, другого вероисповедания;
- конструктивном выходе из конфликтных ситуаций, ненасильственном выражении своих чувств и переживаний;
- построении своего поведения и деятельности на ненасильственной основе; доверии к другому человеку;

Актуальность выбранной проблемы

формирования толерантности у младших школьников

Общепризнанно, что человечеству не хватает толерантности, а проще говоря, взаимоуважительного, благожелательно-терпимого отношения друг к другу. Из-за такого дефицита происходит много бед. Казалось бы, так просто – живи и давай жить другим, имей свой образ жизни, веруй, выражай частным образом и публично свое мировоззрение, признай право других на то же самое, и все будет хорошо. Но почему-то не получается. Очевидно, **проблема терпимости** затрагивает какой-то глубокий уровень подсознания, и никакие рационалистические доводы разума часто не действуют. Поэтому огромную важность сегодня для нашей страны имеет теоретическая и практическая разработка принципов, методов, форм и содержания нового, культурного образования, воспитания. **Это актуальная задача может решаться уже в начальной школе.**

Младший школьный возраст – время, когда есть большие возможности для того, чтобы у ребенка формировались ценные качества личности. Успешное овладение в школе разнообразным кругом знаний создает у младшего школьника хорошее эмоциональное самочувствие.

С воспитанием в нас закладывается, что различных людей нужно воспринимать такими, какие они есть, со своими традициями, обычаями, стереотипами поведения. Однако в реальной жизни часто создается негативное отношение к тем или иным группам людей, проявляется агрессивность.

Итогом наших размышлений по проблеме формирования толерантности стала разработка, апробация и внедрение в школьную жизнь курса по «Формированию толерантности у младших школьников «Я - человек» или «Человековедение».

Данный курс представляет программу информационных, практических, мониторинговых занятий и социально-значимых видов деятельности для формирования толерантности, как качества гуманистической направленности личности. Занятия содействуют распространению социальных образцов толерантности, практическому приобщению к культуре толерантности младшего школьника; формируют личность, обладающую чувством собственного достоинства и уважения к людям, умеющей строить отношения в процессе взаимодействия с учащимися разных верований, национальностей на основе сотрудничества и взаимоуважения.

Поступки детей, их взаимоотношения в кругу сверстников постоянно оцениваются с духовно-нравственной стороны. Отношения детей к нравственным и общечеловеческим ценностям можно сформировать. Мы должны подготовить его к тем жизненным ситуациям, которые ему незнакомы и с которыми он может встретиться в жизни. Большой запас духовно-нравственных представлений, получаемых в ходе реализации данного курса, позволит младшему школьнику иметь ориентир для выбора способа поведения в новых для него ситуациях.

Предполагаемый результат реализации программы

- ✓ Среди учащихся снизится уровень агрессивного и конфликтного взаимодействия.
- ✓ Изменится восприятие учащимися себя и других людей, что отразится на уменьшении различных разногласий.
- ✓ Возрастет осознание себя частью классного коллектива.
- ✓ Осуществится признание многообразия культур.
- ✓ Укрепятся связи поколений.
- ✓ Возрастет взаимопонимание и доверие между учителем, учениками и их родителями.

Исходя из поставленной цели и ожидаемых результатов, оптимальным вариантом их реализации является организация системы дел в каждом классе на протяжении 4-х лет. В программе воспитания, где главным направлением является толерантность, мы опираемся на личностно – ориентированный и деятельностный подход.

Данный курс содержит программу занятий, которые включают в себя информационные, практические, мониторинговые и социально-значимые виды деятельности.

Основная цель программы

- содействовать максимально широкому распространению идей и социальных образцов формирования толерантного сознания и поведения, практическое приобщение к культуре толерантности детей младшего школьного возраста и их родителей;
- способствовать формированию личности, обладающей чувством собственного достоинства и уважения к людям, умеющей строить отношения в процессе взаимодействия с учащимися разных верований, национальностей на основе сотрудничества и взаимопонимания.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «толерантность» и его составными частями: уважение, доброта, сопереживание, дружба, понимание, поддержка, терпимость.
2. Развивать эмпатические и коммуникативные способности; умение предупреждать конфликты и разрешать их ненасильственными средствами.
3. Способствовать применению навыков толерантного поведения в повседневной жизни в школе и за ее пределами.

Данная программа предназначена помочь школьнику познать себя, окружающих людей, свой город, свою страну, свою планету т.е познать социальный мир и свое место в нем. Она позволит ребенку приоткрыть тайну функционирования человеческого организма, узнать об открытиях и изобретениях, о труде и отдыхе людей; о том, как велика наша планета, как появились люди на Земле. Как они живут сейчас, познакомит детей с их правами и обязанностями.

Это программа совместного социального воспитания младшего школьника и их родителей, способствующая его общему развитию.

Стержнем программы являются знания о Человеке. Именно эти знания позволяют ребенку осознанно включиться в процесс самовоспитания.

Творческий потенциал личности младшего школьника формируется под влиянием осознания себя человеком со всеми присущими ему человеческими проявлениями в поступках, чувствах, отношениях и путем приобщения его к общечеловеческим ценностям и культуре.

Разрабатывая данную программу, мы учитывали, что знания о социальной действительности должны нести доступную детям информацию, вызывать эмоции и чувства, побуждать к деятельности, положительным поступком. Было бы неверным рассматривать воспитание толерантности как особый раздел социально-нравственного воспитания. Ведь нравственное начало пронизывает всю многогранную практическую деятельность ребенка, его эмоциональную и интеллектуальную сферу, ибо проявления толерантности связаны с отношением к обществу, окружающим людям, к вещам и к самому себе.

Программа дает материал для проведения разнообразных праздников, развлечений, викторин, опытов и экспериментов – всего того, чем наполнена жизнь современного школьника.

Формы работы с учащимися:

- А) индивидуальная
- Б) групповая
- В) фронтальная

Предпочтительны следующие методы работы:

- Поисково-экспериментальный
- Продуктивный
- Проблемный

В ходе реализации программы используются дидактические игры, наблюдения, упражнения, трудовая деятельность, праздники, развлечения, индивидуальные беседы.

Структура программы «Человековедение».

Воспитание толерантности в школе у младших школьников и их родителей представляет собой целенаправленный, планомерно организованный процесс.

Толерантность включает в себя: внимание к другим, снисходительность или прощение, терпение, доверие, умение владеть собой, доброжелательность, умение не осуждать других, эмпатия, умение слушать других.

Можно выделить следующие направления воспитания толерантности у детей младшего школьного возраста:

- 1) знакомство детей младшего школьного возраста с принципом уважения человеческого достоинства всех без исключения людей;
- 2) понимание детьми младшего школьного возраста того, что каждый человек - уникальная личность (необходимость воспитания у детей уважение к различиям между людьми);
- 3) понимание детьми младшего школьного возраста принципа взаимодополняемости как основной черты различий (каждый должен понять, что их различия могут выступать как дополняющие друг друга элементы, как подарок каждого из них группе в целом);

4) понимание учащимися младшего школьного возраста принципа взаимозависимости как основы совместных действий (детей важно приучить к совместному решению проблем и разделению труда при выполнении заданий, чтобы наглядно показать, как выигрывает каждый при решении проблем через сотрудничество);

Ребенок, поступая в школу, входит в мир человеческих отношений, и его позитивная социализация является необходимым основанием для развития в будущем демократического, правового общества.

Программа «Человековедение» включает 4 больших раздела. Все разделы взаимосвязаны, дополняют друг друга, хотя и имеют свою воспитательно-образовательную ценность, цель и специфику.

1. **Что я знаю о себе**

(Мой организм. Мои чувства. Мои мысли. Мои поступки, мои умения. Моя родословная, Моя семья. Моя страна. Я - как гражданин и патриот.)

Цель раздела – формировать у ребенка представления о принадлежности к человеческому роду; воспитывать уверенности в себе, умение анализировать поступки, чувства, мысли; научить его бережно относиться к своей семье, друзьям, другим людям, животным.

Требования к уровню усвоения раздела:

- называть и показывать, объясняя назначение частей тела и органов

Чувств;

-замечать ярко выраженное настроение взрослых и детей, уметь управлять своим настроением, чувствами, предвидеть последствия поступков. слов;

- знать родственные связи и свою социальную роль, устанавливая различия между людьми как преимущество, взаимообогащение;

-иметь представление о «Декларации прав ребенка» и понимать необходимость ее соблюдения взрослыми и детьми;

-анализировать и оценивать поведение свое и других людей, уметь дружить, не обижать сверстников и младших детей.

2. **Кто такие взрослые.**

(Взрослые и дети. Зачем и как работают взрослые, отдыхают. Их права и обязанности, закрепленные в Конституции страны)

Цель раздела – поддерживать и развивать в детях интерес к миру взрослых, вызывать желание следовать тому, что достойно подражания, и объективно оценивать недостойное поведение и деятельность; познакомить детей с разнообразной деятельностью взрослых людей; воспитывать доброжелательное отношение к людям.

Требования к уровню усвоения раздела:

- знать и понимать что дети становятся взрослыми, взрослые были детьми;
- осознавать, что взрослым и детям нужно заботиться друг о друге, бережно относиться к старым людям, уважать их, помогать им;
- уметь с пользой использовать свое свободное время, осознавая, что человек получает радость от добросовестного творческого труда;
- оценивать положительные и негативные поступки взрослых и детей.

3. **Человек-творец.**

(Человек- творец вещей, произведений искусства, хранитель природы, традиций и обычаев государства и народностей)

Цель раздела – привлечь внимание ребенка к значимости творческого начала в личности человека; воспитывать у ребенка познавательные интересы и стремление к преобразующей деятельности.

Требования к уровню усвоения раздела:

- знать и понимать, что человек умеет трудиться творчески, может делать открытия, создавать новое;
- уметь оценивать творческое начало в личности любого человека;
- иметь представление об отношении человека к природе и ее развитие;
- знать настоящее, прошлое и будущее некоторых предметов;
- понимать зачем природа нужна человеку и зачем человек нужен природе;
- владеть информацией об ученых, изобретателях и их открытиях;
- оказывать посильную помощь в уходе за растениями и животными, ремонте техники и оборудовании.

4. **Земля – наш общий дом**

(Что такое Земля, какие люди живут на ней, как заселили. Моя страна, мой народ. Государство и общество людей иными.)

Цель раздела – воспитывать интерес и уважение к людям, их деятельности . культуре, быту; формировать представления о Земле и жизни людей на Земле, о своей стране; воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантное отношение к жителям Земли, своей страны.

Требования к уровню усвоения программы:

- объяснять, почему Земля- наш общий дом, понимая что на планете живет много разных людей, похожих и в тоже время очень отличающихся друг от друга;
- знать разные версии происхождения человека на Земле, объяснять свою точку зрения;
- дружить со всеми детьми, независимо от их национальности, цвета кожи. -устанавливать причинно-следственные связи необходимости знакомства с обычаями и традициями других народов, изучением иностранных языков;
- уметь рассказывать о своей стране, своем городе, понимая что и другие страны находятся на Земле – нашей планете.

Личность ребенка формируется под влиянием осознания себя человеком со всеми присущими ему человеческими проявлениями в поступках, чувствах, отношениях и путем приобщения его к общечеловеческим ценностям и культуре.

1 блок – образовательно-воспитательный (познавательный), представлен системой классных часов, диспутов, бесед. Приведу лишь некоторые обсуждаемые темы:

№ п\п	Название занятий	Основная цель
1.	Кто я такой?	Развить самосознание детей. Систематизировать знания детей о себе(ф.и.о., дом.адрес, национальность и пр.)
2.	Мальчики и девочки.	Закрепить у детей понимание различий полов, сформировать правильное отношение к различиям во внешнем облике и поведении.
3.	Я среди людей.	Развить представление о ходе развития человека, показать взаимозависимость отношений.
4.	Привычки хорошие и плохие.	Раскрыть значение слова «привычка», развить способности к анализу и сравнению, способность к самооценке.
5.	Зачем нужны правила?	Развить у детей понимание необходимости законов (правил) общения, желание их узнавать и выполнять.
6.	Нарочно и нечаянно.	Развить нравственные чувства – сожаление, сочувствие, сформировать навыки игрового общения, не задевая интересов партнеров.
7.	Учусь прощать.	Научить детей не обижаться по пустякам, различать нечаянную промашку от намеренной и соответственно реагировать; подвести к пониманию слов «миролюбивый», «обидчивый».
8.	Учусь думать и поступать по-своему.	Развить в детях чувство собственного достоинства, сохраняя доброжелательные отношения между сверстниками, стремление радоваться успехам другого.
9.	Зачем нужен друг?	Воспитать и развить осознанные

		взаимно доброжелательные отношения с ровесниками, понятия о дружбе, друзьях.
10.	Учусь сочувствовать.	Закрепить умение замечать, что кому-то плохо, выражать сочувствие, оказывать помощь.
11.	Почему бывают драки?	Сформировать у детей навыки общения, развить понимание смысла норм и правил поведения в среде сверстников, воспитать привычку достойно вести себя в конфликтной ситуации.

2 блок – эмоционально-волевой (тренинговый). Воспитание толерантности тесно связано с развитием у младшего школьника эмоционального отношения к окружающей действительности. Эти чувства формируем в процессе взаимоотношений их со взрослыми и сверстниками во время игры, тренировочных упражнений. Предложим некоторые из них: «Дружба начинается с улыбки»: Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

«Тренируем эмоции»: Школьники должны попробовать: – нахмуриться как осенняя туча; рассерженный человек; улыбнуться, как хитрая лиса; как радостный ребенок; - позлиться, как человек, которого ударили; - испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу.

Научившись понимать чувства других, ребенок научиться бескорыстию, взаимности и будет благополучен в общении. .

3 блок – диагностико-исследовательский (мониторинговый).

Критерии воспитанности толерантности как качества личности младшего школьника можно представить следующим образом.

1) Толерантное сознание: знание о наличии другого, необычного; знание о существовании других религий, этносов, наций, их своеобразии.

2) Толерантные чувства, качества и свойства личности: расположенность к другим, снисходительность, терпение, чуткость, отзывчивость, альтруизм, терпимость к различиям, доброжелательность, гуманизм, способность к сопереживанию, миролюбие, чувство собственного достоинства, чувство солидарности и единства, вежливость, выдержанность, деликатность, доброта, заботливость, ласковость, любезность, умеренность, чувство товарищества.

3) Толерантное поведение как поведение на ненасильственной основе: позитивная лексика, равноправное общение, умение доверять, умение владеть собой, умение не осуждать других, умение слушать. Это концепция воспитания толерантности у детей младшего школьного возраста, которая включает в себя цель - развитие толерантной личности, и систему взаимосвязанных задач; подходы к воспитанию данного качества

у ученика начальной школы (лично-ориентированный, гуманистический, коммуникативно-диалогический, культурологический, деятельностный, средовой, системный); комплекс принципов; направления деятельности; систему педагогических средств; критерии и показатели сформированности толерантности, а также диагностику сформированности терпимости.

Таблица № 1.

Критерии	Ф.и. ребенка	Ф.и. ребенка	Ф.и. ребенка	Ф.и. ребенка	
Общительный, легко контактирует с детьми					
Мало инициативный, но легко вступает в контакт, когда к нему обращаются дети					
Сфера общения ограничена: контактирует только с некоторыми ребятами					
Предпочитает находиться рядом с детьми, но не вступает с ними в контакт					
Замкнут, изолирован от других детей, предпочитает находиться один «другие дети равнодушны к нему»					
Проявляет					

негативизм по отношению к детям, постоянно ссорится с ними и обижает их					
---	--	--	--	--	--

Примечание: Условные обозначения

- высокий уровень
- средний уровень
- низкий уровень

Ведение личного «Дневника роста», наблюдения учителя и родителей, анкетирование и диагностирование развития ребенка в социально-нравственном плане помогает своевременно корректировать и планировать дальнейшую воспитательную работу по формированию толерантного мировоззрения. Так успешность социальных контактов я отслеживаю вот в такой таблице № 1. (см. выше)

Результатом успешной реализации данной концепции является высокий уровень толерантности личности младшего школьника.

4 блок – социально-значимый (деятельный) предполагает участие детей в социальных проектах, акциях социально-нравственной направленности:

«Помоги детям из детского дома», «Поздравь ветерана», «Я - гражданин России», « В единстве народов наша сила», « Мы – патриоты», «Ярмарка благотворительности», где каждый школьник может реализовать себя в любом виде деятельности, проявить свои возможности и творческие способности. Толерантность является ключевым духовно-нравственным принципом гражданского общества. От уровня терпимости человека зависит успешность или неуспешность его вхождения в общество.

Толерантность - это человеческая добродетель: искусство жить в мире разных людей и идей, способность иметь права и свободы, при этом, не нарушая прав и свобод других людей.

Толерантность - интегрированное качество. Если она сформирована, то и проявляется во всех жизненных ситуациях и по отношению ко всем людям. В то же время, опыт показывает, что человек может быть толерантным в отношениях с близкими, знакомыми, но пренебрежительно, нетерпимо относиться к людям другой веры или национальности. В этой связи, на наш взгляд, можно говорить о межличностной, социальной, национальной толерантности и веротерпимости. Межличностная толерантность проявляется по отношению к конкретному человеку; социальная - к конкретной группе, обществу; национальная - к другой нации; веротерпимость - к другой вере.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная программа нацелена на последовательное введение школьников в социальный мир, позволяет учитывать индивидуальный уровень развития каждого обучающегося, его интересов, способствует успешной социализации и обогащает опыт познавательного взаимодействия.

Программа нацелена на воспитание и развитие социальных чувств, формирование умения достойно жить, развиваться и чувствовать себя полноценным обучающимся в образовательном процессе.

На сегодняшний день возникает необходимость воспитания культуры самостоятельности и ответственного отношения к учебной деятельности с самых первых дней обучения. Таким образом, «личность каждого учащегося» - это ценность и социальная норма гражданского общества, проявляющаяся в праве всех граждан быть различными; обеспечении устойчивой гармонии между различными интересами в познании; уважении к непохожести, неповторимости личности ребенка, ее индивидуальных особенностей и возможностей в развитии.

Список литературы:

1. Антонова Т.В. Как помочь ребенку войти в современный мир. М., 1981 г
2. Бузи Р.С. Година Г.Н. Воспитание нравственных чувств у детей. М., 1989 г.
3. Гришин Д, Терентьев А. Уроки нравственности. Тула,1973 г.
4. Декларация прав ребенка. Основные международные документы. М., 1992 г.
5. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. М., 1996 г.
6. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. М., 1994 г.
7. Козлова С.А. Программа социального развития ребенка «Я – человек».М., 2004 г.
8. Мулько И.Ф. Социально-нравственное воспитание детей 5-7лет.М., 2007 г.
9. Паламарь Л. Мудрость общения – как построить свое Я. М., 1991г.
- 10.Эрик Эриксон. Детство и общество. С-Пт.,2000г.
11. Шустова Л.П. Воспитание толерантности: приемы для индивидуальной и групповой работы // Классный руководитель – 2006 - № 4 – с.77 – 80.