

Международный инновационный
образовательный центр
«Развитие» portalrazvitie.ru



"Талант педагога"

(Сборник материалов Международного конкурса для педагогов)



март, 2020 год

Аннотация

Сборник включает в себя методические разработки, авторские программы, открытые уроки, занятия, технологические карты уроков, сценарии праздников и мероприятий, педагогические статьи, презентации уроков, занятий участников Международного конкурса «Талант педагога».

Сборник даст Вам возможность узнать, как работают Ваши коллеги, расскажет, какими инновационными технологиями они владеют, покажет, какие эффективные приёмы и методы они используют в образовательном процессе.

В сборнике педагоги конкурса подробно рассказывают о собственном богатом опыте использования методических разработок, авторских программ, открытых уроков, занятий, технологических карт уроков, сценариев праздников и мероприятий, педагогических статей, презентации уроков, материалов, содержащих опыт педагогов об организации учебного процесса в обучении и преподавании. Лучшие специалисты показывают, что педагог – творческая, яркая личность, искренне любящий свою работу.

Сборник издан под общей редакцией:

Шаламова Елена Владимировна, директор Международного образовательного портала «Развитие», эксперт, тренер-консультант, модератор.

Пыхтина Анна Анатольевна, консультант, куратор конкурсов, фестивалей, конференций, менеджер по работе с обучающимися на дистанционных курсах Международного образовательного портала «Развитие», модератор.

Пронина Марина Александровна, менеджер Международного инновационного образовательного центра «Развитие», эксперт, модератор.

Все права защищены. Никакая часть данного Сборника не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Нарушение авторских прав преследуется по закону!

Свидетельство о государственной регистрации - серия 0101№ 0034031 от 02.07.2016 г.,

© Международный инновационный образовательный центр «Развитие», 2016-2020

Оглавление

СЦЕНАРИИ ПРАЗДНИКОВ И МЕРОПРИЯТИЙ	4
Сценарий проведения конкурса летних головных уборов «Чудесная шляпка» (Гущина Христина Алижановна, Камардина Виктория Анатольевна, Литусова Надежда Викторовна)	4
МЕТОДИЧЕСКИЕ РАЗРАБОТКИ	7
«Табиғат» тақырыбына оқу-әдістемелік кешен, 1- 11 сынып (Кожанова Жанар Ануаровна)	7
Интерактивная игра «Живая природа» (Быльчикова Нургүль Мекзамовна)	27
ОТКРЫТЫЙ УРОК (ЗАНЯТИЕ)	30
«Корни поступка в сердечности и доброте» (по рассказу В.Токаревой "Кошка на дороге") (Исабаева Базар Тайлакбаевна)	30
Конспект интегрированной организованной учебной деятельности в группе дошкольной подготовки (5-6 лет) «Путешествие по родному городу Костанай» (Кудрявцева Татьяна Викторовна)	35
Урок художественного труда в 5 классе «Технология приготовления бутербродов и напитков» (Трусова Надежда Фёдоровна.)	40
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ СТАТЬЯ	48
«Особенности работы концертмейстера с детским хором» (Ардабьева Светлана Дмитриевна)	48
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА	51
Технологическая карта по самопознанию «Настоящий, верный друг» (Ростовцева Елена Николаевна)	51
АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ	53
Учебно-методический комплект «Целевой ориентир» (Лапина Марина Александровна)	53
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА	204

"Талант педагога"

Сценарии праздников и мероприятий

«Сценарий проведения конкурса летних головных уборов

«Чудесная шляпка»»

Гуцина Христина Алижановна,

воспитатель,

Камардина Виктория Анатольевна,

воспитатель старшей группы,

Литусова Надежда Викторовна,

старший воспитатель,

МБДОУ "Детский сад №31",

г. Бийск, Алтайского края.

Задачи:

Расширить представления детей о головных уборах, о их назначении, видах и формах.

Воспитывать чувство коллективизма, соперничества, дружбы.

Доставить детям радостное настроение.

Оборудование: номера для жюри (1,2,3 баллы), для награждения дипломы и наборы цветных мелков.

Участники: ведущий, дети с украшенными головными уборами, жюри, зрители.

Ход развлечения:

Песня «Что такое лето?»

Муз и сл. М Ерёминой.

(Дети под весёлую песню входят в зал, демонстрируя друг другу свои шляпы, рассаживаются на свои места)

Ведущая: Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые! Необычной коллекции пройдет сейчас показ. Конкурс шляп проводим мы для вас! Я рада приветствовать в этом зале участников конкурса в номинациях: «Шляпка для прогулки», «Сказочная шляпка».

Наше жюри:

Бухмастова Марина Васильевна, Шерстобитова Ирина Александровна, Суртаева Галина Николаевна. (Представители родительского комитета)

Ребята, сегодня к нам пришла сама Королева Шляп со своею свитой. Встречайте!

(Звучит медленная, таинственная музыка, входит Королева Шляп, девочки в шляпах - свита)

Королева Шляп: Я приветствую Вас, мои друзья! Я восхищена вашими нарядами, а особенно потрясающими шляпами и шляпками. Такого великолепия и разнообразия нет даже в моём шляпном королевстве. Всё это так чудесно!

Ребята, а вы знаете, что шляпа была придумана для тепла, т. е. покрытия головы от холода, ветра, снега и дождя. Первые головные уборы изготавливались из шкур животных. Затем, в процессе развития общества, шляпа стала означать – власть и силу, принадлежность к высшему сословию. Все короли и королевы, герцоги и герцогини, княгини, цари и вельможи надевали головные уборы – короны, диадемы, всевозможные шляпы, которые считались предметами роскоши и украшались перьями, драгоценными камнями, бриллиантами. Простолюдины же ходили с непокрытой головой. Время шло, менялись образы, современная женщина переставала носить шляпы, предпочитая им косынки, платки или вовсе ничего. Сейчас шляпу во всей красе можно видеть на подиумах, в журналах. Хотя шляпа – это так красиво и эффектно... Давайте же скорее конкурс начинать!

Но, перед тем, как начать наш праздник, я хочу узнать, какие ребята пришли к нам сегодня. Я буду спрашивать, а вы будете отвечать «ДА» или «НЕТ».

Начинаем: — Ребята к нам пришли дружные? — Сильные? — Смелые? — Старших уважают? — Малышей обижают? — Природу любят? — Деревья губят? — Из рогаток стреляют? — Кошек за хвосты таскают? — На занятиях кричат? — На праздниках молчат? Молодцы!

Ах, сколько шляп здесь разных

Таких забавных и прекрасных

А девочки как хороши!

Я говорю вам это от души.

Ведущая: Королева Шляп, уважаемое жюри, зрители! Начинаем летний показ. Первая номинация «Шляпка для прогулки».

(Королева Шляп открывает показ, затем участники первой номинации выходят под музыку и демонстрируют свои модели шляп). Спасибо нашим участникам. (Зрители хлопают в ладоши).

Вторая номинация «Сказочная шляпка».

(Королева Шляп открывает показ, затем участники второй номинации выходят под музыку и демонстрируют свои модели шляп). Спасибо нашим участникам. (Зрители хлопают в ладоши).

Пока жюри подводит итоги конкурса, мы с вами поиграем.

Ребята, а вы умеете отгадывать загадки?

Королева Шляп:

Про шляпу есть много загадок. Послушайте...
– Под какой шляпой вы идете во время дождя? *(под зонтом)*

– Какие сказочные герои носили шляпы? (*Незнайка, Кот в сапогах, Красная шапочка, Дюймовочка*)

– Что растёт со шляпкой? (*гриб*)

– В каком произведении головной убор напугал мальчиков? (*Н. Носов «Живая шляпа»*)

– Как можно назвать двумя словами кепку, берет, панаму, шапку, шляпу? (*головные уборы*)

– Из чего изготавливали шлем в Древней Руси? (*из металла*)

– Перед какой шляпкой люди склоняются? (*перед шляпкой гриба*)

- В странах, сёлах, городах, в королевствах, во дворцах Жили-были короли. И царицы, и цари.

Восседали в чем на троне? -В золотой своей... (*короне*)

- Что за головной убор мужчины носят с давних пор?

С курткой, пиджаком, рубашкой любят надевать... (*фуражку*)

- Отгадайте, вам мы скажем: головной убор из пряжи,

В моде уже много лет? -Изящен вязанный... (*берет*)

- Если хочешь модной быть, успевай за ней следовать!

Даже цвет твоих перчаток должен подходить под... (*шляпку*)

- Как спортивный стиль решают? Шорты, кеды разрешают,

Разноцветную футболку, а что на голову? (*Бейсболку*)

- На море или у реки вам защитят глаза очки,

И что надеть напомним мама? От солнца белую... (*панаму*)

- С виду вам напомним лодку головной убор... (*пилотка*)

А сейчас мы отдохнем, потанцуем и споем.

(Под песню «Просто, мы маленькие звезды» повторяют движения за ведущим)

Спасибо вам, Королева Шляп, за интересные игры.

Слово предоставляется жюри.

(награждение участников дипломами)

Королева Шляп:

Сколько красивых шляп! Такого количества неповторимых головных уборов я не видела даже в своём королевстве! За такую красоту, выдумку и старание я хочу вас наградить подарками.

Ведущая:

Наш летний показ завершён. Королева Шляп ждёт вас в следующем году.

Королева Шляп:

Было всё так чудесно и красиво.

Скажем шляпкам все – «Спасибо».

С гостями мы прощаемся и в группу возвращаемся.

Методические разработки

«Табиғат» тақырыбына оқу-әдістемелік кешен, 1-11 сынып

Кожанова Жанар Ануаровна,

учитель казахского языка и литературы,

КГУ " Средняя школа №39" акимата г. Усть-Каменогорска,

Восточно-Казахстанская область, г. Усть-Каменогорск

1 сынып

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты**

Сөздік:

Отан - Родина

табиғат -природа

бай -богатая(-ый,-ое)

әдемі -красивая(-ый,-ое)

Сөздікпен жұмыс

Жаңа сөздерді буындап оқы.

Қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айт.

Мәтін.

Қазақстан табиғаты.

Менің Отаным – Қазақстан. Қазақстанның табиғаты өте әдемі, бай,алуан түрлі.
(10сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым: мәтінді тыңда.

Тапсырма.Жаңа сөздерді тауып, астын сыз.

Оқылым:

Тапсырма. Мәтіндегі сөздерді буындап оқы,қазақ тіліне тән дыбыстарды бар сөздерді тап.

Айтылым:

Тапсырма.

1. Сен қайда тұрасың?
2. Қазақстанның табиғаты қандай?

Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті

Оңға, солға қарайсың,

Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

Мәтінді көшіріп жаз, қазақ тіліне тән дыбыстардың астын сыз.

Тілдесім:

Тапсырма.

Суретке қарап, сызба бойынша сұраққа жауап бер.

-Қазақстанның табиғаты қандай? 

2 сынып

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты**

Сөздік:

тау - гора

өзен – река

көл - озеро

алуан түрлі- разнообразный(-ые, -ая, -ое)

биік – высокие(-ая, - ое)

Сөздікпен жұмыс

Жаңа сөздерді дауыстап оқы.

Қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айт.

«тау», «көл» сөздерімен пирамида құрастыр.

Мәтін.

Қазақстан табиғаты.

Менің Отаным – Қазақстан. Қазақстанның табиғаты өте әдемі, бай, алуан түрлі.

Қазақстанда биік таулар, терең өзендер, мөлдір көлдер бар.

(18сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым: мәтінді тыңда.

Тапсырма. Мәтінді ауызша аудар.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді буындап оқы, мәтіндегі жуан және жіңішке сөздерді ажырат.

Айтылым:

Тапсырма.

1. Сен қайда тұрасың?
2. Қазақстанның табиғаты қандай?
3. Қазақстанда нелер бар?

Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

Мәтінді көшіріп жаз.

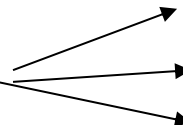
Тілдесім:

Тапсырма.

Суретке қарап, сызба бойынша сұраққа жауап бер.



-Суретте не бейнеленген? 

-Қазақстанның табиғаты қандай? 

Тақырып: «Қазақстан табиғаты»
Сөздік

тұрамын- живу
туған – родной(-ая, -ые, -ое)
жер-земля
көп, мол (синонимдер)-много
теңіз- море
Іле Алатау-Заилийский Алатау

Сөздікпен жұмыс

1. Берілген сөздерді оқу (бір-бірден, қатар-қатармен).
2. Жаңа сөздерді сөздікке жазу.
3. Жаңа сөздердің айтылу ерекшелігіне оқушылардың назарын аудару, қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айтқызу.
4. Жаңа сөздермен сөз тіркесін құрастыру (туған жер, әдемі жер).

Мәтін

Қазақстан табиғаты

Мен Қазақстанда тұрамын. Қазақстан - менің туған жерім. Қазақстанның табиғаты өте бай, әдемі, алуан түрлі. Қазақстанда таулар көп. Ол - Іле Алатау, Алтай таулары. Қазақстанның ең үлкен көлі – Балқаш. Қазақстанда теңіздер бар. Бұл-Каспий және Арал теңіздері.

/35 сөз/

Мәтінмен жұмыс

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда .

Тапсырма. Қазақстан тауларын, теңіздерін, көлін ата.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы, аудар.

Айтылым:

Тапсырма.

Сұрақтарға жауап бер.

3. Сен қайда тұрасың?
4. Қазақстанның табиғаты қандай?
5. Қазақстанда қандай таулар бар?
6. Өзендер, теңіздер бар ма?

Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

Көп нүктенің орнына керекті әріп қой.

Мен Қазақстанда т...рамын. Қаза...станда те...іздер бар.Қазақстанны... ең
... лкен көлі – Бал...аш./ қ, н, ұ, ү, /

Тілдесім:

Тапсырма.

Досыңа Қазақстан табиғаты туралы сұрақ қой.

1. Саған Қазақстан табиғаты ұнай ма?
2. Қазақстанның ең үлкен көлі қандай?
3. Сен Қазақстанның теңіздерін білесің бе?

4- сынып

Тақырып: «Қазақстан табиғаты»

Сөздік

бұл-это, эта, этот
аң-зверь
құс-птица
мекендейді-обитают
көркем - красивый(-ая,-ое)
Ертіс - Иртыш
Жайық – Урал

Сөздікпен жұмыс

- 1.Берілген сөздерді оқу (бір-бірден, қатар-қатармен).
2. Жаңа сөздерді сөздікке жазу.
3. Жаңа сөздердің айтылу ерекшелігіне оқушылардың назарын аудару, қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айтқызу.
- 4.Жаңа сөздермен сөз тіркесін құрастыру (туған жер, көркем табиғат).

Мәтін

Қазақстан табиғаты

Менің Отаным – Қазақстан. Қазақстанның табиғаты өте бай, әдемі, ең үлкен, алуан түрлі. Қазақстанда таулар, өзендер, көлдер көп. Ол - Іле Алатау, Алтай таулары. Қазақстанның көлдері- Балқаш, Марқакөл, Зайсан, Балқаш. Ірі өзендер – Ертіс, Сырдария, Жайық. Қазақстанда теңіздер бар. Бұл-Каспий және Арал теңіздері. Қазақстанда әр түрлі аңдар мен құстар мекендейді.

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда.

Тапсырма. Кестені толтыр.

Қазақстан
таулары

Қазақстан
өзендері

Қазақстан
теңіздері

Қазақстан
көлдері

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы. Жуан және жіңішке сөздердің астын сыз.

Айтылым:

Тапсырма.

1.Берілген сурет бойынша әңгіме құрастыр.

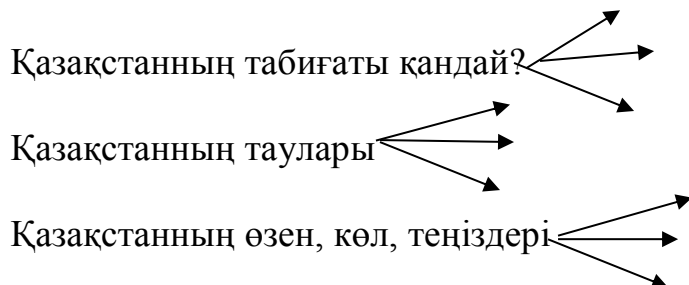


Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..

Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

2.Берілген сызба бойынша әңгіме құрастыр.



Жазылым:

Тапсырма.

Берілген сөздерді буындарға бөліп, буын түрлерін анықта.
(Бай, Алтай, құстар, аңдар)

Тілдесім:

Тапсырма.

Берілген сөздер арқылы досыңмен диалог құрастыр.

Қазақстан табиғаты қандай?

Қазақстанда қандай өзендер бар?

Қазақстанда қандай көлдер бар?

Қазақстанда қандай теңіздер бар?

Қазақстанда нелер мекендейді?

«Табиғат» сөзіне бес жолды өлең құрастыр /синквейн/.

1.Табиғат

2.Екі сын есім(табиғатқа қатысты)

3.Үш етістік(табиғатқа қатысты)

4.Төрт сөзден тұратын сөйлем (табиғатқа қатысты)

5.Ассоциация(1сөз) (табиғатқа қатысты)

5 сынып

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты.**

Сөздік

катар ұғым– одно понятие

өмір сүруі мүмкін емес – не могут существовать.

заңдылық - закономерность

керекті, - нужное(-ый,-ая)

табиғи күйі -натуральное(-ый,-ая)

өндіру - производить

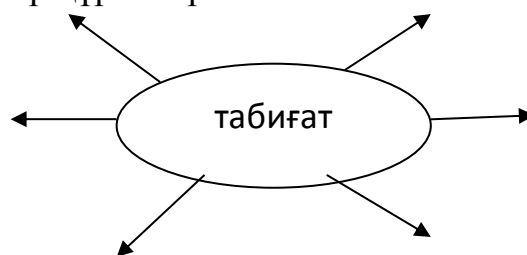
құдық - колодец

қорғау - защищать

түкіру -плевать

Сөздікпен жұмыс

Жаңа сөздермен сөз тіркестерін құра.
Тақырып бойынша кластер құрастыр.



Мәтін

Қазақстан табиғаты.

Табиғатпен адам - қатар ұғым. Табиғатсыз адам , адамсыз табиғат өмір сүруі мүмкін емес.Бұл – заңдылық. Себебі адам өз керектісін, табиғаттан табиғи күйінде немесе өндіріп алады.“Су ішкен құдығына түкірме”- дейді халық. Адам - табиғаттың бір бөлшегі болып табылады. Біз оны сүйе білуіміз керек.Табиғатты қорғау, жастар, біздің қолымызда. (48сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда,мәтіндегі мақал – мәтелді тап, мазмұнын түсіндір.

Оқылым:

Тапсырма.

Сөйлемдердің жалғасын тап.

Табиғатпен адам
Табиғатсыз адам
Табиғатты қорғау
Адам өз керектісін

табиғаттан өндіріп алады
біздің қолымызда
өмір сүруі мүмкін емес.
қатар ұғым

Айтылым:

Тапсырма.

Сурет бойынша шағын әңгіме құрастыр.



Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

1. тиісті әріптерді қойып, жаз.

Қаза...стан, таби...ат, өм...р, за...дылық, қ...дық, ...ор...ау, б...лшек, өнд...ру, б...зд...ң.

2. сөйлемдерді дұрыс құрастыр

Пайда, әкеледі, көп, адамға, құстар.

Аялау, табиғатты, керек, қорғау.

Көптеген, түрі, бар, өсімдіктің.

Тілдесім:

Тапсырма.

«Асық» ойыны

1. Отан дегенді қалай түсінесің?

2. Қазақстан қандай ел?

3. Қазақстанда қандай таулар бар?

4. Қазақстанның елордасы туралы не білесің?

5. Қазақстанның кен байлықтары туралы не білесің?

6. Қазақстан жері қандай?

6 сынып

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты.**

Сөздік

қоршаған орта – окружающая (-ий, -ое) среда

өткір мәселе – острая (-ый, -ое) проблема

пайдалы қазбалар – полезные ископаемые.

алтын - золото

күміс - серебро

мыс - медь

мырыш - цинк

қорғасын - свинец

мұнай - нефть

көмір - уголь

Сөздікпен жұмыс

1. Жаңа сөздермен сөз тіркесін, сөйлем құрастыр.
2. «Табиғат» сөзімен синквейн құрастыр.
 1. Табиғат
 2. Екі сын есім (табиғатқа қатысты)
 3. Үш етістік (табиғатқа қатысты)
 4. Төрт сөзден тұратын сөйлем (табиғатқа қатысты)
 5. Ассоциация (1 сөз) (табиғатқа қатысты)

Мәтін

Қазақстан табиғаты.

Табиғат дегеніміз шалғын шөп, ну орман, биік шыңды таулар, мөлдір өзен мен көлдер. Осы бай жеріміздің жануарлар және өсімдіктер дүниесі әр түрлі.

Елімізде 6000-нан астам өсімдік, 500 түрлі құс, 178 түрлі аң, 107 түрлі балық бар таулары. Қазақстан жері пайдалы қазбаларға бай. Бұл – мұнай, көмір, алтын, күміс, мыс, мырыш, қорғасын.

Қоршаған ортаны қорғау – қазіргі кездегі өткір мәселердің бірі. Ол – еліміздің болашағы, халықтың байлығы. (68 сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым:

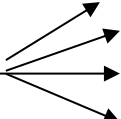
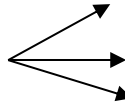
Тапсырма.

Мәтінді тыңда, сан есімдерді тауып, олардың түрін анықта.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы, аудар, сызбаны толықтыр

Табиғат дегеніміз  Біздің жерімізде,, ... бар 

Айтылым:

Тапсырма.

Мәтінге сүйеніп, сурет бойынша әңгімелеп бер.



Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

1. Сан есімдерді сөзбен жаз және олардың түрін ажырат.

6000-нан астам-

500 түрлі-

178 түрлі-

107 түрлі-

2. Мәтінді қазақ тіліне аудар.

Моя Родина – Казахстан. Природа Казахстана очень богата и разнообразна. В нашей республике очень много видов растений, рыб, животных. Я очень люблю свою Родину.

Тілдесім:

Тапсырма.

Мәтін бойынша сұхбат құрастыр(жұптық жұмыс)

Ғылым

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты.**

Сөздік

солтүстік – север

оңтүстік- юг

шығыс-восток

батыс-запад

Ұлыбритания- Великобритания

Жерорта теңізі- Средиземное море

сәйкес-похоже(-а,-и)

ойпат - низменность

шөл -пустыня

шөлейт- полупустыни

қырат - возвышенность

Сөздікпен жұмыс

«ойпат, шөл» сөздерімен синквейн құрастыр.

Мәтін

Қазақстан табиғаты.

Қазақстанның табиғаты алуан түрлі. Солтүстігінің табиғаты Орталық Ресейге және оңтүстік Ұлыбританияға, оңтүстігі – Жерорта теңізі елдеріне, Кавказ маңайына сәйкес. Мұнда ойпаттар мен төбесін мәңгі қар мен мұз басқан биік таулар бар. Аумағының үлкен бөлігін шөл мен шөлейт, қалған бөліктерін таулар, теңіздер мен көлдер алып жатыр. Тянь-Шянь, Іле Алатаулары, Алтай, Тарбағатай, Қаратау, Көкшетау, тағы басқа таулар, Мұғалжар, Сарыарқа, Үстірт қыраттары бар.

(60сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда.

Оқылым:

Тапсырма.

Сөйлемдерді жалғастырып, оқы.

Қазақстанның табиғаты..... Мұнда.....бар.

Аумағының үлкен бөлігін..... Қазақстан таулары-..... .

Айтылым:

Тапсырма.

Мәтінге сүйеніп, сурет бойынша әңгіме құрастыр.



Табиғат туралы үш мақал –мәтел оқып, мазмұнын түсіндір.

« Бір ағаш кессең, он ағаш ек!»

« Судың да сұрауы бар.»

«Бұлақ көрсең, көзін аш.»

Сергіту сәтін өткізу

Табиғаты көрікті
Оңға, солға қарайсың,
Жүгірсең де, секіріп,
Шаршамайсың ешқашан.
Бір отырып, бір тұрып.
Жаттығуды жасаймыз..
Туған жердің тынысы,
Жеткізер бізді биікке.

Жазылым:

Тапсырма.

Мәтіндегі жалқы және жалпы есімдерді теріп жаз.

жалқы есімдер

жалпы есімдер

Тілдесім:

Тапсырма.

Мәтін бойынша 5сұрақ дайында,сұхбат құрастыр (жұптық жұмыс).

8 сынып

Тақырыбы: **Қазақстан табиғаты.**

Сөздік

әсер - влияние

қатал континенталды – резко континентальный(-ая,-ое)

егіс - посевы

қалыпты - умеренный(-ая,-ое)

құмды - песчаный(-ая,-ое)

аймақ -регион

жауын, жаңбыр - дождь

соғып тұру – дуть

кең, ұлан-байтақ, ұлан-ғайыр (синонимдер) - широкий, просторный (-ая,-ое)

жел-ветер

қарлы боран –снежная метель

Сөздікпен жұмыс.

Жаңа сөздермен сөз тіркесін, сөйлем құрастыр.

Мәтін

Қазақстан табиғаты.

Қазақстанның жері кең, ұлан-байтақ. Солтүстіктің суық ауасы мен оңтүстіктің ыстық желі әсерінен ауа райы қатал континенталды болып келеді. Қазақстанның оңтүстігінде көктемгі егіс жүріп жатса, солтүстігінде бұл кезде қарлы боран соғып тұрады. Қыс айларында солтүстік пен шығыста 41-45° дейін, тіпті -50° дейін аяз болады. Мұнда қыс ұзақ, орталықта қалыпты, оңтүстікте жылы және қысқа. Жаз солтүстікте жылы, орталықта ыстық, оңтүстікте өте ыстық. Құмды аймақтарда су болмайды, жауын аз жауады.

(68сөз)

Мәтінмен жұмыс

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда, мазмұнын түсін.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы, асты сызылған сөздерге антоним тап.

Айтылым:

Тапсырма.

Сөйлемдерді (ма, ме, ба, бе, па, пе) шылауы арқылы сұраулы сөйлемдерге айналдырып жаз.

Қазақстанның жері кең, ұлан-байтақ....? Ауа райы суық... ?

Жазылым:

Тапсырма.

Мәтін бойынша мазмұндама жаз.

Тілдесім:

Тапсырма.

Мәтін бойынша сұхбат құрастыр(жұптық жұмыс).

-Қазақстанның жері қандай?

-Қазақстанның ауа райы қандай?

-Солтүстік пен шығыста неше градус аяз болады?

Қазақстанның қыс пен жазы қандай?

9 сынып

Тақырыбы: Қазақстан табиғаты.

Сөздік

казына- богатство, казна

қоғам-общество

құрып бара жатқан- исчезающий(-ая, -ие, -ее)

арнайы- специальная(-ый, -ое)

тіркеу- регистрировать

парақ - страница

дәрілік -лекарственный(ые, -ая, -ое)

өсімдік -растение
хош иістік - ароматный(ые,-ая,-ое)
сексеуіл -саксаул
енгізу –занести
мақсат-цель

Сөздікпен жұмыс.

Жаңа сөздермен сөз тіркесін, сөйлем құра.
«қазына» сөзімен синквейн құрастыр.

Мәтін

Табиғат – халық қазынасы, сондықтан біз оның байлығын қорғауымыз керек. 1966 жылы біздің елімізде «Халықаралық табиғат қорғау қоғамы» құрылды. Оның басты мақсаты – құрып бара жатқан аң, құстарды, өсімдіктерді арнайы кітапқа тіркеу. Бұл кітапты «Қызыл кітап» дейді. Оның қызыл, сары түсті парақтары бар. Қызыл парағына құрып бара жатқан, сары парағына саны аз аңдар, құстар, өсімдіктер жазылады. Қазақстан дәрілік, хош иістік өсімдіктерге бай. Құмды жерлерде басқа жақта өспейтін сексеуіл өседі. Еімізде басқа жерлерде кездеспейтін ерекше ірі қызғалдақ бар, оның гүлі 15 см дейін болады. Бұлар «Қызыл кітапқа» енгізілген.(86сөз)

Мәтінмен жұмыс

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңда, мазмұнын түсін, мәтінге ат қой.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы, кестені толтыр.

сөйлем

дұрыс

бұрыс

Табиғат – халық қазынасы.

«Қызыл кітапқа» саны көп аңдар, құстар, өсімдіктер тіркеледі.

Сексеуіл сулы жерлерде өседі.

Еімізде басқа жерлерде ерекше ірі түймедақ гүлі өседі.

Табиғатты қорғауымыз керек.

Айтылым:

Тапсырма.

Мәтіннің мазмұнын айтып бер.

Жазылым:

Тапсырма.

1. Асты сызылған құрмалас сөйлемдерге синтаксистік талдау жаса.
2. Сурет бойынша әңгімелеп бер.



Тілдесім:

Тапсырма.

Сұрақтарға жауап бер, сұхбат құрастыр.

- Табиғат дегеніміз не?
- 1966 жылы біздің елімізде не құрылды?
- «Қызыл кітап» туралы не айта аласың?
- Оның басты мақсаты қандай?
- Қазақстан неге бай?
- Мәтіннің негізгі тақырыбы қандай?

10 - сынып

Тақырып: «Қазақстан табиғаты»

Сөздік

таңғаларлық - удивительно, удивительная (-ый, -ое, -ые)

көлем –объем

жер көлемі- площадь

шаршы шақырым-кв.км

асу-превышать

сирек кездесетін –редко встречающийся(-ая, -ое)

қорық – заповедник

мақта – хлопок

қант қызылшасы - сахарная свекла

күріш-рис

жауын-шашын - осадки

тәуелсіз, егеменді (синонимдер) –независимый, суверенный (-ая, -ое)

мекендеу –обитать

Сөздікпен жұмыс

- 1.Берілген сөздерді дауыстап оқу.
2. Жаңа сөздерді сөздікке жазу.
3. Жаңа сөздердің айтылу ерекшелігіне оқушылардың назарын аудару, қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айту.
4. Жаңа сөздермен сөз тіркестерін, сөйлем құрастыру.

Мәтін

Қазақстан табиғаты

Қазақстан - көп ұлтты, тәуелсіз мемлекет. Жер көлемі 2,7 миллион шаршы шақырымнан асады. Қазақстанның табиғаты - таңғаларлық әдемі, бай, алуан түрлі. Мұнда таулар, көлдер, өзендер , теңіздер бар. Қазақстанның ірі өзендері - Ертіс, Сырдария, Шу, Іле. Ең үлкен көлдері - Марқакөл, Зайсан, Алакөл. Таулары - Іле Алатау, Алтай таулары.

Қазақстанда тоғыз қорық бар. Қазақстанда сирек кездесетін аңдар мен құстар мекендейді.

Қазақстанның оңтүстік облыстарында күріш, қант қызылшасы, мақта, жеміс түрлері өседі. Республиканың солтүстік аудандарында астық пен көкөністер жақсы өседі. Мұнда жауын-шашын мол, жазы да ыстық емес.(93 сөз)

Мәтінмен жұмыс.

Тыңдалым:

Тапсырма.

- 1.Мәтіннен біріккен зат есімдерді тап.
- 2.Мәтінді тыңда,өз білімдеріңді қосып, кестені толтыр.

Көл	Өзен	Тау	Жеміс-көкөніс	Пайдалы қазбалар	Ауа райы
-----	------	-----	---------------	------------------	----------

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқып, негізгі ойын анықта.

Айтылым:

Тапсырма.

Сұхбатты жалғастыр.

- Саған Қазақстан табиғаты ұнай ма?

- Әрине, ұнайды!

- Немен ұнайды?

- Қазақстан табиғаты алуан түрлі. Мұнда тау , өзен, көл, дала бар.

- Сен Қазақстанның қай жерінде болдың?

-

Жазылым:

Тапсырма.

Сурет бойынша шағын әңгіме жаз.



Тілдесім:

Тапсырма.

Досыңнан интервью ал.

1. Қазақстан жерін неге таңғаларлық әдемі жер деп атайды?

2. Сенің ойыңша, қазір адам қоршаған орта туралы ойлайды ма?

11- сынып

Тақырып: **«Қазақстан табиғаты»**

Сөздік

қасиет- качество

ата-бабалар – предки

әрқашан - всегда

мақтан тұту - гордиться

кесу – (здесь)- рубить, резать

егу -(здесь)- садить, сеять

бекер - зря

ұқыпты -(здесь)- бережно(ый,-ая,-ое) , аккуратно(ый,-ая,-ое)

тіршілік көзі - источник жизни

парыз - долг

зиян – вред

қастандық –зло, вред

келтіру –(здесь) - наносить

Сөздікпен жұмыс

1. Жаңа сөздерді оқу.

2. Жаңа сөздерді сөздікке жазу.

3. Жаңа сөздердің айтылу ерекшелігіне оқушылардың назарын аудару қазақ тіліне тән дыбыстарды дұрыс айту.

5. Жаңа сөздермен сөз тіркестер құрастыр.

Мәтін

Қазақстан табиғаты

Менің туып-өскен жерім - егеменді Қазақстан. Біздің еліміздің табиғаты өте сұлу. Мұнда биік-биік асқар тау, мөп-мөлдір көлдер, әртүрлі өсімдіктер мен дәрілік қасиеті бар шөптер өседі. Қазақстан жерінде аңдар мен құстар, неше түрлі жануарлар мекендейді. Сол жерде біздің ата-бабаларымыз, батырларымыз, ақындарымыз, ғалымдарымыз туып - өскен. Қазақстан жерін мен әрқашан да мақтан тұтамын. Қазақстанның кең даласындай байтақ дала еш жерде жоқ шығар. «Бір ағаш кессең, он ағаш ек!» - деп дана халқымыз бекер айтпаған. Табиғат-Ананы қорғау, оның байлығын ұқыпты пайдалану керек. Табиғатсыз өмір жоқ. Табиғат - тіршілік көзі, сондықтан табиғатты қорғау - әр адамның парызы. Табиғатқа келтірген зиян - өзімізге жасаған қастандық. (99 сөз)

Мәтінмен жұмыс

Тыңдалым:

Тапсырма.

Мәтінді тыңдап, мәтінге ат қой. Мәтіннің мазмұнын түсін.

Оқылым:

Тапсырма.

Мәтінді оқы. Берілген сөйлемдерді толықтыр.

Қазақстан жерінде аңдар мен құстар

Қазақстан жерін

«Бір ағаш кессең,

Табиғатқа келтірген зиян

Біздің еліміздің табиғаты.....

Табиғатсыз.....

Айтылым:

Тапсырма.

1. Мәтіннің мазмұнын айт.

2. Сұрақтарға жауап бер.

1. Сенің ойыңша, адам табиғатты қорғай ма?

2. Қазақстан табиғатының ресурстары шектеулі ме? Жоқ па? Өз ойыңды дәлелде.

Жазылым:

Тапсырма.

Таңдаған тақырыпқа немесе сурет бойынша шығарма жаз.

а) «Мен - табиғат қамқоршысымын».

б) «Қоршаған орта мәселелері».



Тілдесім:

Тапсырма.

Сұрақтарға жауап бер.

1. Саған Қазақстан жерінің қай аймағы ұнайды?
2. Табиғатты жақсарту үшін сенің үлесің қандай?
3. Болашақ ұрпаққа табиғат қоршауда сенің аманатың қандай?

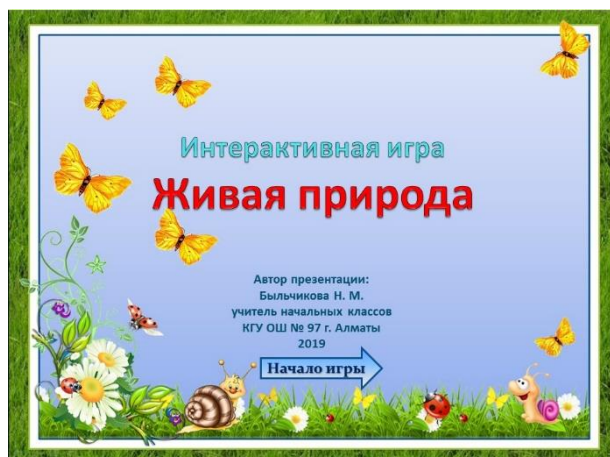
Интерактивная игра «Живая природа»

Быльчикова Нургуль Мекзамовна,

учитель начальных классов,

КГУ "Общеобразовательная школа №97",

г. Алматы



Какие условия необходимы растению для приготовления пищи в листе?

Минеральные вещества Почва Семена

дальше

Как зимуют травянистые растения?

Сбрасывают листья Прячут листочки в почках Их корни зимуют под землёй

в начало

Кто откладывает икру в воду?

Черепаша Саламандра Кобра

дальше

Кем был учёный Жан Батист Ламарк?

Учёный-астроном Учёный-математик Учёный-зоолог

дальше

Чьё тело не покрыто чешуйками или щитками?

Выхухоль Змея Крокодил

в начало

К какому виду относят бобра?

Редкий вид Восстановленный вид Исчезающий вид

дальше

На каких страницах Красной книги перечислены редкие животные?

На белых страницах На красных страницах На чёрных страницах

дальше

К какому виду относят ирбиса и фламинго?

Восстановленный вид Редкий вид Исчезающий вид

в начало

Кто из животных не любит маскироваться?

Сайгак Божья коровка Богомол

дальше



Кого из животных выручает от врагов форма тела?

Камбала Лягушка Волк

дальше



Кого из животных спасают быстрые ноги?

Черепаша Сапсан Заяц

в начало



Какие кости скелета выполняют защитную функцию?

Кости верхних конечностей Кости нижних конечностей Грудная клетка

дальше



Каким образом соединяются кости скелета?

Мышцами Суставами Прочно сращены

дальше



Что означает старославянское слово «кощь»?

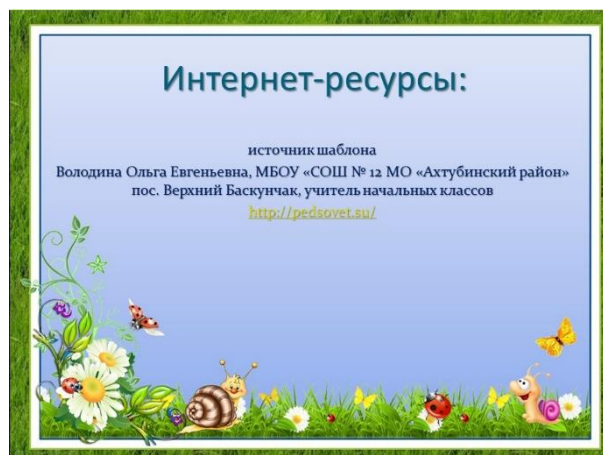
«сухой» прозрачный «кошачий»

в начало



Интернет-ресурсы:

источник шаблона
Володина Ольга Евгеньевна, МБОУ «СОШ № 12 МО «Ахтубинский район»
пос. Верхний Баскунчак, учитель начальных классов
<http://pedsovet.su/>



Открытый урок (занятие)

«Корни поступка в сердечности и доброте» (по рассказу В.Токаревой "Кошка на дороге")

*Исабаева Базар Тайлақбаевна,
учитель русского языка и литературы,
ГКУ "Средняя школа имени Мусабек Сенгирбаева с МДШО",
Алматинская область,
Балхашский район, село Баканас.*

Раздел: Живой мир вокруг нас
Дата: 9.10
Школа: ГКУ «Баканасская СШ №1»
ФИО учителя: Исабаева Базар Тайлақбаевна

Класс: 6 Б **Участвовали:**

Тема урока Корни поступка в сердечности и доброте
(по рассказу В.Токаревой "Кошка на дороге")
Учебные цели для достижения на этом уроке С.5. прогнозировать содержание текста, по ключевым словам.
Г.4. создавать высказывание (описание, повествование, рассуждение) с опорой на ключевые слова или план
ИЯЕ.2.2 использовать простые и сложные предложения, выражающие определительные, изъяснительные, временные, целевые, причинно-следственные отношения.

Цели урока

- Прогнозируют продолжение рассказа по ключевым словам.
- Создают высказывание (рассуждение) по ПОПС-формуле,
- Используют простые и сложные предложения, выражающие причинно-следственные отношения.

Языковые цели Термины: ПОПС-формула, сложные предложения.

Слова и словосочетания урока: прилаг.: тощая, свирепое лицо

голодный желудок, короткие передышки, благородная личность; глаголы:
орать, морду извлекла, перегружать желудок, заробел

насмешливо восхитился, опустила морду, насмешливо восхитился,
перегружать желудок; сущ.: морда, совесть, сук, бессовестность

Привитие ценностей На основе лексического материала урока способствовать воспитанию нравственных качеств, пробудить желание к добрым и ответственным поступкам

Межпредметная связь Самопознание, биология

Ход урока

Запланир.	Виды запланированных упражнений на уроке	
этапы ур.		
Начало урока	<p>Орг. Момент. Приветствие, психологический настрой на урок.</p> <p>Объявление темы урока и ее цели.</p> <p><u>До прослушивания текста.</u></p> <p>Беседа по вопросу: Как вы понимаете выражение «Корни поступка в сердечности и доброте»?</p> <p>Мы познакомимся с рассказом Н. Токаревой "Кошка на дороге", где автор на примере поступка одного персонажа помогает раскрыть суть данного выражения.</p>	
Середина урока	<p>- Можно ли догадаться о содержании рассказа по заголовку? (о кошке на дороге, которой нужно было помочь)</p> <p><u>Словарная работа:</u> Найдите соответствие:</p>	
Знание.	<p>I гр.:</p> <p>Слово</p> <p><i>тощая</i></p> <p><i>свиное лицо</i></p> <p><i>голодный желудок</i></p> <p><i>короткие передышки</i></p> <p><i>благородная личность</i></p>	<p>Соответствует значению</p> <p><i>остановки</i></p> <p><i>честный, правильный, справедливый</i></p> <p><i>пустой желудок</i></p> <p><i>злое лицо</i></p> <p><i>очень худая</i></p>
	<p>II гр.</p> <p>Слово</p> <p><i>орать</i></p> <p><i>извлекла морду</i></p> <p><i>перегружать желудок</i></p> <p><i>заробел</i></p> <p><i>восхитился насмешливо</i></p>	<p>соответствует значению</p> <p><i>передать</i></p> <p><i>вытащил морду</i></p> <p><i>Застеснялся, засмутился</i></p> <p><i>кричать</i></p> <p><i>удивился с насмешкой</i></p>
	<p>III гр:</p> <p>Слово</p> <p><i>морда</i></p> <p><i>совесть</i></p> <p><i>сук</i></p> <p><i>бессовестность</i></p>	<p>соответствует значению</p> <p><i>боковой отросток ствола</i></p> <p><i>передняя часть головы животного</i></p> <p><i>нечестность,</i></p> <p><i>ответственность за сог поведение</i></p>
	<p>ФО. Самооценивание групп по верному варианту на слайде.</p> <p>Прослушивание текста с остановками и прогнозирование его продолжения по ключевым моментам.</p>	
	<p><u>Задание:</u></p> <p>- Прослушайте внимательно текст;</p> <p>- После каждой остановки, дайте свои предположения о дальнейшем развитии действия.</p>	

1-часть. Климов отправился в лес. Возле высокой сосны дорога разветвлялась на три рукава. Климов остановился, раздумывая, какую из трех дорог ему выбрать, и в это время из-за деревьев вышла кошка. Она была такая тощая и злая, что просто потеряла кошачий вид. Кошка подняла на Климова огромные глаза и принялась орать. Не мяукать, а именно орать, делая короткие передышки, чтобы набрать воздух и орать дальше. - Чего это она? - удивленно спросил Климов у проходящей мимо старушки. - Жрать хочет, спокойно объяснила старушка, не останавливаясь. - Что же мне с тобой делать? - вслух подумал Климов.

- Так, что же Климов сделал с кошкой?

(КР. учащиеся высказывают свои предположения)

2-часть:

- Что же мне с тобой делать? - вслух подумал Климов и вслух же решил: - Ну ладно. Пошли. - Климов повернулся и зашагал обратно, в сторону санатория. Кошка замолчала и двинулась следом. Возле корпуса Климов обернулся к кошке и сказал: - Подожди, я сейчас. Кошка села и стала ждать. Климов вернулся к кошке, поставил перед ней кастрюлю с едой. Кошка опустила морду в кастрюлю и не подняла ее до тех пор, пока все не съела. Наконец кошка извлекла морду из кастрюли и посмотрела на Климова. - Еще? - спросил Климов. Кошка молчала. Продолжала глядеть. Климов принес вторую кастрюлю. Из корпуса вышла старушка, соседка Климова. - Вторую кастрюлю ест, насмешливо восхитился Климов.

Понимание

Как вы думаете, что на это ответила старушка Климову? Почему?

3-часть:

- Вторую кастрюлю ест, насмешливо восхитился Климов. - Она же доннет... - Старушка удивленно раскрыла глаза. - Разве можно так перегружать голодный желудок?

- Чья кошка? - строго Елена Дмитриевна, сестра-хозяйка. - Ничья. - А как она сюда попала? - Я принес,- сознался Климов и почему-то заробел. - Не вздумайте оставлять ее здесь. Ее собаки разорвут. И не вздумайте брать ее в номер. У нас в помещении животные запрещены.

Как поступит Климов, что он сделает с кошкой? Почему вы так думаете?

4-часть: Климов вздохнул, поднял кошку с земли, посадил ее на плечо и пошел обратно. На развилке трех дорог он снял кошку с плеча, поставил ее на дорогу и пошел в глубину леса. Кошка зашагала следом. Климов обернулся и сказал: - Не ходи за мной. Ты же все слышала. - Он ускорил шаг, она тоже ускорила шаг. - А ну иди отсюда! - Климов сделал свирепое лицо и затопал ногами, как бы побежал на кошку, хотя оставался на месте. Климов прекратил бег на месте, повернулся и пошел. Кошка подумала и пошла за Климовым, соблюдая, однако, дистанцию. Климов оглянулся и заключил: - Ни стыда, ни совести... А еще кошка. **Отсутствие совести у одного рождает бессовестность у другого.** Климов поднял с земли небольшой черный сук и метнул в кошку. Кошка отскочила, давая дорогу летящему предмету. Посмотрела на сук, потом на Климона, и ее в глазах легко было прочитать: "Какой же ты подлец!". - И очень хорошо,- сказал Климов и пошел дальше.

Деликатная старушка уже сидела за столом. Климов успел проголодаться и с удовольствием принялся за холодную закуску. - А где ваша кошка? - спросила старушка. - Я ее обратно отнес,- ответил Климов. - Куда? - не поняла старушка. - На дорогу. - Вы бросили ее на дороге? - удивилось старушка. - А куда я ее дену? - в свою очередь удивился Климов. - Что значит "дену"? Вы говорите о живом существе, как о вещи... Климов перестал есть. - Я не понимаю, что вас не устраивает? То, что я накормил голодную кошку?

*- Если вы начали принимать участие в другой судьбе, то вы должны участвовать до конца, или не участвовать совсем. - Да. Но это не имеет отношение к кошкам. - Вы не правы. Кошка - очень личностный зверь. Климов понял, что ему не хочется сидеть со старушкой, поднялся из-за стола и пошел в свою комнату. Он посидел в кресле, и ему пришло в голову разрешить себе послеобеденный сон. Когда он открыл глаза, было три часа. Климов встал, оделся и вышел на улицу. Он остановился и вдруг заметил, что стоит на перекрестке трех дорог. Кошка сидела под деревом, ждала его и не шевелилась. То ли уснула, то ли приготовилась ждать долго и задумалась. Сердце Климову сильно стучало. Ему стало жарко от прилива горячей благодарности. Значит, кошка верно оценила его душевные ресурсы. Значит, это действительно личностный зверь: **ведь чем благороднее личность, тем больше добра предполагает она в других. Благородство одного рождает благородство в партнере.** Климов устремился к дереву, проваливаясь почти до подмышек. И вдруг стал, будто его толкнули в грудь.*

Почему, из-за чего такая реакция?

5-часть: *Это была не кошка. Это был сук - тот самый, который он в неё бросил. Климов стоял и слушал в себе опустошение. В этом опустошении трудно, будто вхолостую, билось сердце.*

После прослушивания

ИЕЯ-5. Использовать простые и сложные предложения, выражающие причинно-следственные отношения.

Задание Ответьте на вопросы, используя сложные предложения

I гр.: *Почему Климову пришлось отвести кошку обратно в лес?*

II гр.: *Почему Климов в глазах кошки прочитал «Какой же ты подлец?»?*

III гр.: *Вспомните, когда и сколько раз Климов оказывался на перекрестке трех дорог? Как вы думаете, почему автор возвращает своего героя к этому перекрестку?*

Дифференциация: А – ученикам с низким уровнем обученности предлагаются ключ. слова и образец; Б – со средним уровнем - только ключевые слова; С – нет поддержки

Анализ

ОС. Пары отвечают на свой вопрос, аргументируя свои ответы.

Г4. Задание Создавать высказывания (рассуждение) по ПОПС-формуле с опорой на ключевые слова: Как вы понимаете выражения:

I гр.: *Отсутствие совести у одного рождает бессовестность у другого.*

II гр.: *Если вы начали принимать участие в другой судьбе, то вы должны участвовать до конца, или не участвовать совсем.*

III гр.: *Благородство одного рождает благородство в партнере.*

Действия учащихся, их ответы на вопросы формативно оцениваются учителем, учащимися; дается обратная связь.

<i>Критерий оценивания</i>	<i>Дескрипторы</i>
<i>Создают высказывание (рассуждение) по ПОПС-формуле</i>	<i>1. Называют позицию;</i>
	<i>2. Объясняют, называют причины;</i>
	<i>3. Приводят пример;</i>
	<i>4. Делают вывод, следствие</i>

Ответы учащихся свидетельствуют о степени восприятия текста, понимании авторского замысла.

Конец урока Задание на дом: На «Графике эмоции» выразите чувства главного героя ...

при встрече с кошкой, во время кормления кошки после замечания старушки-соседки во время кормления кошки, после замечания сестры-хозяйки Елены Дмитриевны, когда он кошку отвел обратно в лес, после встречи с соседкой за столом, когда он второй раз оказался на перекрестке трех дорог, когда сук он принял за кошку, когда он увидел, что это была не кошка

Рефлексия (Метод «Вращающиеся станции».)

Какие чувства и настроение возникли у вас после знакомства с этим рассказом?

Над чем заставил задуматься этот рассказ?

Как автор относится к своему герою?

Как относитесь к главному герою вы?

Конспект интегрированной организованной учебной деятельности в группе дошкольной подготовки (5-6 лет) «Путешествие по родному городу Костанай»

Кудрявцева Татьяна Викторовна,

воспитатель,

ГККП «Ясли – сад № 15

акимата города Костаная отдела

образования акимата города Костаная»,

Казахстан,

город Костанай



Тема: «Путешествие по родному городу Костанай»

Интеграция образовательных областей «Социум», «Коммуникация»

Цели «Социум»: воспитание у детей чувства любви, гордости и привязанности к **родному городу**. Расширение представлений о его достопримечательностях, улицах. Расширение знаний о профессиях людей. Формирование представлений о добре и зле; плохих и хороших поступках.

«Коммуникация»: развитие умения образовывать множественное число существительных в родительном падеже. Упражнение в умении подбирать прилагательные к заданному слову, подбирать

слова – антонимы.

Ресурсное обеспечение: видеописьмо от LEGOши, вилео и аудиозапись разминки «Автобус», карточка к игре «Найди герб Костаная и обведи», карточка к игре «Хорошо – плохо», рули и стойки с иллюстрациями к игре «Автомобили»

Ход:

Воспитатель:

- Ребята, сегодня, на электронную почту нашей группы, я получила видеописьмо. Интересно, от кого оно?

LEGOша: «Здравствуйте, ребята! Меня зовут LEGOша. Я живу на далекой планете «Давай играть», которая находится в галактике Робострой. Я хочу с вами дружить!»

Воспитатель:

- Как это здорово, у вас появился новый друг! Рассказать о нас, о нашем детском саде, о нашем городе я предлагаю вам с помощью игры.

Игра «Доскажи словечко»

- Номер нашего детского сада... (пятнадцать)
- Находится наш садик в городе... (Костанай)
- Поэтому всех людей, которые проживают в Костаная называют... (костанайцами)
- Наш город... (красивый, чистый, уютный, гостеприимный, хлебосольный и т.д.)
- В городе есть река... (Тобол)
- Город Костанай находится в большом государстве... (Казахстан)
- Всех людей, которые живут и трудятся в Казахстане называют... (казахстанцами)

LEGOша: «Я рад с вами познакомиться! Вы теперь мои друзья! Я очень хочу побывать в вашем городе и увидеть, какой он красивый!!!»

Воспитатель:

- Я предлагаю вам отправиться в путешествие на автобусе по нашему городу, собрать фотографии достопримечательностей Костаная и опривить их нашему новому другу LEGOше.

(Дети занимают места в импровизированном «автобусе». Выполняют движения вместе с воспитателем под видеоролик «Мы в автобусе сидим»)

Разминка «Автобус»

1 остановка «Костанайская часовая башня»

Воспитатель:

- Со времени своей постройки, часовая башня является своеобразным символом нашего города. Кроме часов, на стене башни находится герб города Костанай.

Игровое упражнение «Найди герб Костаная и обведи»

(Дети на карточках, среди различных гербов находят герб Костаная и обводят его. Объясняют свой выбор)

Воспитатель:

- Нам пора отправляться дальше, занимайте места в нашем автобусе.
(Воспитатель включает аудиозапись песни Е. Железновой «Автобус»)

- Ну а пока мы едем, давайте поиграем.

Игровое упражнение «Один и много»

В нашем городе одна улица? – В нашем городе много улиц

В нашем городе один дом? – В нашем городе много домов.

В нашем городе один магазин? – В нашем городе много магазинов.

В нашем городе один детский сад? – В нашем городе много детских садов.

В нашем городе одна школа? – В нашем городе много школ.

В нашем городе один памятник? – В нашем городе много памятников.

В нашем городе одна аптека? – В нашем городе много аптек. И т.д.

2 остановка «Стадион»

Воспитатель:

- Мы подъехали к сооружению, которое как называется?
- Да, ребята, в нашем городе есть современный стадион. Для чего нужны стадионы?
- Правильно! Здесь проходят спортивные праздники, соревнования и тренировки. Костанайцы очень любят заниматься спортом. Я и вас приглашаю на разминку.

Физминутка «Город»

Утром рано мы встаем, (руки вверх, опустить через стороны)

Город виден за окном (руками показывают окно).

Он проснулся, он живет, (руки на пояс, пружинка)

Нас на улицу зовет. (ходьба на месте).

Мы живем, мы растем в нашем городе родном. (подняться на носки, руки вверх)

Для кого-то небольшой, (руками показать маленький предмет)

А для нас огромный (круговое движение руками).

Пусть растет, пусть цветет (пружинка)

Городок наш скромный! (руки в стороны).

Воспитатель:

- Нам пора отправляться дальше, занимайте места в нашем автобусе. (Воспитатель включает аудиозапись песни Е. Железновой «Автобус»)
- Хорошо нашим спортсменам тренироваться на таком современном стадионе! А люди каких профессий еще живут в нашем городе?

Игра «Назови профессию»

(Дети называют профессию и что делает человек этой профессии)

3 остановка «Парк Победы»

Воспитатель:

- Ребята, вы узнали, что это за место?
- Каждый год наш народ отмечает День Победы в Великой Отечественной Войне, которая шла целых четыре года и закончилась полной победой нашего народа. Много лет назад, Фашистская Германия напала на советский народ. Враги захватывали города, деревни, села, гибли мирные жители, взрослые и дети. За свободу сражались и казахстанские солдаты. В память об этих доблестных и смелых людях появился в нашем городе Парк Победы.
- Война принесла много зла, много бед людям. Вы еще маленькие, но мы вас учим отличать добрые поступки и дела от злых. Брать пример с хороших людей и пытаться исправить что-то плохое.

Игра «Хорошо – плохо»

(Дети на карточках рассматривают ситуации и определяют, хороший или плохой это поступок. Обозначают соответствующим сигналом: красный круг – плохой поступок, зеленый круг – хороший)

Воспитатель:

- Нам пора отправляться дальше, занимайте места в нашем автобусе. (Воспитатель включает аудиозапись песни Е. Железновой «Автобус»)

- Ребята, а давайте попробуем «превратить» все плохие поступки в хорошие.

Игровое упражнение «Скажи наоборот»

разорвать книгу – склеить книгу

толкнуть – обнять

обидеть – пожалеть

поссориться – помириться

забрать игрушку – поделиться игрушкой

сказать грубое слово, наругать – сказать ласковое слово

промолчать при встрече – поздороваться

поломать игрушку – починить игрушку

бросит в птиц камнем – покормить птиц

4 остановка «Центральный парк»

Воспитатель:

- Ребята, вы узнали, куда мы подъехали? Что здесь можно делать?

- Этот парк находится в центральной части города. Парк является любимым местом отдыха жителей и гостей Костаная, и местом проведения различных праздничных мероприятий. Давайте и мы с вами отдохнем и поиграем!

Игра «Автомобили»

(Дети берут в руки «рули». По сигналу воспитателя начинают двигать по группе в хаотичном порядке. По сигналу воспитателя, останавливаются на нужной стоянке)

Стоянки: Казахский Драматический театр, Русский Драматический театр, Аквапарк, Почта.

Воспитатель:

- Нам пора отправляться дальше, занимайте места в нашем автобусе.

(Воспитатель включает аудиозапись песни Е. Железновой «Автобус»)

- Как много улиц в нашем городе! Я живу на улице Аль-Фараби, а вы на какой?

Игровое упражнение «Назови свой домашний адрес»

5 остановка «Вокзальная»

Воспитатель:

- Где мы с вами оказались? Для чего нужен вокзал?

- В Костанаяе есть современный железнодорожный вокзал, Здесь есть билетные кассы, залы ожидания, информационное бюро. Сюда приезжают и с вокзала уезжают поезда с пассажирами в разные города Казахстана и других государств.

Игровое упражнение «Назови города Казахстана»

3. Қорытынды/итоговая часть

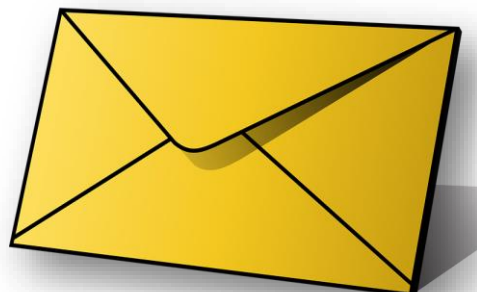
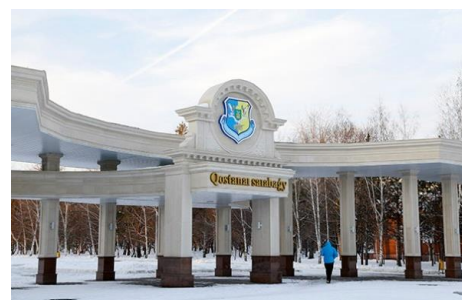
Воспитатель:

- В нашем городе еще очень много интересных мест, но наше путешествие подходит к концу, нам нужно отправить все фотографии достопримечательностей родного

Костаная нашему другу LEGOше по электронной почте. Давайте вспомним, где мы побывали.

(Презентация. Дети называют по фотографиям достопримечательности Костаная. Затем все фотографии «залетают» в конверт и «отправляются» LEGOше)

LEGOша: «Спасибо, вам, ребята! Ваш Костанай и вправду очень красивый. Я буду ждать новых встреч с вами! До свидания!»



Урок художественного труда в 5 классе «Технология приготовления бутербродов и напитков»

*Трусова Надежда Федоровна,
учитель технологии и художественного труда,
КГУ «Средняя многопрофильная школа №37»
акимата г. Усть-Каменогорска, Республика Казахстан,
Восточно-Казахстанская область,
г. Усть-Каменогорск*


Краткосрочный план урока

Раздел долгосрочного плана: Культура питания	Школа: КГУ «СМШ№37» Акимата г.Усть-Каменогорска	
Дата: 8.04.2019г	ФИО учителя: Трусова Н.Ф.	
Класс: 5 3 урок по разделу	Количество присутствующих:	Отсутствующие:
Тема урока	Технология приготовления бутербродов и напитков (2 часа)	
Содержание урока	5.1.3.1 Работать с источниками информации для исследования и развития творческих идей (в том числе применяя ИКТ). 5.2.4.4 Знать и применять технологию приготовления холодных блюд и напитков.	
Цели урока	<p>Все обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знать источники информации для исследования и развития творческих идей и ИКТ • Понимать разновидности полезных и вредных бутербродов для здоровья человека. • Определять и применять технологию приготовления бутербродов и напитков. <p>Большинство обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Готовить технологию приготовления сложных бутербродов и напитков с соблюдением правил ТБ при выполнении практической работы. <p>Некоторые обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уметь применять информацию для исследования творческих идей и выполнять творческие работы в виде эксклюзивных бутербродов. 	
Критерии оценивания	<p>Знание, понимание и применение.</p> <ul style="list-style-type: none"> • применяют информацию из источников для исследования и 	

	<p>развития творческих идей и ИКТ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знают разновидности полезных и вредных бутербродов для здоровья человека. • Знают технологию приготовления бутербродов и напитков. • Умеют готовить бутерброды и напитки используя все необходимые продукты.
Языковые цели	<p>Обучающиеся могут:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применять навыки академического языка при объяснении и описывании поэтапного выполнения работы. <p>Предметная лексика и терминология</p> <ul style="list-style-type: none"> • форма, вид, процесс, коктейль, ингредиент, пропорция, меню, фастфуд, бургер, чипсы, фри, бутерброд ,рацион питания, карвинг, оборудование/инструменты/приспособления, т.б; <p>Полезные фразы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Я знаю о полезности следующих продуктов.... • Я использовал(-а) следующие материалы и инструменты • Здесь говорится о вреде фастфуда ... • Я улучшила бы или изменила бы...
Привитие ценностей	<p>Уважение к себе и другим</p> <p>Проявление уважения учителя и учащихся во время беседы и умений выслушивать мнение другого человека в процессе диалога.</p> <p>Труд и творчество на национальной идее «Мэнгілік ел»</p> <p>Уважение культуры разных народов.</p>
Межпредметные связи	естественные науки
Предварительные знания	<p>Поиск и обработка необходимой информации по теме.</p> <p>правила здорового и рационального питания;</p> <p>Составлять меню здорового и рационального питания;</p> <p>Знакомство с оборудованием кухни, с техникой безопасности при работе с материалами и инструментами. Получение знаний о правилах безопасности при работе с оборудованием кухни.</p>

Ход урока

Запланированные этапы урока	Запланированная деятельность на уроке	Ресурсы
-----------------------------	---------------------------------------	---------

<p>12 мин</p>	<table border="1" data-bbox="424 208 1107 282"> <tr> <td>полезных бутербродов.</td> <td></td> </tr> </table> <p>Формативное оценивание:</p> <p>за каждый правильный ответ </p> <p>Групповая работа. Метод дифференциации.</p> <p>Практическая работа. Разноуровневые задания.</p> <p>Проведение эксперимента :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Почему мы кипятим воду , чтобы приготовить чай. 2. Каким способом можно заварить чай. <p><i>Процесс эксперимента:</i></p> <p>Три стеклянные емкости заполнить чаем. (Упакованный, гранулированный)</p> <p>№1 заполнить водой комнатной температуры.</p> <p>№2 заполнить холодной водой.</p> <p>№3 заполнить горячей водой.</p> <p>Время эксперимента 1-2 минуты.</p>	полезных бутербродов.		<p>-виды бутербродов и приготовление бутербродов</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=s46th5I9_QY</p>						
полезных бутербродов.										
<p>3 мин</p>	<table border="1" data-bbox="424 1348 1088 1541"> <thead> <tr> <th>Чай</th> <th>Процесс</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>№1 посуда с комнатной температурой</td> <td></td> </tr> <tr> <td>№2 посуда с холодной водой</td> <td></td> </tr> <tr> <td>№3 посуда с горячей водой</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Критерии</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Знает технологию приготовления напитков и применяет на практике ✓ Умеет пользоваться необходимыми материалами и продуктами ✓ Рационально использует отведенное время ✓ Способы заваривания чая <p>Обратная связь:</p>	Чай	Процесс	№1 посуда с комнатной температурой		№2 посуда с холодной водой		№3 посуда с горячей водой		
Чай	Процесс									
№1 посуда с комнатной температурой										
№2 посуда с холодной водой										
№3 посуда с горячей водой										
<p>12 мин</p>										

	<p align="center">Прием рефлексии «Оцени себя на уроке»</p>  <p>Учащимся дается индивидуальная карточка, в которой нужно подчеркнуть фразы, характеризующие работу ученика на уроке по трем направлениям:</p> <table border="1" data-bbox="464 416 1077 501"> <thead> <tr> <th>Урок</th> <th>Я на уроке</th> <th>Итог</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Интересно</td> <td>Работал</td> <td>Понял материал</td> </tr> <tr> <td>Скучно</td> <td>Отдыхал</td> <td>Узнал больше, чем знал</td> </tr> <tr> <td>Безразлично</td> <td>Помогал другим</td> <td>Не понял</td> </tr> </tbody> </table>	Урок	Я на уроке	Итог	Интересно	Работал	Понял материал	Скучно	Отдыхал	Узнал больше, чем знал	Безразлично	Помогал другим	Не понял	
Урок	Я на уроке	Итог												
Интересно	Работал	Понял материал												
Скучно	Отдыхал	Узнал больше, чем знал												
Безразлично	Помогал другим	Не понял												
<p>Конец урока</p> <p>5 мин</p>	<p>Рефлексия:</p>  <p>На уроке</p> <p>Я работал (а) отлично, в полную силу своих возможностей. Чувствовал (а) себя уверенно.</p> <p>-Я работал (а) хорошо, но не в полную силу.</p> <p>Я боялся, что отвечу неправильно.</p> <p>-У меня не было желания работать. Сегодня не мой день.</p> <p>19.4.15 Непорода Наталья elena@anki.ucoz.ru Л.В. Ельцова 37</p>													

Презентация «Технология приготовления бутербродов и напитков»

Художественный труд

Раздел: Культура питания
 Тема урока: Технология приготовления бутербродов и напитков
 Класс: 5
 Цели: 5.1.3.1 Работать с источниками информации для исследования и развития творческих идей (в том числе применяя ИКТ).
 5.2.4.4 Знать и применять технологию приготовления холодных блюд и напитков.



Трусова Н.Ф.,
 КГУ «СМШ №37»
 акимата
 г.Усть-Каменогорска

Учебные цели для достижения на этом уроке:

Цель урока → Все обучающиеся будут:
 Знать источники информации для исследования и развития творческих идей и ИКТ
 Понимать разновидности полезных и вредных бутербродов для здоровья человека
 Определять и применять технологию приготовления бутербродов и напитков.
 Большинство обучающихся будут:
 Готовить технологию приготовления сложных бутербродов и напитков с соблюдением правил ТБ при выполнении практической работы
 Некоторые обучающиеся будут:
 Уметь применять информацию для исследования творческих идей и выполнять творческие работы в виде экспозиционных бутербродов.

Критерии оценки → **Знание, понимание и применение.**
 применяет информацию из источников для исследования и развития творческих идей и ИКТ.
 Знают разновидности полезных и вредных бутербродов для здоровья человека.
 Знают технологию приготовления бутербродов и напитков.
 Умеют готовить бутерброды и напитки, используя все необходимые продукты.

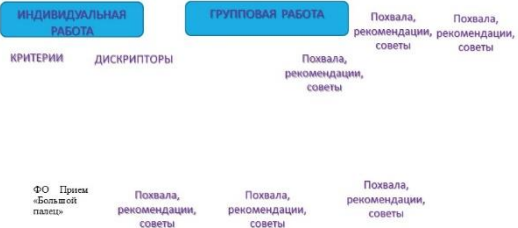
Языковые цели → **Обучающиеся могут:**
 Применять навыки академического языка при объяснении и описывании поэтапного выполнения работы.
Предметная лексика и терминология
 формы, вид, процесс, коктейль, ингредиент, пропорция, меню, фастфуд, бургер, чипсы, фри, бутерброд, рацион питания, карантин, оборудование/инструменты/приспособления, т.б;
Поведенческие фразы
 Я знаю о полезности следующих продуктов...
 Я использовал(-а) следующие материалы и инструменты
 Здесь говорится о вреде фастфуда...
 Я упустила бы или изменила бы...

Активные методы



Критериальное оценивание

ВИДЫ ФОРМАТИВНОГО ОЦЕНИВАНИЯ



Критериальное оценивание

Проведение эксперимента:
 1. Почему мы выпили воду, чтобы приготовить чай.
 2. Каким способом можно заварить чай

КРИТЕРИИ	ДИСКРИПТОРЫ
✓ Оценки задания	Чай
✓ тьюторно приготовленная напиток и применяет на практике	
✓ Умеет пользоваться необходимыми материалами и продуктами	
✓ Рационально использует отведенное время	
✓ Способы заваривания чая	№1 посуда с комнатной температурой №2 посуда с холодной водой №3 посуда с горячей водой



Презентация «О вреде фаст-фуда»

О вреде фаст-фуда



Фаст-фуд



В переводе с английского
ФАСТ-ФУД – быстрая еда

К чему приводит частое употребление фаст-фуда?

1. К ожирению. В фаст-фуде прежде всего содержится большое количество калорий, насыщенных жиров и холестерина. Например, в Великобритании живет 8-ми летний мальчик, который весит 100 кг. Как говорит мама Коннора, он страдает ожирением из-за того, что без конца поглощает гамбургеры и чипсы и воротит нос от овощей и фруктов.



2. Сокращается работоспособность мозга. Чрезмерное употребление фаст-фуда приводит к повреждениям структуры мозга.



3. Ребенок чаще болеет. Пища из фаст-фуда не содержит витаминов, что приводит к снижению иммунитета.



4. Заболевание пищеварительной системы. Для приготовления еды из фаст-фуда используют не качественные продукты (сосиски, котлеты, соусы), их не правильно хранят, обрабатывают, иногда используют испорченную пищу. Мы покупаем эти продукты, кушаем в сухом виде или запиваем сладкой, газированной кока-колой.



5. Заболевание сердца. Содержащиеся в фаст-фуде жиры и холестерин закупоривают сосуды, и кровь плохо поступает в сердце.



6. От фаст-фуда появляются прыщи, портится кожа, тускнеют волосы.



Чем заменить?



Кока-колла на свежавыжатые соки



Картофель фри на запеченный в духовке



Гамбургер на полезный бутерброд с вареным мясом, сыром и овощами



Пиццу с колбасой на пиццу с овощами и мясом в домашних условиях



Будьте здоровы!



Педагогическая статья

«Особенности работы концертмейстера с детским хором»

Ардабьева Светлана Дмитриевна,

концертмейстер,

ГККП "Детская музыкальная школа №1

отдела образования акимата г. Костаная",

Казахстан, г. Костанай

Хоровое пение, несомненно, является наиболее массовым и общедоступным средством музыкального воспитания подрастающего поколения. На протяжении всего периода развития русской музыки, хоровое пение являлось наиболее впечатляющим видом коллективного музицирования. К числу лучших традиций хоровой культуры можно отнести раннее приобщение детей к пению в хоре. Творческим лицом коллектива, определяющим его эстетические и нравственные позиции, его репертуар и исполнительские возможности, является художественный руководитель. Успешная деятельность хорового коллектива во многом зависит и от концертмейстера.

Проблемам концертмейстерского мастерства посвящено немало трудов, среди которых необходимо отметить книги Джеральда Мура, посвятившего большую часть жизни концертмейстерскому искусству. В своих публицистических работах ему удалось поднять престиж профессии концертмейстера. Он создал принципиально новый тип аккомпаниатора, выступающего наравне с концертным исполнителем, ваяющего музыкальный образ совместно с солистом. Что же касается работы концертмейстера с хоровым коллективом, то необходимо отметить, что, несмотря на популярность данного вида работы, многие проблемы остаются вне поля зрения большинства исследователей. В данной работе хотелось бы более подробно остановиться на некоторых задачах концертмейстера и его значении в процессе хоровых занятий.

Концертмейстер должен обладать не только высокими профессиональными навыками и умениями, он должен быть знаком со всеми особенностями и тонкостями вокально-хоровой работы. Опытный концертмейстер может не только аккомпанировать хору на занятиях и выступлениях, но также заниматься с учащимися индивидуально, помогая им разучивать партии.

Хоровая музыка, оперная и симфоническая требуют для своего воплощения объединения творческой мысли нескольких исполнителей. Совместное исполнение отличается от сольного именно тем, что для интерпретации музыки необходимы усилия всего коллектива исполняющих. Поэтому для успешной

концертмейстерской деятельности крайне важно обладать навыками игры в ансамбле, навыками совместной работы по разучиванию музыкальных произведений.

Важнейшим качеством концертмейстера является умение слушать звучание хора и соотносить аккомпанемент с музыкальными задачами, которые ставит перед хором руководитель. Аккомпанировать означает не столько уметь играть, сколько уметь слушать и слышать. Для создания целостного исполнительского плана хорового произведения необходимо согласие между всеми членами хорового коллектива, поэтому в репетиционной работе концертмейстеру важно прежде всего чутко реагировать на все замечания и пожелания дирижера, стремясь к единству звукового и интонационного воплощения.

Репетиционная хоровая работа над музыкальным произведением проходит в несколько этапов, начиная от разбора нотного текста и до целостного оформления и достижения эстрадной готовности. На каждом этапе перед концертмейстером встает ряд задач, от решения которых зависит успешность работы хорового коллектива.

Начальный этап разучивания партитуры по партиям в детском хоре, как правило, не требует полнозвучного аккомпанемента, роль концертмейстера обычно заключается в дублировании партии каждого голоса хоровой партитуры на инструменте. Здесь особенно важным становится внимание пианиста к дирижерскому жесту, к фразировке, дыханию, паузам и другим выразительным особенностям каждой отдельно взятой партии. Практика показывает, что отнюдь не редки ситуации, когда концертмейстеру (в силу различных обстоятельств) приходится заменять дирижера и разучивать с учащимися хоровую партитуру. В данном случае для грамотного показа пианисту необходима предварительная вокальная подготовка, умение чисто интонировать, а также умение понимать выразительные особенности музыкальной фразы.

На занятиях с детским хоровым коллективом концертмейстер является помощником хорового дирижера, что подразумевает не только «включенность» в процесс разучивания произведения, но и умение пианиста вовремя понять намерения дирижера, а также наличие навыков совмещения хоровой партитуры и аккомпанемента, работы над хоровым строем, интонационным и ритмическим ансамблем.

Целостное оформление хорового произведения — важный и ответственный этап. Перед концертмейстером встает множество профессиональных задач. Аккомпанемент является гармонической и ритмической опорой всего произведения, поэтому пианист должен уметь выдержать заданный темп от начала до конца. Вступление, традиционно встречающееся в большинстве произведений с сопровождением, должно отражать характер исполняемого, вводя слушателя в атмосферу того, что им предстоит услышать, и одновременно настраивая хористов на заданный образ. «Аккомпаниатор должен быть источником вдохновения для певца, и его игра должна сверкать в прекрасных вступлениях и заключениях», — пишет Дж. Мур. Чуткость концертмейстера к

дирижерскому жесту особенно важна, если в композиторском тексте исполняемого произведения предусмотрены фермата, *ritenuto*, *ad libitum*, *colla parte* и т. д.

Роль аккомпанемента в создании хорового музыкального произведения чрезвычайно велика. «По-видимому, ни один инструментальный аккомпанемент не играет столь важной драматургической роли, как аккомпанемент вокальных произведений...» — пишет Е.М. Шендерович. Концертмейстер должен обладать совершенно особым типом внимания — многоплоскостным, то есть вниманием, распределенным одновременно между несколькими плоскостями. Мысль о необходимости рассредоточить внимание между рядом задач впервые выразил К.С. Станиславский. «Человек способен распределять свое внимание в нескольких плоскостях», — пишет его ученица Л.П. Новицкая. Известно, что музыканты — исполнители в известной степени являются актерами. Концертмейстеру необходимо распределять внимание между дирижером, партией фортепиано и хоровыми партиями. Оно должно быть направлено на достижение баланса между звучанием хора и аккомпанемента, на воплощение единства художественного замысла.

Одним из основополагающих умений для концертмейстера является умение бегло читать с листа многострочные хоровые партитуры и транспонировать нотный текст в любую тональность.

Таким образом, работа с детским хоровым коллективом требует от концертмейстера универсальности и обширных знаний в смежных областях музыкального искусства. Концертмейстер должен быть высоким профессионалом, не только превосходно владеющим фортепиано, но также хорошо знающим особенности вокальной работы хористов, владеющим навыками ансамблевого музицирования, чтения с листа и транспонирования.

Список литературы:

1. Мур Дж. Певец и аккомпаниатор.
2. Шендерович Е.М. В концертмейстерском классе: Размышления педагога
3. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения / Ред. Ю.С. Калашников.

Технологическая карта урока

Технологическая карта по самопознанию «Настоящий, верный друг»

*Ростовцева Елена Николаевна,
учитель дошкольной подготовки,
АСШ № 1 им. П.Исакова,
Акмолинская область,
город Акколь*

Технологическая карта организованной учебной деятельности

Образовательная область: социум

Раздел: самопознание

Тема: «Настоящий, верный друг».

Цель: Уточнить и расширить представление о дружбе.

Развивать умение проявлять добрые чувства.

Воспитывать доброжелательные отношения к своим друзьям.

Билингвальный компонент: дос-друг-friend

бахыт-счастье-happiess

Ход урока .

Мотивационно-побудительный.

Круг радости:

Мы все дружные ребята,

Мы ребята дошколята.

Никого не обижаем.

Как заботиться, мы знаем.

Никого в беде не бросим

Не отнимем, а попросим.

Пусть всем будет хорошо,

Будет радостно, светло.

Организационно –поисковый.

Сегодня, когда я шла в школу к вам, я встретила доброго волшебника. Он попросил передать вам сундучок, не простой, а волшебный.

В этом сундучке лежат волшебные сердечки, которые несут в себе тепло и дружбу. Волшебник попросил, чтобы вы подарили их своим друзьям. Пусть каждый из вас возьмет сердечко и подарит своему другу. При этом пожелав ему всего доброго. Но помните, что пожелания нужно говорить от чистого сердца, глядя в глаза своему другу и обязательно с улыбкой.

Например: Я хочу подарить своё сердечко Маше и пожелать ей всегда оставаться такой же весёлой.

(Дети подходят к сундучку берут сердечки и дарят своим друзьям с пожеланиями)

Какие замечательные пожелания вы подарили своим друзьям!

- Скажите пожалуйста какими качествами должен обладать настоящий друг?
- Что не должен делать настоящий друг?
- У вас есть настоящие друзья?
- Расскажите о своём настоящем друге!
- Какое самое важное качество у настоящего друга?

Я очень рада, что у вас есть настоящие друзья.

Физминутка.

Встаньте дети , встаньте в круг,

Я твой друг и ты мой друг.

Влево, вправо повернитесь,

Руки к солнцу протяните.

Лучики его словите,

И к груди скорей прижмите.

С этим лучиком в груди

Ты на мир ясней гляди.

А сейчас я хочу предложить вам посмотреть мультфильм «Цыплёнок и земляной червь».

- Можно ли назвать цыплёнка и земляного червя друзьями?
- Что они делают вместе?
- Как вы считаете, им интересно вместе?
- Они похожи?
- Значит, какой вывод можно сделать?

(Друзья не обязательно должны быть похожи, им должно быть вместе интересно и комфортно)

Давайте все вместе споем песню «Дружба крепкая».

Рефлексивно-корректирующий.

Круг «От сердца к сердцу»

Давайте встанем в круг. Положите руки себе на грудь. Послушайте как бьётся в груди ваше сердечко. Оно наполнено теплом, добром и дружбой. Давайте сохраним это тепло в наших ладошках и подарим его друг другу!

Авторские программы

«Учебно-методический комплект

«Целевой ориентир»

Лапина Марина Александровна,

педагог-психолог, учитель самопознания,

КГУ "Средняя школа № 14 имени Дм. Карбышева"

акимата города Рудного,

Костанайская область,

город Рудный

Пояснительная записка

На сегодняшний день проблема отклонения в поведении подростков глобальна и актуальна. И на это есть ряд причин, основополагающими из которых выступают – психологическая и социальная несостоятельность, незащищенность перед сложившимися обстоятельствами. Подросток зачастую оказывается не готов психологически к принятию той или иной ситуации, того или иного решения, к умению психологически верно рассмотреть сложившуюся ситуацию, и от этого у него возникает ряд проблем, которые зачастую ведут к роковым обстоятельствам, создающим угрозу как для себя, так и для общества.

Вследствие этого возникла необходимость в создании такой социально-ориентированной программы, которая позволит подростку психологически и социально реабилитироваться, осуществить самоконтроль эмоционального состояния, повысить уровень стрессоустойчивости к негативным ситуациям, уметь социально и психологически верно находить выход из сложившихся ситуаций.

Цель курса – оказание методической помощи педагогам в коррекции и стабилизации эмоционального состояния обучающихся склонных к асоциальному поведению, имеющих высокий уровень ситуативной, самооценочной и межличностной тревожности, повышенный уровень вербальной и физической агрессии, низкий уровень коммуникативного взаимодействия и стрессоустойчивости, неадекватное восприятие окружающей действительности, на основе методических приемов самопознания и стабилизирующих психотехник.

Задачи курса «Целевой ориентир»

1. Снизить уровень ситуативной, самооценочной и межличностной тревожности, агрессии у обучающихся, посредством методических приемов самопознания и стабилизирующих психотехник.
2. Повысить уровень коммуникативного взаимодействия обучающихся через обучение приемам вербальной и невербальной коммуникации.
3. Сформировать целенаправленную установку на утверждение активной жизненной позиции.
4. Стабилизировать эмоционально-волевое состояние обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации.
5. Повысить уровень стрессоустойчивости к негативным, внешним воздействиям окружающей действительности.
6. Способствовать нормализации восприятия окружающей действительности с учетом духовно-нравственного аспекта в воспитании и развитии.
7. Создать психологически благоприятные условия для обучения и воспитания подростка в условиях общеобразовательной школы и семьи.
8. Нацелить на осознание важных для человека жизненных приоритетов с учетом нравственного и духовного компонента.

Структура учебно-методического комплекта «Целевой ориентир»

Данный курс включает коррекционно-развивающую программу, методические рекомендации для педагогов, рабочую тетрадь ученика.

Механизм реализации учебно-методического комплекта «Целевой ориентир»

Подбор методических приемов самопознания, коррекционно-стабилизирующих психотехник, познавательных-профилактических заданий, через разработку практических занятий.

Межпредметные связи: самопознание, русская литература, казахская литература, русский язык, естествознание, география, человек, право общество, религиоведение.

Учебно-методический комплект «Целевой ориентир» состоит из 34 занятий, 1 раз в неделю по 40 минут, итого 34 часа в год.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Цель занятия	Кол-во часов
1	Давайте знакомиться	Создание позитивного настроения на предстоящую работу. Оказание помощи ощутить и прочувствовать значимость человека для окружения на основе общечеловеческой ценности- покой.	1

2	Прочь волнения и тревоги	Профилактика асоциального поведения на основе нравственных качеств человека. Настрой, самонастрой, самоорганизация и гармонизация личностных качеств; развитие умения производить анализ и синтез определенных действий, на основе принятия информации, с целью адекватной реакции на происходящие действия.	1
3	Способы эмоционального реагирования	Контроль и стабилизация эмоционально-волевой сферы, умения предвидеть и грамотно разрешать ситуативные действия; снятие повышенной тревожности на фоне возникшей ситуации. Развитие внимания, мышления, памяти; концентрация восприятия.	1
4	Эмоции, чувства; контроль, самоконтроль	Овладение способами эмоциональной защиты, учить строить защитный барьер, с опорой на межличностное общение, создание ситуации успеха через эмоциональное восприятие определенной информации.	1
5-6	Плюсы и минусы	Профилактика и коррекция асоциального поведения. Формирование внутренних личностных качеств, помогающих раскрытию внутреннего потенциала; стабилизация душевного состояния; развитие умения видеть в себе, как положительные, так и отрицательные качества личности.	2
7	Стресс. Снятие эмоционального стресса	Контроль эмоционально-волевой сферы, с учетом психологических и физиологических особенностей личности на основе духовно-нравственного компонента; ознакомить с приемами снятия стресса; учить находить выход из стрессовой ситуации при помощи практических упражнений.	1
8-9	Вселенная моей души	Осознание учащимися круга своего общения, своих взаимоотношений с окружающими их людьми; определение подростком значимых для него людей, наиболее ценных в них качеств;	2

		формирование толерантных установок в отношении других людей.	
10-11	Тренинг вербальной и невербальной коммуникации	Профилактика и коррекция асоциального поведения основе целевых психотехник и приемов самопознания. Познакомить с языком телодвижения для более полного понятия и принятия собеседника. Создание ситуативно- ориентационных предпосылок для более успешного внедрения в информационный поток мыслей, чувств, образов и действий. Снижение уровня тревожности, агрессии.	2
12	Конфликтогенный конвейер	Профилактика и коррекция асоциального поведения на основе духовно-нравственного аспекта, рефлексия личностных качеств, снятие агрессии, тревожности, стабилизация эмоционального состояния.	1
13	Шкала позитива	Создание психологически-благоприятных условий для любого положительного начинания, снятие стресса, тревожности, агрессии, вывод из депрессии, повышение самооценки, осознание собственной значимости. Воспитание нравственных качеств личности.	1
14	Рулевой души	Стабилизация эмоционального состояния, создание ситуации успеха, воспитание нравственных качеств, повышение самооценки, снятие зажатости, тревожности.	1
15	Проективное осознание	Профилактика и коррекция асоциального поведения. Снятие эмоциональной зажатости, страха, тревожности, агрессии, коррекция эмоционально-волевого фона, осознание собственного я, смысла жизни, повышение самооценки, воспитание нравственности, чувства патриотизма.	1
16	Эмоциональное равновесие	Коррекция эмоционально-волевого состояния человека, снятие тревожности, страха, внутренней закомплексованности, осознание смысла эмоциональной стабильности, собственной значимости,	1

		воспитание нравственных качеств личности.	
17	Целевой ориентир	Профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Нормализация эмоционального состояния, снятие тревожности, страха, повышение самооценки, собственной значимости, восстановление работоспособности, создание ситуации успеха, вселение уверенности, чувства победы над собственными слабостями.	1
18	Весы взаимопомощи	Обозначение позитивного собственного Я на эмоционально-волевом и правовом уровне, нормализация душевного состояния, снятие страха, внутренней тревоги, развитие эмпатии, создание психологически-благоприятных условий для положительного восприятия информации. Снятие агрессии, чувства закомплексованности. Развитие коммуникативных навыков.	1
19	Зеркальные перевертыши	Воспитание чувства ответственности за действия и поступки. Создание ситуации социального благополучия и стабильности с учетом духовно-нравственного компонента. Снятие тревожности, страха, агрессии.	1
20	Линия жизни	Воспитание внутренних качеств личности с учетом осознания собственных действий, толерантности. Снятие тревожности, личностной закомплексованности. Нацеливание на осознание правильно выбранного жизненного ориентира, предупреждение и профилактика суицидального поведения.	1
21-22	Коррекция и проекция	Профилактика и коррекция асоциального (суицидального) поведения, сброс внутренних зажимов, воспитание толерантности, нравственных качеств личности, снятие тревожности, агрессии, страха, повышение самооценки.	2
23-24	Правовая культура	Профилактика и коррекция асоциального поведения. Создание ситуации правового	2

		ориентира через тренинг правовых знаний в форме «юридической консультации». Ликвидация правовой неграмотности, снятие тревожности, агрессии. Воспитание нравственных качеств личности, чувства патриотизма, толерантности, чувства собственной значимости в обществе.	
25	Лестница подъема	Создание ситуации успеха через снятие психологических барьеров. Развитие коммуникативных качеств, воспитание нравственных качеств. Снятие агрессии, тревожности, нормализация душевного состояния и уровня притязания.	1
26	Эмоциональное окрашивание	Снятие психологических барьеров, стабилизация эмоционального состояния, душевного равновесия, повышение стрессоустойчивости, воспитание духовности и нравственности через положительные личностные качества.	1
27-28	Звездная карта моего сознания	Профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Развитие пространственной ориентации с учетом ближайшего окружения. Развитие познавательных процессов, осознание социальной значимости в условиях повышенной напряженности.	2
29	Воздушный змей	Осознание собственной значимости в условиях социума, создание ситуации успеха в области коммуникативного взаимодействия. Стабилизация эмоционального состояния с учетом индивидуализации и социализации, снятие агрессии, межличностной и ситуативной тревожности.	1
30-31	Круг с поддержкой	Предупреждение и профилактика суицидального поведения, коррекция эмоционально-волевого фона, стабилизация душевного состояния. Снятие зажатости, тревожности, психологических барьеров. Повышение собственной значимости, нормализация самооценочной действительности.	2

32-33	Карта мироощущения	Профилактика девиантного поведения, снятие тревожности, психологических барьеров, эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие познавательной активности, повышение уровня социальной значимости в условиях самоконтроля и самоорганизации, повышение стрессоустойчивости, воспитание коммуникативных навыков	2
34	Путешествие в будущее	Профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Рефлексия личностных качеств, развитие толерантности, воспитание патриотизма. Стабилизация эмоционально-волевой сферы, развитие познавательных процессов, познавательной активности.	1

Тематическое содержание

1. «Давайте знакомиться»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Создание позитивного настроения на предстоящую работу. Развитие внимания (переключение), мышления (анализ и синтез). Помощь в ощущении значимости человека для окружения.

2. «Прочь волнения и тревоги»

Профилактика асоциального поведения. Настрой, самонастрой, самоорганизация и гармонизация личностных качеств; развитие умения производить анализ и синтез определенных действий, на основе принятия информации, с целью адекватной реакции на происходящие действия; создание психологически благоприятных условий для осмысления и осознания тех или иных действенных принципов.

3. «Способы эмоционального реагирования»

Овладение способами эмоциональной защиты, стабилизация эмоционально-волевого фона, учить строить защитный барьер, с опорой на межличностное общение, создание ситуации успеха через эмоциональное восприятие определенной информации.

4. «Эмоции, чувства; контроль, самоконтроль»

Контроль и стабилизация эмоционально-волевой сферы, умения предвидеть и грамотно разрешать ситуативные действия; снятие повышенной тревожности на фоне возникшей ситуации.

5-6. «Плюсы и минусы»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Формирование внутренних личностных качеств; стабилизация душевного состояния; развитие умения видеть в себе, как положительные, так и отрицательные качества личности, над которыми необходимо работать и корректировать.

7. «Стресс. Снятие эмоционального стресса».

Умение контролировать эмоционально-волевою сферу, с учетом характерологических и физиологических особенностей личности; ознакомить с приемами снятия стресса; учить находить выход из стрессовой ситуации при помощи практических упражнений.

8-9. «Вселенная моей души»

Осознание учащимися круга своего общения, своих взаимоотношений с окружающими их людьми; определение подростком значимых для него людей, наиболее ценимых в них качеств; формирование толерантных установок в отношении других людей.

10-11. «Тренинг вербальной и невербальной коммуникации»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. На основе целевых психотехник и приемов самопознания научить ребенка владеть своей речью, используя грамотные речевые обороты. Познакомить с языком телодвижения для более полного понятия и принятия собеседника. Создать ситуативно-ориентационные предпосылки для более успешного внедрения в информационный поток мыслей, чувств, образов и действий. Снижение уровня тревожности, агрессии.

12. «Конфликтогенный конвейер»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Рефлексия личностных качеств; учить строить многоплановое позитивное взаимодействие, в ходе которого отрабатывать коммуникативные навыки и умение быть понятым и принятым обществом; учить разрешать противоречия при помощи логически доказанной позиции, с учетом характерологических особенностей субъекта воздействия. Профилактика нежелательного поведения. Снятие психологических барьеров.

13. «Шкала позитива»

Создание для себя психологически-благоприятных условий для любого положительного начинания, снятие стресса, вывод из депрессии, повышение самооценки, осознание собственной значимости.

14. «Рулевой души»

Стабилизация эмоционального состояния, создание ситуации успеха, воспитание нравственных качеств, повышение самооценки, снятие зажатости, тревожности.

15. «Проективное осознание»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Снятие эмоциональной зажатости, страха, тревожности коррекция эмоционально-волевого фона, осознание собственного я, смысла жизни, повышение самооценки, воспитание нравственности чувства патриотизма. Коррекция противоправного поведения.

16. «Эмоциональное равновесие»

Коррекция эмоционально-волевого состояния человека, снятие тревожности, страха, внутренней закомплексованности, осознание смысла эмоциональной стабильности, собственной значимости. Социальная адаптация.

17. «Целевой ориентир»

Профилактика асоциального поведения. Нормализация эмоционального состояния, снятие тревоги, страха, повышение самооценки, собственной значимости,

восстановление работоспособности, создание ситуации успеха, вселение уверенности, чувства победы .

18. «Весы взаимопомощи»

Обозначение позитивного собственного Я на эмоционально-волевом и правовом уровне, нормализация душевного состояния, снятие страха, внутренней тревоги, создание психологически-благоприятных условий для положительного восприятия информации. Снятие агрессии, чувства закомплексованности. Воспитание коммуникативно-регулятивных навыков.

19. «Зеркальные перевертыши»

Воспитание чувства ответственности за действия и поступки. Создание ситуации благополучия и стабильности с учетом духовно-нравственного компонента. Снятие тревожности, страха, агрессии.

20. «Линия жизни»

Воспитание внутренних качеств личности с учетом осознания собственных действий, толерантности. Снятие тревожности, личностной закомплексованности. Нацеливание на осознание правильно выбранного жизненного ориентира, предупреждение и профилактика суицидального поведения.

21-22. «Коррекция и проекция»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Сброс внутренних зажимов. Раскрытие внутренних душевных качеств личности через духовно-нравственный аспект, нацеливание на успешные шаги в отношении социализации и профилизации с учетом правильно выбранной жизненной позиции. Снятие агрессии, страха. Настрой на успех.

23-24. «Правовая культура»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Создание ситуации правового ориентира через тренинг правовых знаний в форме «юридического консультирования». Ликвидация правовой неграмотности, снятие тревожности, агрессии. Воспитание толерантности, чувства собственной значимости в обществе.

25. «Лестница подъема»

Создание ситуации успеха через снятие психологических барьеров. Развитие коммуникативных качеств, воспитание нравственных качеств. Снятие агрессии, тревожности, нормализация душевного состояния и уровня притязания.

26. «Эмоциональное окрашивание»

Снятие психологических барьеров, стабилизация эмоционального состояния, душевного равновесия, повышение стрессоустойчивости, воспитание духовности и нравственности через положительные личностные качества.

27-28. «Звездная карта моего сознания»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Развитие пространственной ориентации с учетом ближайшего окружения. Осознание социальной значимости в условиях повышенного контроля. Повышение уровня коммуникативного взаимодействия, снятие психологических барьеров.

29. «Воздушный змей»

Осознание собственной значимости в условиях социума, создание ситуации успеха в области коммуникативного взаимодействия. Стабилизация эмоционального состояния с учетом индивидуализации и социализации, снятие агрессии, межличностной и ситуативной тревожности.

30-31. «Круг с поддержкой»

Предупреждение и профилактика суицидального поведения, коррекция эмоционально-волевого фона, стабилизация душевного состояния. Снятие зажатости, психологических барьеров. Повышение собственной значимости, нормализация самооценочной действительности.

32-33. «Карта мироощущения»

Развитие познавательной активности, создание ситуативного роста определенных действий, повышение уровня социальной значимости в условиях самоконтроля и самоорганизации, снятие психологических барьеров, повышение стрессоустойчивости, воспитание коммуникативных навыков.

34. «Путешествие в будущее»

Профилактика и коррекция асоциального поведения. Рефлексия личностных качеств, развитие толерантности, воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности за поступки и действия. Стабилизация эмоционально-волевой сферы. Развитие познавательных процессов, познавательной активности, профилактика суицидального поведения. Создание психологического комфорта и благоприятных условий для успешной перспективы и планов на будущее.

Овладение компетенциями

Формирование дифференцированного подхода в обучении создает предпосылки для развития отдельных подструктур, в первую очередь акцентированных на психическое и моральное здоровье личности подростка, жизнеутверждение и результативный успех.

Наряду со стабилизацией эмоционально-волевого фона у обучающихся будет происходить формирование духовно-нравственного компонента, с учетом верно выбранной жизненной позиции на основе общечеловеческих ценностей.

У обучающегося:

- Снизится уровень ситуативной, самооценочной и межличностной тревожности, вербальной и физической агрессии.
- Повысится уровень коммуникативного взаимодействия, уровень стрессоустойчивости к негативным, внешним воздействиям окружающей действительности.
- Утвердится активная, гражданско-правовая, жизненная позиция, стабилизируется эмоциональное состояние.
- Нормализуется восприятие окружающей действительности с учетом духовно-нравственного аспекта в воспитании и развитии.

- Произойдет осознание важных жизненных приоритетов, человеческих ценностей, подросток обретет ответственностью за свою жизнь, поступки перед самим собой и людьми, с которыми взаимодействует.

Список используемой литературы

1. Абай. Стихи. Слова назидания - М.: Русская книга, 2003
2. Алан. Дж. Ландшафт детской души. Психологический практикум, под общ. ред. Рембека. Сл. М.: 2005.
3. Аргузов С. И., Беклин О. Е. Тренинги, проекты, эксперименты. Практикум для психолога, ред. Осокина. М. И. Р.: 2007.
4. Беклин С. У., Воронин О. А. Тренинг для взрослой жизни. Методическое пособие для психолога, ISBN5-89415-393-X. Р.: 2004.
5. Вердербер Р., Вердербер. К.- Практикум души. ISBN 5 – 93878-085-3. СПб.: прайм- Еврознак, 2003.
6. Есим Г. Наука совести – Алматы: Раритет, 2008, серия «Шәкірім әлеті»
7. Жанайдаров О., Жусуп Баласагуни. История, личность, время.- Алматы: Изд. «Аруна», 2008.
8. Жумагулов С. Б., Гурьев И. Н., Сарсенбаева С.К. Психотерапия в стиле Дзен, А. 2003, 184с., ISBN 923-706-4592-56-X
9. Капымбаев С., Казахские народные пословицы и поговорки- Алматы, 2002.
10. Козлянинова И. П., Промптова И. Ю., под ред. Козляниновой И. П. 3-е изд., М.: из-во «ГИТИС», 2002.
11. Кистаева, М., Уфомина, Т. Графтунг Психологические игры по коммуникативному взаимодействию: методическое пособие под.рук. Толермана, И.: Р. 2007.
12. Лапина М. А. УМК «Без страха и тревог», лиц. № 1133, 2010, ISBN 978-601-303-310-5
13. Лапина М. А. УМК «Шаг за Шагом», лиц. №1505, 2011., ISBN978-601-303-309-9
14. Локалова, Н. Уроки психологического развития в средней школе, Л 73, книга для учителей, психологов, студентов: М.изд. «Ось» 2001.
15. Назарбаева С. А. Этика жизни. Алматы. ННПООЦ «Бобек», 2001.
16. Органесян Н. Методы активного социально-психологического обучения, тренинги, дискуссии, игры. М. изд. «Ось» 2002.
17. Саинова Л. А., Джадрина М. Ж., Байжасарова Г. З., Калачева И. В., Кудышева Б.К., Ким В. Н. Учебная программа для общего среднего образования. Алматы. ННПООЦ «Бобек», 2014.

Рабочая тетрадь «Целевой ориентир»

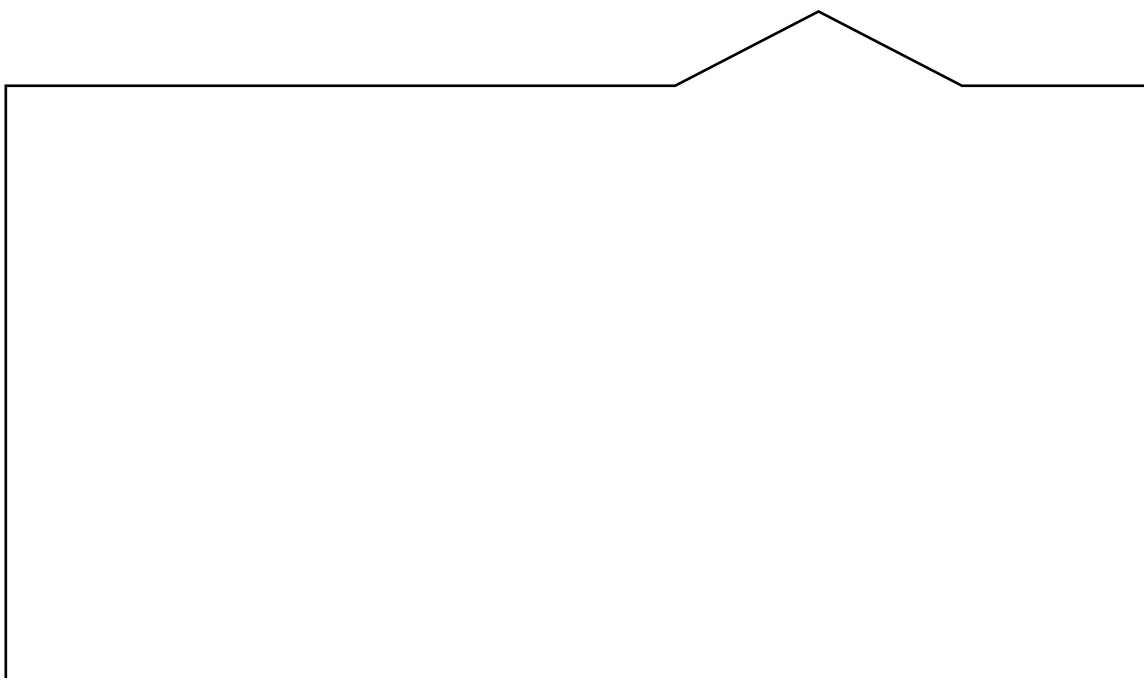
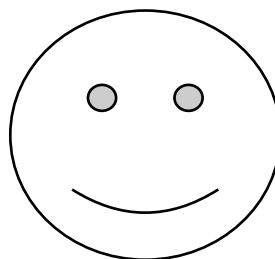
Занятие № 1

«Здравствуйте, это я»

Цель: познать себя через самопредставление. Произвести благоприятное впечатление через позитивный настрой.

Инструктаж

Вам предлагается в течение 5-7 минут придумать надпись на обложку дневника, которая кратко и емко охарактеризовала бы то, что каждый хочет сообщить о себе окружающим.



Анализ

- Каким Вы увидели себя?
- Какие качества хотели бы подкорректировать?
- Чему хотели бы поучиться у других?

Занятие № 2

«Древо гармонии»

Цель: стабилизация внутреннего душевного состояния; создание ситуации успеха, уверенности и несокрушимости непреодолимого желания быть замеченным и нужным в сфере определенных позитивно-определяющих действий.

Инструктаж

Необходимо при помощи цветных листов, маркеров и клея (ножницы в работе отсутствуют) создать «Древо гармонии», которое будет отражать душевное состояние успешного и уверенного человека; вселять оптимизм, отражать позитив, и гармонизировать успешного человека и силы природы.

Дети работают с цветной бумагой, не применяя ножниц, отрывая и прикладывая кусочки. Цветовая гамма используется по желанию. Каждый оторванный кусочек бумаги и подобранная цветовая гамма, будет отражать действительность внутреннего душевного состояния ребенка, его готовность быть первым и незаменимым.



Анализ

- Расскажите друг другу о своем древе
- С какими чувствами Вы начали работу, и окончили?
- Что Вам помогало изнутри, что направляло?
- Это древо Вашей внутренней гармонии, и пусть оно помогает Вам.

Занятие № 3

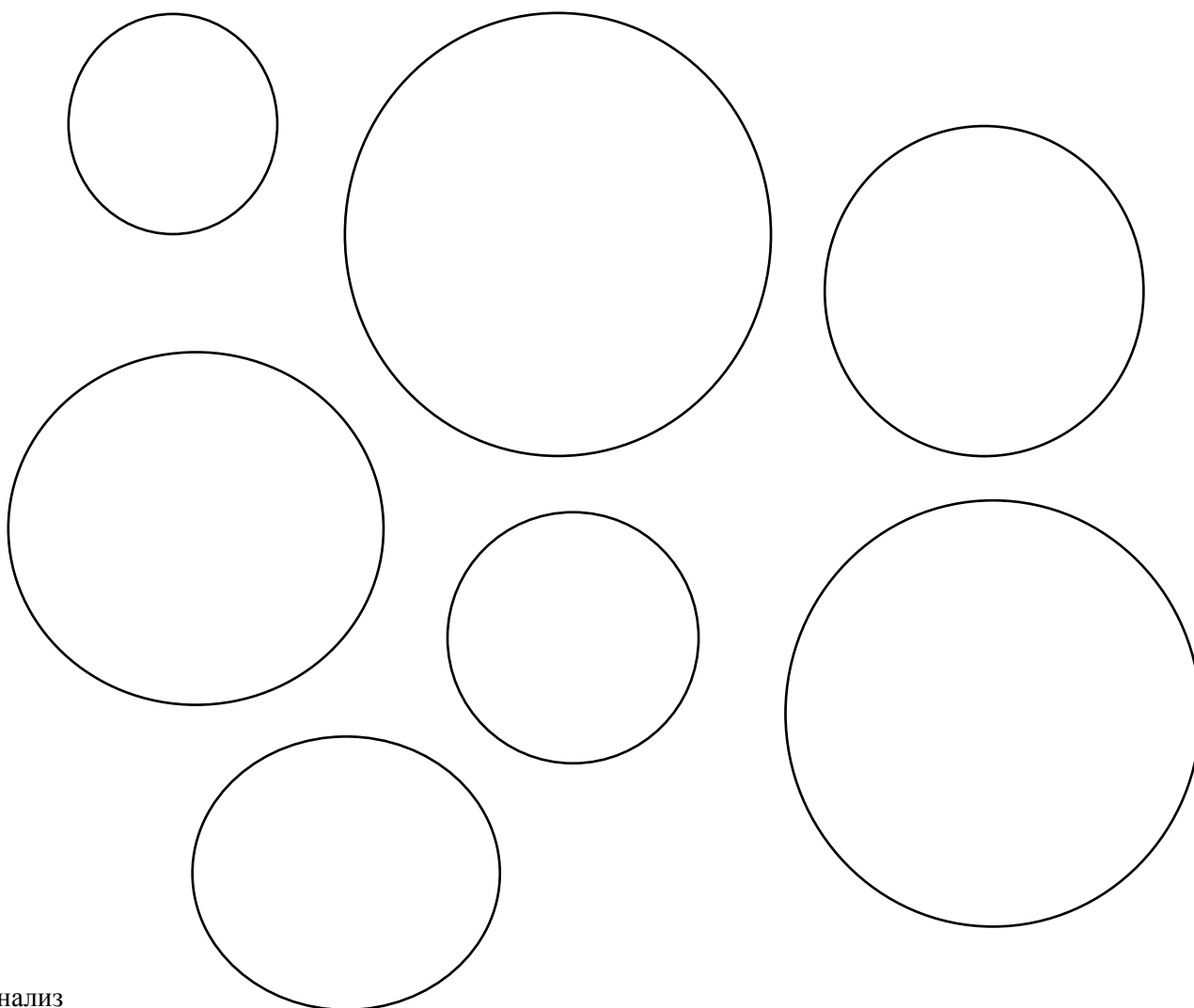
«Эмоциональные круги»

Цель: распределение эмоций в круговые диаграммы, с учетом цветовой гаммы; дать оценку своим эмоциям и чувствам, руководствуясь внутренним душевным состоянием.

Материал: рабочая тетрадь, цветные маркеры, или цветные ручки.

Инструктаж

Учащимся предлагается раскрасить круговые диаграммы разной формы в цветовые оттенки, с учетом определенного чувства и испытываемого душевного состояния. Подписать по кругу (из вне) обозначенные чувства.



Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало данное упражнение?
- Какое чувство вызывает наибольшее душевное равновесие?
- С каким чувством было сложнее справиться?
- Что вызывает равнодушие? Проанализируйте свои ответы.
- Связан ли выбранный Вами цвет с Вашим душевным состоянием?

Занятие № 4

«Построим дом»

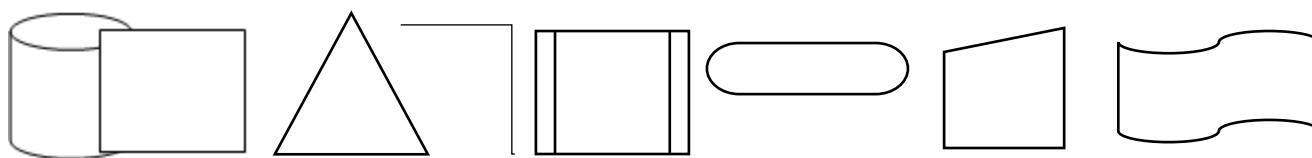
Цель: рефлексия личностных качеств; повышение самооценки и вселение уверенности в успешные действия с положительным прогнозом на будущее.

Материал: рабочая тетрадь, маркеры.

Инструктаж

Вам даны атрибуты построения Вашего дома. Попробуйте сейчас из этих атрибутов, сначала мысленно, а затем маркерами, построить дом и отобразить его на листе, при этом знайте, что строя дом, Вы строите свою защиту и уверенность в завтрашнем дне. Ведь не даром говорят :

«Мой дом – моя крепость!» Так сделайте свою крепость защищенной и надежной.



Анализ

- С каким чувством Вы строили свой дом?

- Каково Ваше душевное состояние на момент построения Вашего дома, ведь в сущности это и есть Ваша эмоциональная защита и уверенность в завтрашнем дне. Удачи Вам.

Занятие № 5

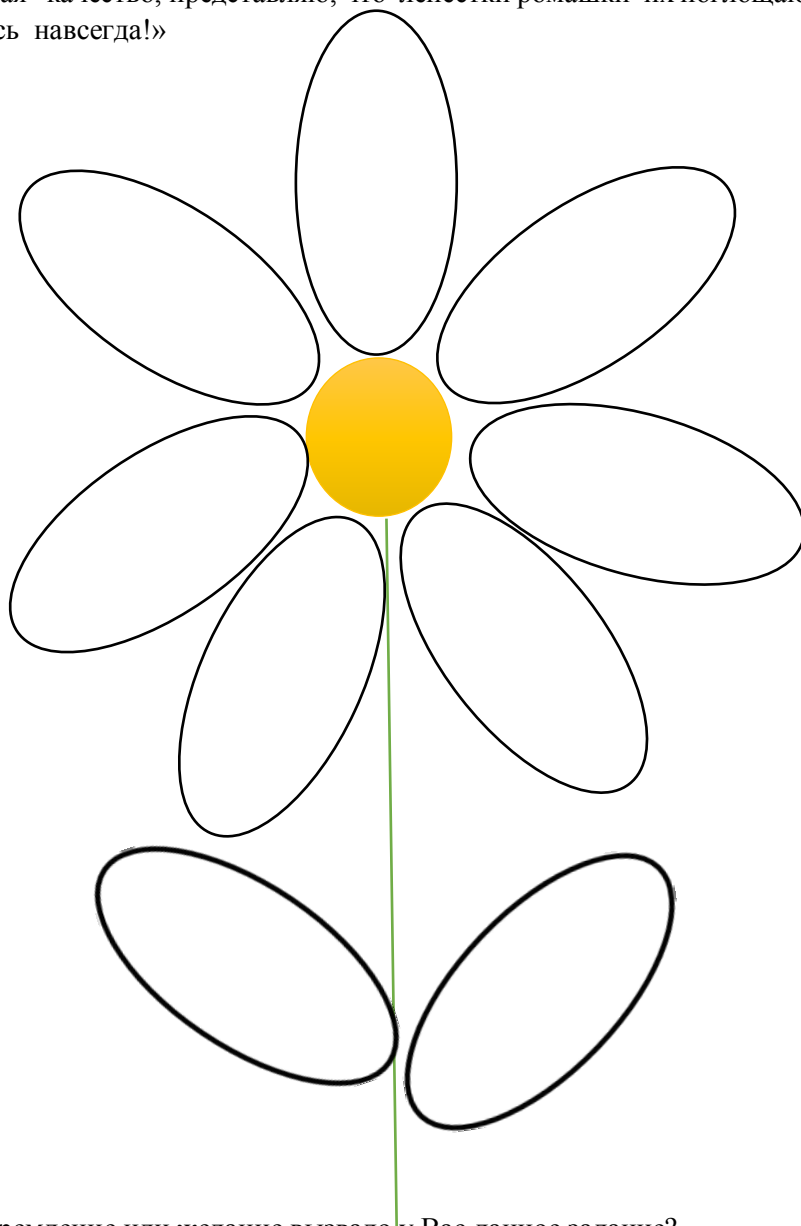
«Ромашка моих качеств»

Цель: выявить отрицательные и положительные качества личности, с целью коррекции нежелательного поведения, содействовать стремлению искоренения отрицательных черт личности.

Инструктаж

Впишите любым цветным маркером свои качества, от которых Вам хотелось бы избавиться, но качества должны быть обязательно действенного направления (например: больше не злюсь, не кричу, не лгу...), при этом делая надписи, дайте себе психологическую установку через аутотренинг следующего направления:

« Записывая качество, представляю, что лепестки ромашки их поглощают и я от этих негативных качеств избавляюсь навсегда!»



Анализ

- Какое стремление или желание вызвало у Вас данное задание?
- В какие моменты Вы почувствовали облегчение?
- Что испытали, выполняя данное задание?

Занятие № 6

«Конвейер качеств»

Цель: формирование умения распределять положительные и отрицательные качества личности, с целью коррекции эмоционального фона.

Инструктаж

Распределить качества личности в таблицу положительных и отрицательных для человека. Объяснить свой выбор. Подчеркнуть качества, присущие себе. Привести пример.

✓ Положительные качества

✓ Отрицательные качества

Лживость, лицемерие, трудолюбие, безответственность, презрение, терпеливость, грубость, вспыльчивость, доброта, отзывчивость, усердие, ответственность, эмпатия, миролюбие, дружелюбность, нравственность, лень, уныние, заботливость, разгильдяйство, хамство, верность, развитый интеллект, агрессивность, ненависть, оптимизм нетерпимость, чрезмерный эгоизм, аккуратность, пассивность, безволие, нерешительность, обидчивость, заносчивость, трусость, жадность, алчность, бесчувственность безразличие, инициативность чрезмерная самокритичность, завистливость, мстительность, неряшливость высокая культура личности, бескорыстие, искренность, честность, уверенность в себе, рассудительность, целеустремленность, жизнерадостность, практичность, активность, решительность, смелость, надежность,, бережливость, пунктуальность, осторожность, внимательность, обаяние нежность.

Анализ

- Какие качества вызвали у Вас эмоции?

- Какие качества присущи Вам? От каких хотели бы избавиться?

Занятие № 7

«Спасительный луч»

Цель: определить для себя способы преодоления стрессовых ситуаций и провести маркером спасительный луч; открыть для себя новые формы преодоления стрессовых ситуаций.

Материал: рабочая тетрадь, маркеры двух цветов.

Инструктаж

- Перед Вами способы преодоления стрессовых ситуаций. Вы проведете один цветом маркера, соединительные лучи от стресса к тому объекту, которые, по Вашему мнению, помогает Вам преодолеть стресс, а другим цветом, как Вы считаете, может помочь преодолеть стресс (выбор основан на Вашем подсознании)



- Какие способы снятия стресса Вы для себя открыли дополнительно?

- В чем Вы видите реальную помощь?

- Можно ли это назвать «Спасительными лучами»? Объясните свой ответ.

Занятие №8

«Карта внутреннего мироощущения»

Цель: раскрытие внутренних личностных качеств, с целью обретения внутренней стабилизации в отношении внутреннего мироощущения и становления положительных внутренних качеств на должный уровень.

Инструктаж

- Что обычно изображается на карте мира?

(острова, материки, океаны, моря, города, озера, страны, горы, реки....)

- Ваша задача— превратить эту карту в карту своего внутреннего мироощущения, и расположить на ней свои города, реки и т. д. Располагать можно в любой последовательности и очередности, использовать любую цветовую гамму оттенков

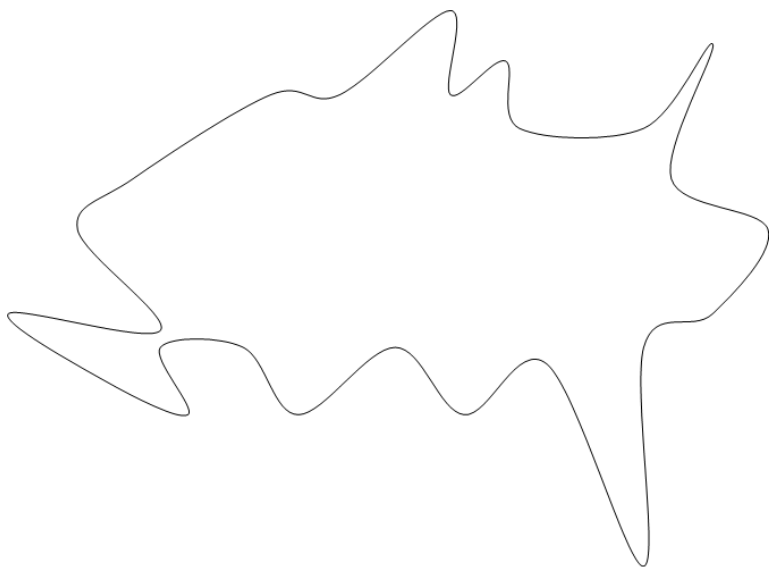
(не обязательно традиционную), и названия Ваши могут носить и включать в себя свои острова и горы. Например, горы « Препятствия», или «Преодоления»; река «Обиды», или « Понимания»; город « Обучения», «Размышления».....

- Изображая тот или иной объект, прочувствуйте его.

- Что может послужить Вам опорой или помощником на том или ином объекте.

- Если это горы « Преодоления препятствия», то изображая их, мысленно преодолевайте свои препятствия для достижения своей конечной цели....

- Поставьте букву « Я» на том объекте, где Вы видите себя.



Анализ

- Что Вы прочувствовали, когда изображали те или иные объекты своего восприятия?

- Какие ощущения вызвали объекты достижения цели?

- Как Вы себя настраивали на достижение цели?

- Можно ли сказать, что Ваши положительные личностные качества занимают лидирующее положение на карте, и Ваше «Я» нацелено на положительное.

Занятие № 9

«Утилизация эмоционального мусора»

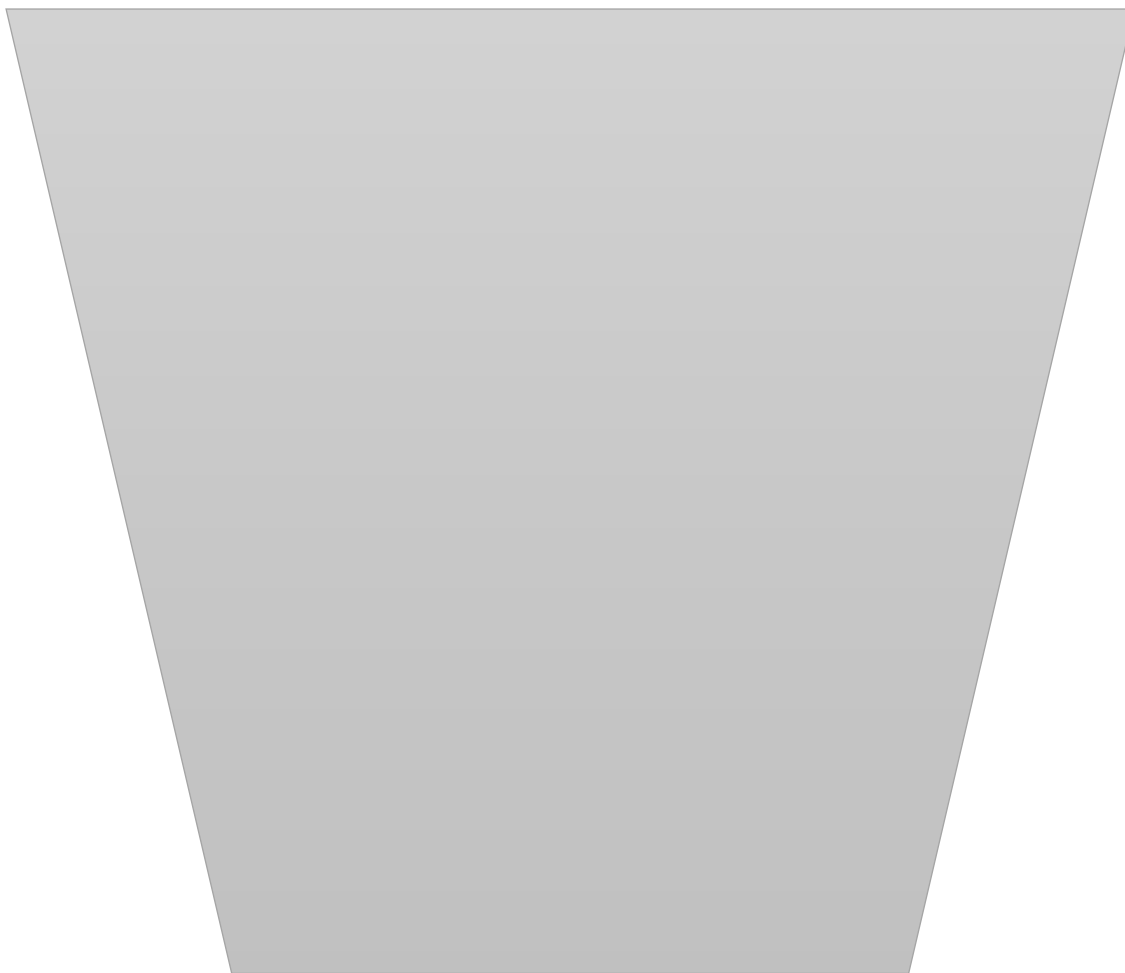
Цель: избавиться от негативных мыслей, эмоционального напряжения.

Инструктаж

Сейчас Вы совершите ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуации, вызывающей повышенную тревогу, страх и негодование.

Перед Вами ведро для утилизации эмоционального мусора. Все что Вас тревожит, беспокоит, негативные мысли и переживания, записывайте, складывая все в это ведро с мыслями, что навсегда избавляетесь от этого. Желательно писать некрасиво, не стараясь, можно левой рукой. Затем вырезать из бумаги такой же дубликат ведра и наклеить сверху заполненного негативом ведра.

Ведро для выброса мусора из головы



Анализ

- Каково Ваше состояние?
- Что Вы чувствуете?
- Помогло ли Вам данное упражнение?
- Ура! Вы свободны! Живите, «дышите позитивом»!

Занятие № 10

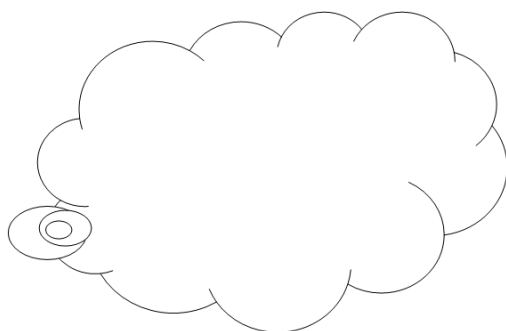
«Пойми меня»

Цель: развитие невербальной коммуникации

Инструктаж

1. Даны незаконченные предложения. Вы должны закончить предложения, показав завершенность действий невербально. Нарисовать сюжет к одному из предложений.

Я бы хотел(а), чтобы в этот выходной день мы с пошли в ... А после этого мне надо будет.... — Я очень не хочу, чтобы сегодня... — Больше всего я люблю проводить выходной день с... — Воскресенье для меня — это ...



2. «По какой причине?»

Дана неоднозначная ситуация, у которой может быть несколько причин. Назвать возможные причины. Установить причинно-следственные связи. Например:

1. В вазе завяли цветы.

Возможные причины:

— нет воды,

— цветы не стоят в срезанном виде,

— в букете есть цветы, которые не могут
стоять вместе,

— кто-то сломал стебли и т.п.

1. Влажный воздух в помещении

2. Не радующий подарок

Анализ

- Что вызвало затруднение?

Занятие № 11

«Мое восприятие информации»

Цель: развитие вербальной коммуникации

Инструктаж

Из предложенного текста выбрать ключевые слова-опоры, согласно логической цепочке восприятия. Вписать их в соответствующую геометрическую фигуру. Произвести анализ выполненного упражнения.

С.А.Назарбаева

Этика жизни

Другое проявление Любви – страдание. Умение переживать чужую боль, как свою собственную, – это тоже великий дар. Но, к сожалению, дар этот нами почти утрачен. С горечью вижу, что в обществе очень малый «ресурс сочувствия». Взять всякого рода катастрофы, которых на планете в последние годы случается немало. Первые вопросы, вместо сострадания: кто виноват в трагедии? Кто понесет ответ? Не будет ли мягким наказание?

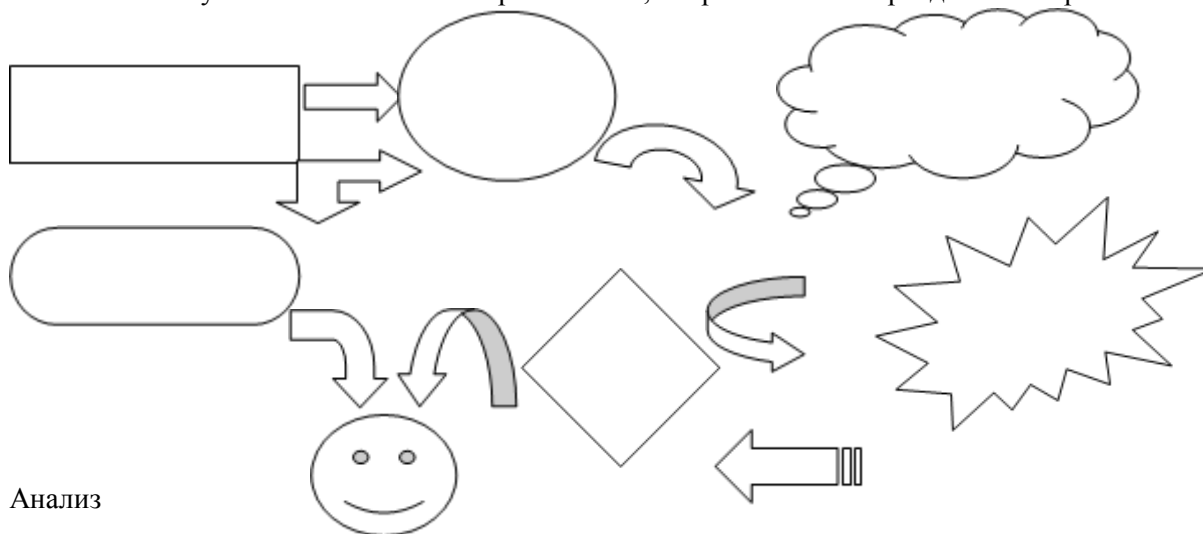
Господи, да разве это главное, когда в наш общий дом приходит большая беда, и сердце разрывается от боли!

Такая черствость имеет, конечно, объяснение. Долгие годы, целые десятилетия сочувствие человека человеку приравнивалось к мягкотелости, а бесчувствие, от которого совсем уже близко до беспощадности, – силе духа. Разве можно было сострадать «классовому врагу»? Нельзя! Вот и плакали люди тайком, прячась от посторонних, не рассчитывая ни на чье сочувствие. Да так и выплакали все свои слезы. И за детей, за внуков – тоже выплакали.

В мире мало сочувствия, много только жалости, а это – разные понятия. Жалость унижает. Сострадание же, сочувствие – это такое состояние души, которое побуждает человека совершать милосердные поступки, идти на помощь попавшим в беду и нуждающимся в поддержке.

Надо каждому воспитать в себе силу духа, которая поможет ясно понять, что происходит внутри и вокруг нас. Ведь нам так не хватает правильного восприятия окружающего мира, нам так мешает эгоистический сумрак сознания! Осветить его и спасти нас могут только доброта, искренняя любовь и терпение.

Любовь. А сочувствие – это и есть энергия любви, направленная на преодоление горя.



Анализ

- Насколько точно можно воспроизвести текст по Вашим словам-опорам?
- Помогает ли это упражнение в восприятии вербальной информации?

Занятие № 12

Цель: ознакомить с рекомендациями, предложить составить свои рекомендации.

Материал: тетрадь, цветные ручки.

Инструктаж: Вам предложены рекомендации психолога по бесконфликтному взаимодействию. Ознакомьтесь с ними и предложите свои рекомендации, с учетом накопившегося жизненного опыта.

Практические рекомендации психолога

- Стройте диалог на доброжелательном, позитивном и участливом расположении и успешное коммуникативное взаимодействие вам обеспечено.
- Сумейте поставить себя на место другого человека, посмотрите на проблему его глазами, создайте благоприятные условия для бесконфликтного взаимодействия, и он начнет видеть в вас друга, а не карателя выносящего приговор.
- Помогайте своим сверстникам во всех положительных начинаниях, старайтесь быть рядом при трудностях, учите его видеть мир глазами добра и понимания, создавайте такие условия взаимодействия, чтобы подростку хотелось делиться с вами своими победами и неудачами, которые вы вместе переживете и разрешите.
- Поддерживайте и будьте рядом, старайтесь видеть в человеке полноценную личность, которая имеет право на мнение, участие в беседе и высказывание каких-либо предположений и поверьте, он научится у вас быть психологически грамотным, ответственным и человеком, умеющим производить анализ своих действий.
- Умейте слушать, понимать и принимать его точку зрения, корректно анализируя его ошибки и тактично указывая на них, поверьте, он будет вам за это бесконечно признателен.
- Не подвергайте собеседника унижению в присутствии посторонних людей, не будьте провокатором какой-либо ссоры, старайтесь отделять проступок человека от его самого, это лишь поможет вам обрести уважение в лице подростка и признательность за дружеское чуткое понимание и уважение его, как личности.
- Не стесняйтесь признать свою ошибку, такой же как Вы подросток прекрасно понимает, что все люди могут ошибаться, и он будет вам благодарен за ваше мудрое и достойное поведение.

Я рекомендую

Анализ

-Считаете ли Вы для себя данные рекомендации приемлемыми?

- Какова основная цель Ваших рекомендаций. На что лучше сделать упор?

Занятие № 13

«Шкала позитива»

Цель: вывести формулу чувства юмора.

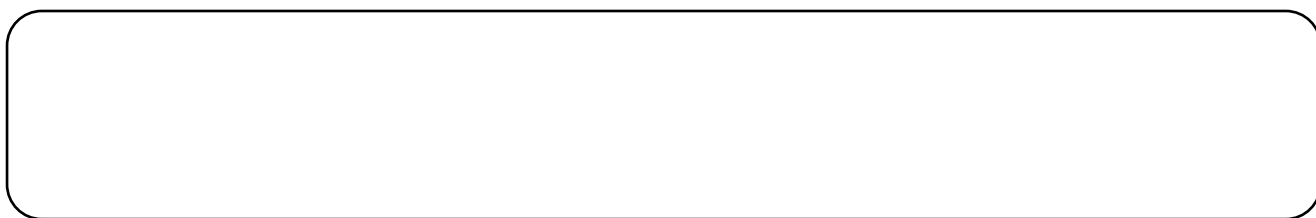
Инструктаж

Необходимо вывести формулу успеха, объяснить ее, дать ей название.

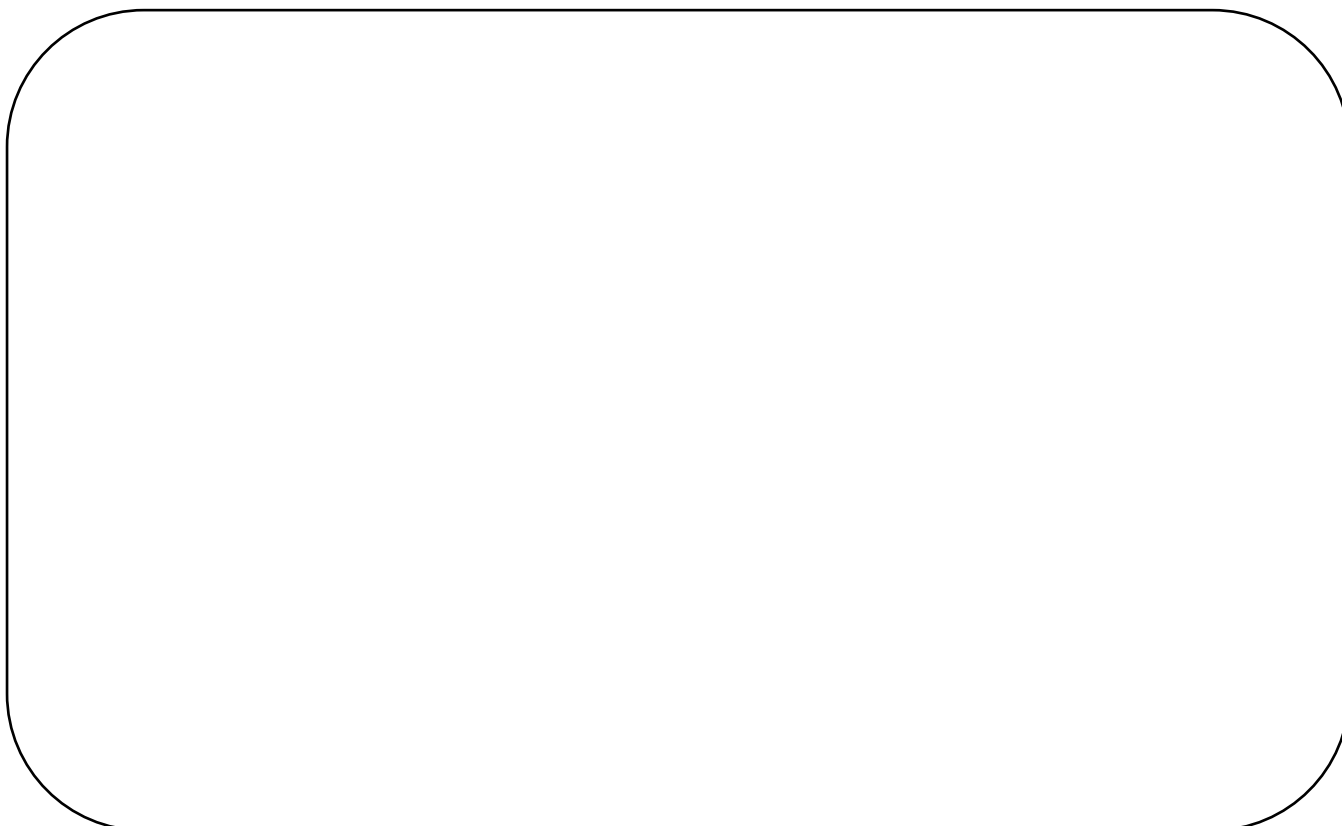
Доказать эту формулу на примере любого юмористического рассказа, истории.

Нарисовать сюжет к истории.

Формула чувства юмора



Сюжет к истории



Анализ

- Какое чувство вызвало данное задание?

- Чаще улыбайтесь! Радуйтесь жизни!

Занятие № 14

«Цветовая спираль восприятия»

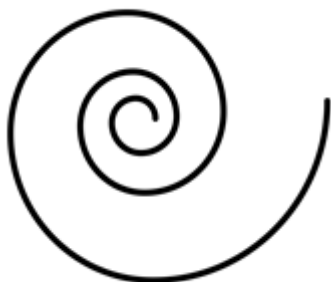
Цель: стабилизация эмоционального состояния

Инструктаж

Вы сейчас будете изображать в тетради кривую в виде спирали. Она будет трех цветов. Первый цвет Вы возьмете зеленый и закрутите два витка этой цветной кривой, при этом старайтесь настроить себя на спокойствие и уверенность; далее Вы плавно переходите на красную цветовую кривую, при этом настраиваете себя на успешную и четкую работу, которая ведет к намеченной цели и делаете два витка; заканчиваете

работу синим цветом, при этом утверждаясь в проделанной работе с положительной стороны, то же два витка.

Пример



Анализ

- Какие ощущения возникали у Вас при рисовании?

- Что Вам помогало?
- Помогали ли Вам цвета на этапе восприятия информации?

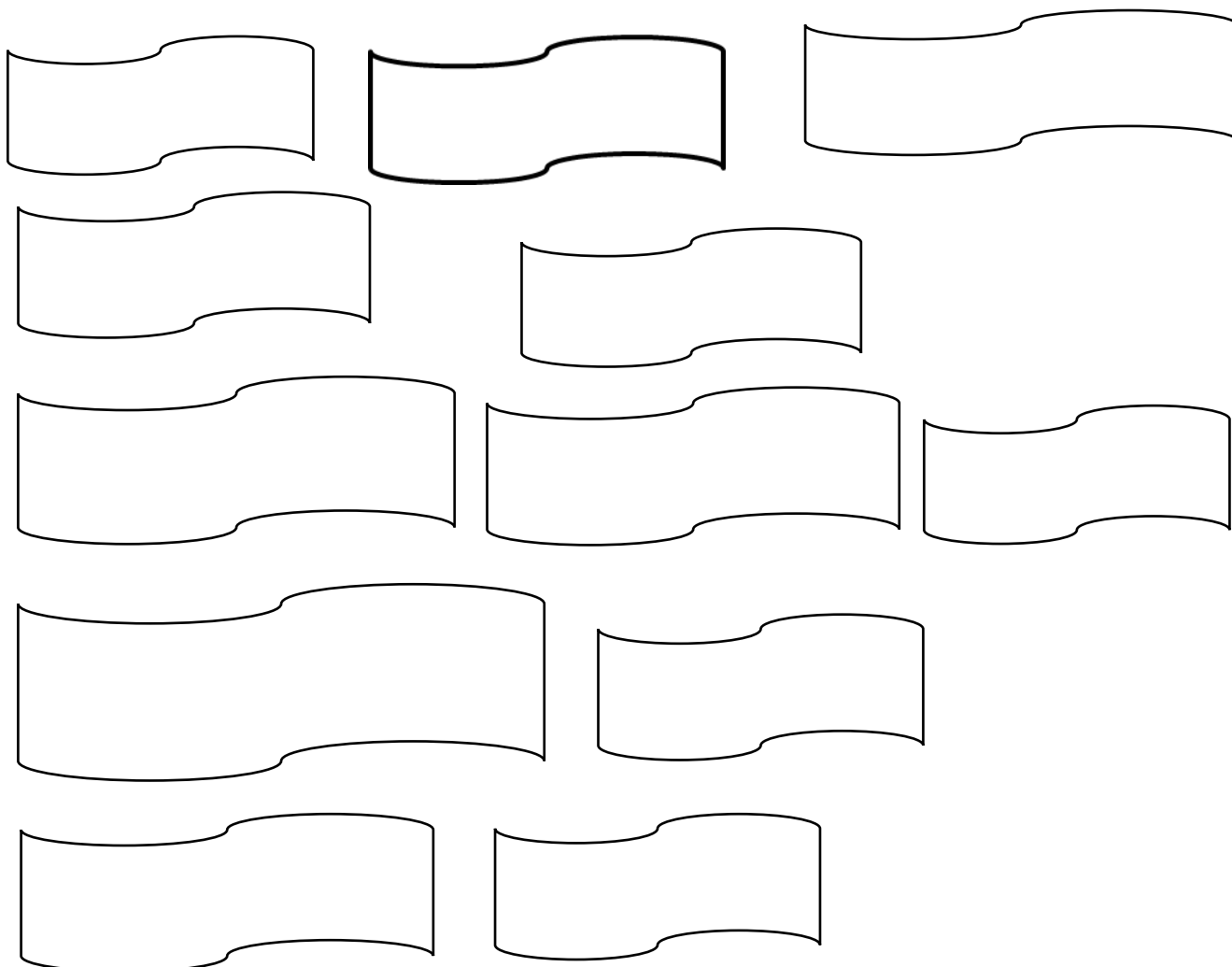
Занятие № 15

«Цветное море»

Цель: снятие эмоциональной зажатости, страха, тревожности, агрессии.

Инструктаж

Я предлагаю Вам представить море, но не просто чистое, бездонное и необъятное пространство, а цветное море, где каждая волна обозначает свой цвет, а с ним хорошее настроение, положительные чувства и эмоции. По желанию дорисуйте морских обитателей.



Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало это упражнение?

- Волны какого цвета и размера вызывают у Вас успокоение и душевное равновесие?
- Почувствовали ли Вы прилив сил и положительной энергии?
- Спасибо за работу. Я желаю Вам всегда быть в тонусе и дышать позитивом.

Занятие № 16

«Планета моего сознания»

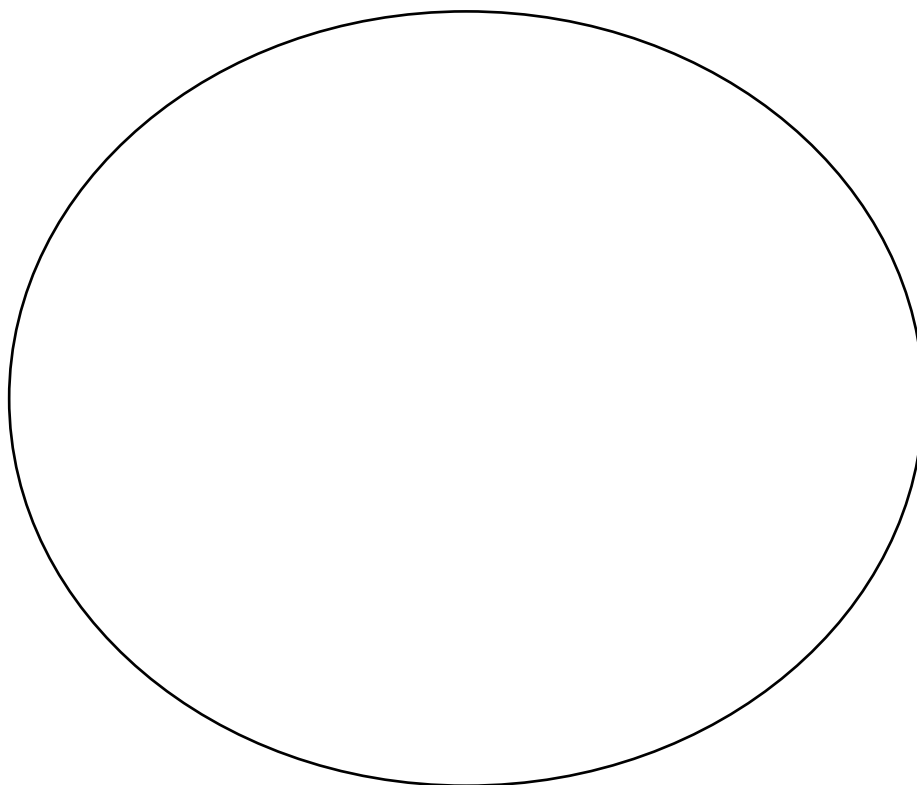
Цель: обозначить материки определенных направлений и отследить свое отношение к ним в цветовой гамме и в соотношении размера.

Инструктаж

Под музыкальное сопровождение нарисуйте планету своего сознания, в которой определите следующие материки:

- 1) общение с друзьями;
- 2) общение с близким человеком;
- 3) развлечения;
- 4) подготовка к интеллектуальному испытанию;
- 5) хобби;

После того, как Вы определите положение материков раскрасьте их в определенную цветовую гамму.



Анализ

- Какие эмоции вызвало у Вас данное задание?
- Какие положительные моменты извлекли из занятия?
- Над чем стоит задуматься?

Занятие № 17

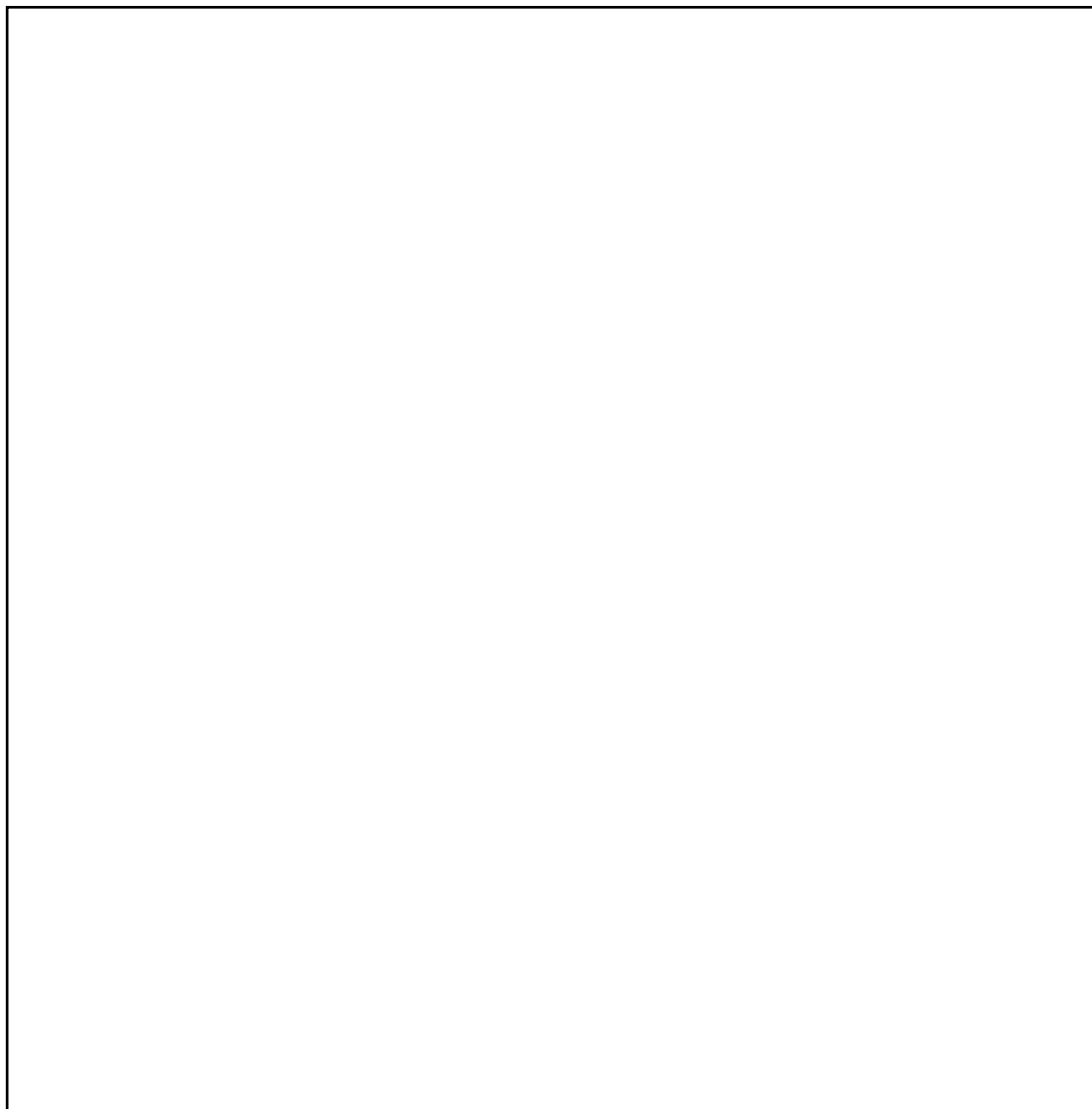
«Мой жизненный путь»

Цель: нормализация эмоционального состояния, снятие тревожности, страха, повышение самооценки, собственной значимости.

Инструктаж

Предлагается нарисовать свою «карту жизни», на которой изображаются основные, запоминающиеся события своей жизни. В начале карты ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться.

По окончании участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях.



Анализ

- Какие чувства испытали после выполненной работы?
- Пусть Ваши события жизни будут только положительные и ведут Вас к успеху!

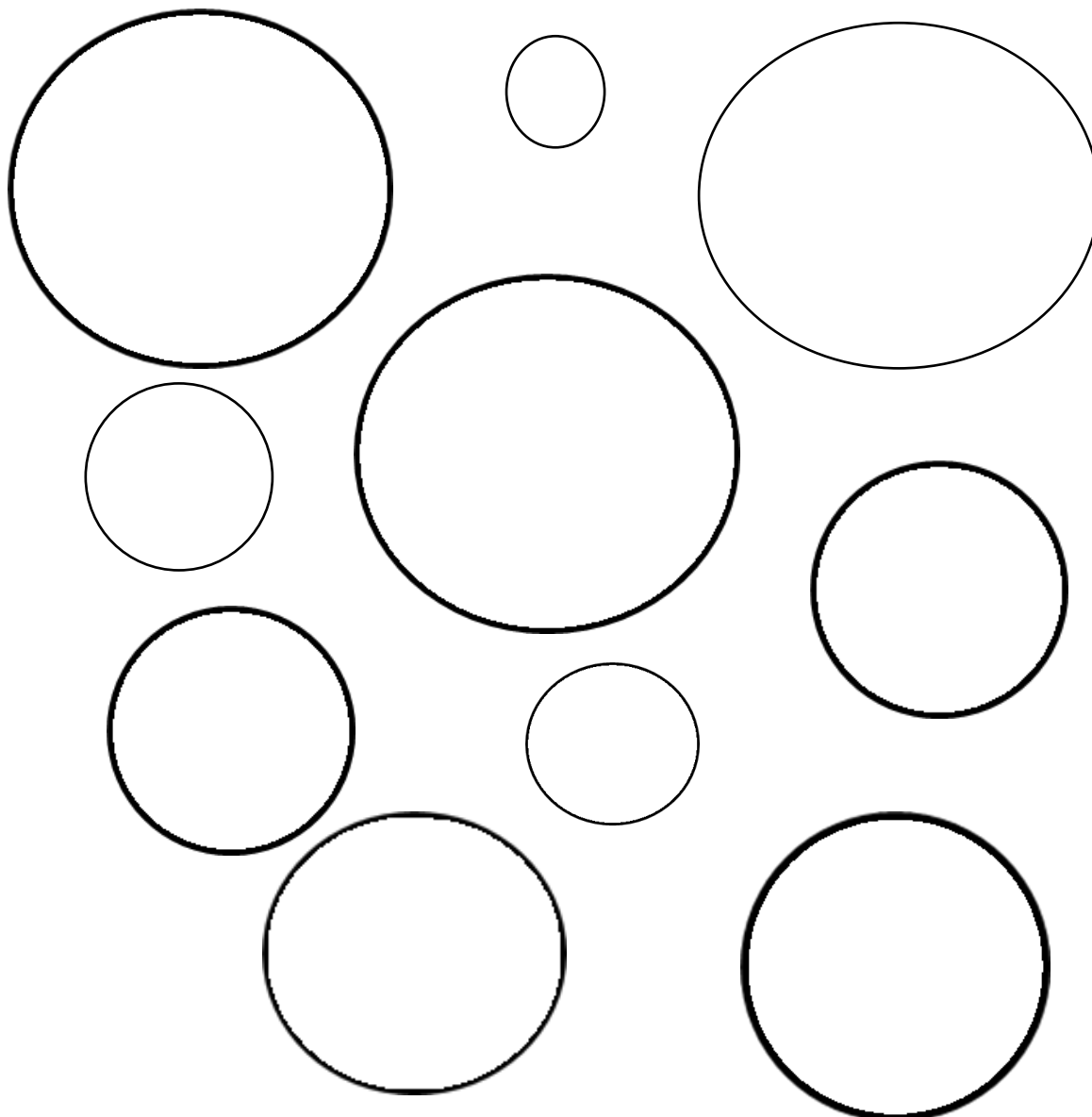
Занятие № 18

«Эмоциональные круги»

Цель: распределение эмоций в круговые диаграммы, с учетом цветовой гаммы; дать оценку своим эмоциям и чувствам, руководствуясь внутренним душевным состоянием.

Инструктаж

Вам предлагается раскрасить круговые диаграммы разной величины в цветовые оттенки, с учетом определенного чувства и испытываемого душевного состояния. Подписать по кругу извне обозначенные чувства.



Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало данное упражнение?
- Какое чувство вызывает наибольшее душевное равновесие?
- С каким чувством было сложнее справиться?
- Что вызывает равнодушие? Проанализируйте свои ответы.
- Связан ли выбранный Вами цвет с Вашим душевным состоянием?

Занятие № 19

«Модель моего будущего»

Цель: формирование осознанных действий человека в отношении себя и своего окружения. Инструктаж

Вам дан лист поделенный на две части. С одной стороны при помощи маркеров, цветной бумаги, красок, пластилина и других материалов конструируют модель своего взаимодействия с окружающим миром идеале, как бы им хотелось, как они это видят. А с другой стороны, при помощи маркеров изображают проблемные моменты, которые могут омрачить то или иное свершение. Произвести анализ.

Анализ

- Как помогло Вам данное занятие скорректировать и наметить Ваши дальнейшие планы на будущее?
- Помогло ли оно Вам обрести собственную жизненную позицию?

Занятие № 20

«Ладонка»

Цель: снятие тревожности, эмоциональной зажатости, повышение самооценки, вера в себя.

Инструктаж

Положите на лист бумаги ладонь и обведите ее. На каждом пальчике напишите, пожалуйста, по одной положительной черте характера, присущей вам. Передайте тетрадь по кругу. Получив другую тетрадь участника группы, на ладони напишите одну положительную черту, которая, на ваш взгляд, наиболее характерна для этого человека. Тетрадь, обойдя круг, возвращается к хозяину. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Анализ

- Что Вы почувствовали, когда писали свои качества?
- Трудно ли было описывать другого человека?
- Что вызвало затруднения?

Занятие № 21

«Визуализация»

Цель: снятие эмоциональных барьеров, повышение самооценки, вера в свои силы и возможности, преодоление психологических барьеров, снятие тревожности, стресса, агрессии.

Инструктаж

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему? Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. Опишите и изобразите все, что Вы увидели и прочувствовали. После этого обменяйтесь впечатлениями.

Анализ

- Какие чувства Вы испытали, выполняя данное упражнение?

- Желаю Вам внутренней гармонии.

Занятие № 22

«Гармония»

Цель: стабилизация эмоционально-волевой сферы, снятие эмоционального напряжения, тревожности, волнения.

Инструктаж

Под фрагментарно-использованное музыкальное сопровождение из 3х частей

(Кантата Баха №6), детям предлагается цветными ручками заполнить табличную сетку эмоционально состояния.

Рекомендуемые цветовые оттенки:

Красный – музыкальный подъем, громкое звучание

Синий- тревожные нотки, нотки душевного беспокойства

Зеленый- спокойное ровное звучание с переходом в тишину.

Рекомендуется проанализировать эмоциональное состояние во временной музыкально-цветовой промежуток. Отметить данный промежуток черной пастой. По окончании выразить свое эмоциональное состояние в рисунке.

1 часть кантаты

2 часть кантаты

3 часть кантаты

Мое душевное состояние

Анализ

- Какие эмоции вызывала у вас данная музыка?
- В какой период вы чувствовали прилив сил и энергии?
- Какие промежутки вы отметили?

Занятие № 23

Круг взаимопомощи

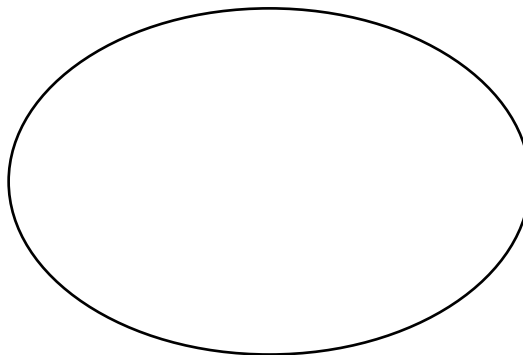
Цель: снятие тревожности, агрессии, профилактика асоциального поведения.

Инструктаж

Вам дан круг. Вам необходимо разделить его на объекты взаимопомощи и описать эту помощь в ситуациях требующих коррекции (исправления) поведения. В таблице перечислите нравственные качества личности по каждому пункту, которые помогают человеку стать духовно и нравственно лучше с учетом исправления поведения.

Даны ситуации

1. Агрессия и насилие в отношении другого лица
2. Кража чужого имущества
3. Вымогательство
4. Звонок о заложенной бомбе (игра, шутка подростка)
5. Бродяжничество подростка.



Ситуации

Нравственные качества личности

1

2

3

4

5

Анализ

- Что помогло Вам верно дать советы и разрешить данную противоправную ситуацию?
- Какие нравственные качества личности присущи Вам?

Занятие № 24

«Рыба в воде»

Цель: научиться на основе ассоциативных образов –рыб чувствовать себя комфортно, уверенно, контролируя свой эмоциональный настрой и энергетический баланс.

Инструктаж

Перед вами даны произвольные фигуры. Любую фигуру возьмите за основание формы рыбы разной величины и размера. Дорисуйте рыбку. Представьте себя одной из рыб и определите себе места обитания в данном водоеме. Произвольно дорисуйте водоросли, камни...



Анализ

-Какие рыбы у вас получились?

- С какой рыбой ассоциируете вы себя?

- Каково ваше настроение после данного практического занятия?

- Я желаю вам свободного и защищенного от негативного воздействия плавания. Будьте уверены, уравновешены.

Занятие № 25

«Лестница успеха»

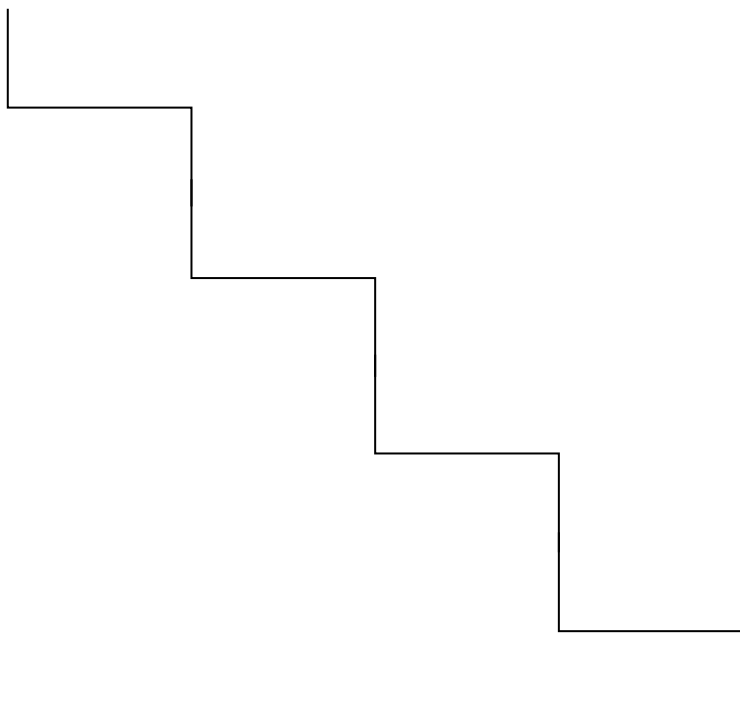
Цель: создание предпосылок для успешной самореализации, стремления вперед, подъем жизненного тонуса, повышение самооценки, развитие нравственных и волевых качеств личности.

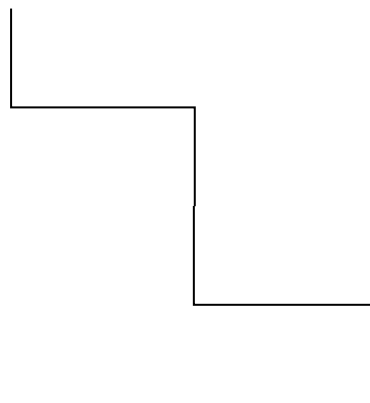
Инструктаж

Вам даны качества, характеризующие человека и нравственные ценности человечества. Качества необходимо распределить по степени значимости по лестнице успеха.

Качества: целеустремленность, активная жизненная позиция, организованность, пунктуальность, решительность, внимательность, дисциплинированность, эрудированность, дальновидность, уравновешенность, предприимчивость, тактичность, толерантность, умение работать в команде, общительность.

Нравственные ценности: здоровье, мир, семья, знание, дружба, добро, труд, искусство, Родина, дети, природа, красота, творчество.





Анализ

- Как Вы распределили свои качества и ценности?
- Какие ценности Вы поставили на вершину лестницы, почему?

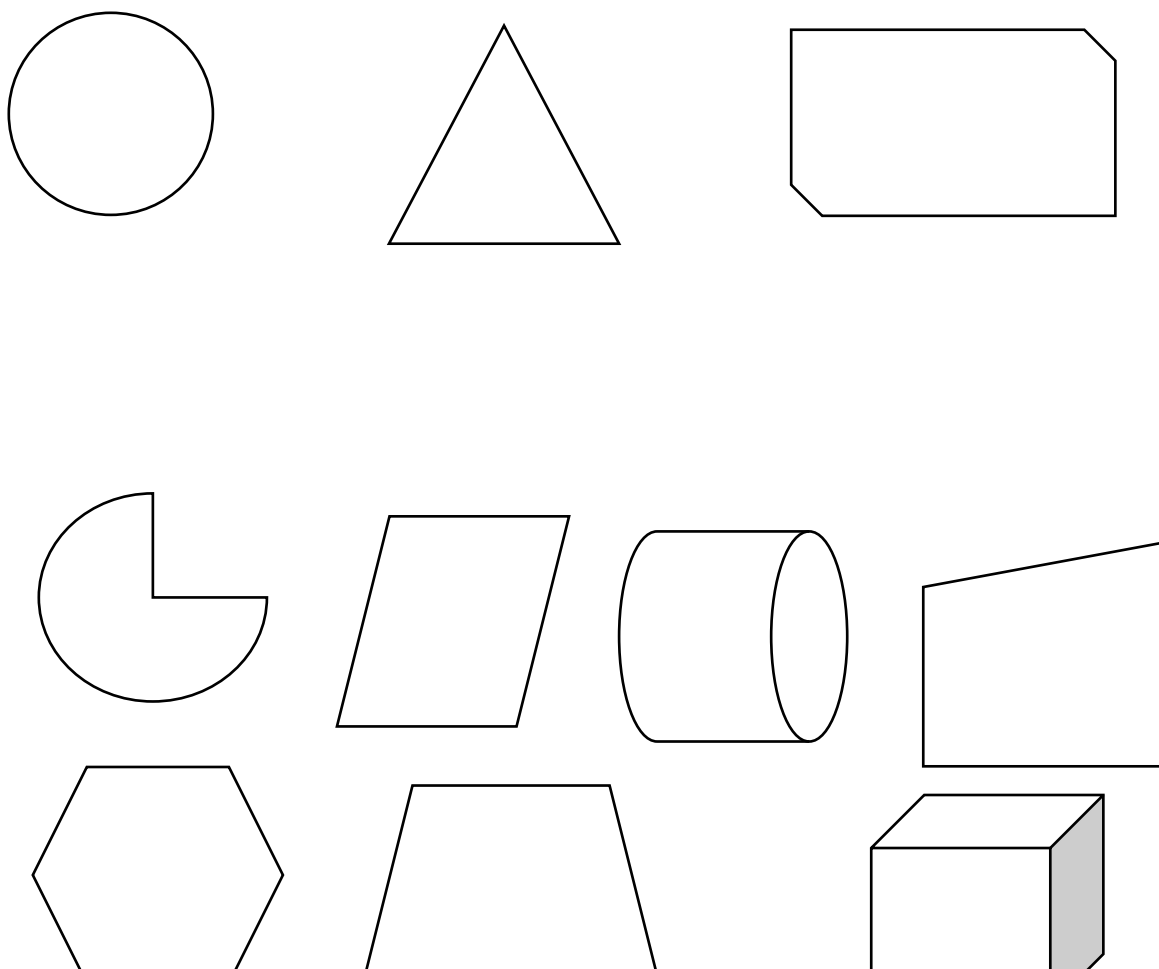
Занятие № 26

«Лишняя фигура»

Цель: умение доказать свою точку зрения, контролируя свой эмоционально-волевой фон; довести до сознания, что иногда считая верной только одну точку зрения, мы иногда, тем самым, теряем многое в познавательном плане.

Инструктаж

Вам предлагается посмотреть на рисунок с геометрическими фигурами, раскрасить их в определенную цветовую гамму и сказать, которая из них, на ваш взгляд, лишняя и почему? Далее объяснить свой выбор и выслушать выбор других участников.



Анализ

- Трудно ли Вам было, отстаивать свою точку зрения?
- Какие ощущения Вы испытывали, выбирая фигуру?
- Трудно ли считаться с мнением других людей?
- Как Вы считаете, был ли контроль ваших эмоций?

P.S. Каждая из фигур может быть лишней. Уясните то, что бывают ситуации, когда все правы. Признавая истинной одну точку зрения и отвергая другие, мы иногда тем самым многое теряем в познавательном плане.

Занятие № 27

«Звездная карта моей вселенной»

Цель: создание предпосылок для осознания возможностей и реализации личностного потенциала, создание ситуации успеха.

Инструктаж

Нарисовано солнце. Над каждым лучом дать ответ на вопрос:

1. Какие способности я у себя нахожу?
2. О чем я мечтаю?
4. О чем мне приятно вспоминать?
5. О чем мне неприятно вспоминать?
6. Какой у меня характер?
7. Какое настроение у меня бывает чаще всего?
8. Что я умею делать лучше всех?
9. Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным?
10. Чем я люблю заниматься больше всего?
11. Кем я хочу стать? Моя цель в жизни?
12. Часто ли я в чем-либо сомневаюсь?
14. Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
15. Понимаю ли я юмор, шутки?
16. Испытываю ли я иногда чувство стыда, раскаяния?
17. Ощущаю ли я в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?
18. Как я отношусь к себе??



Анализ

-Что Вы почувствовали после выполнения упражнения?

- Появилась ли у Вас перспектива будущего?

- Любите себя и цените свою жизнь.

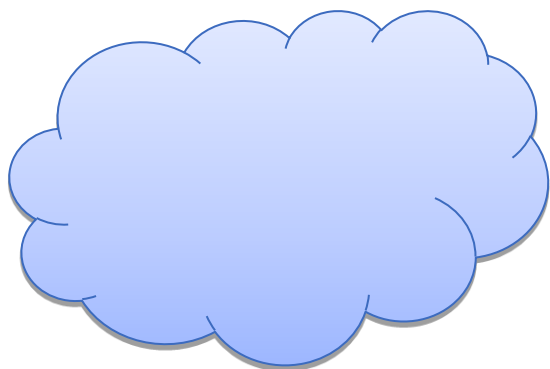
Занятие № 28

«Сложные жизненные ситуации»

Цель: научить решать свои жизненные проблемы, показать важность человеческих ценностей. Снятие тревожности, стресса. Привитие трудовых навыков.

Инструктаж

На рисунке, где изображено солнце и два облака, на одном облаке напишите свое имя и фамилию, на другом — имя, которым хотелось бы называться. На 3-4 лучах солнца напишите качества, которые помогают вам преодолевать сложные жизненные ситуации.



Анализ

- Помогло ли Вам данное упражнение?
- Какие качества Вы в себе открыли?
- Какие затруднения вызвало упражнение?

Занятие № 29

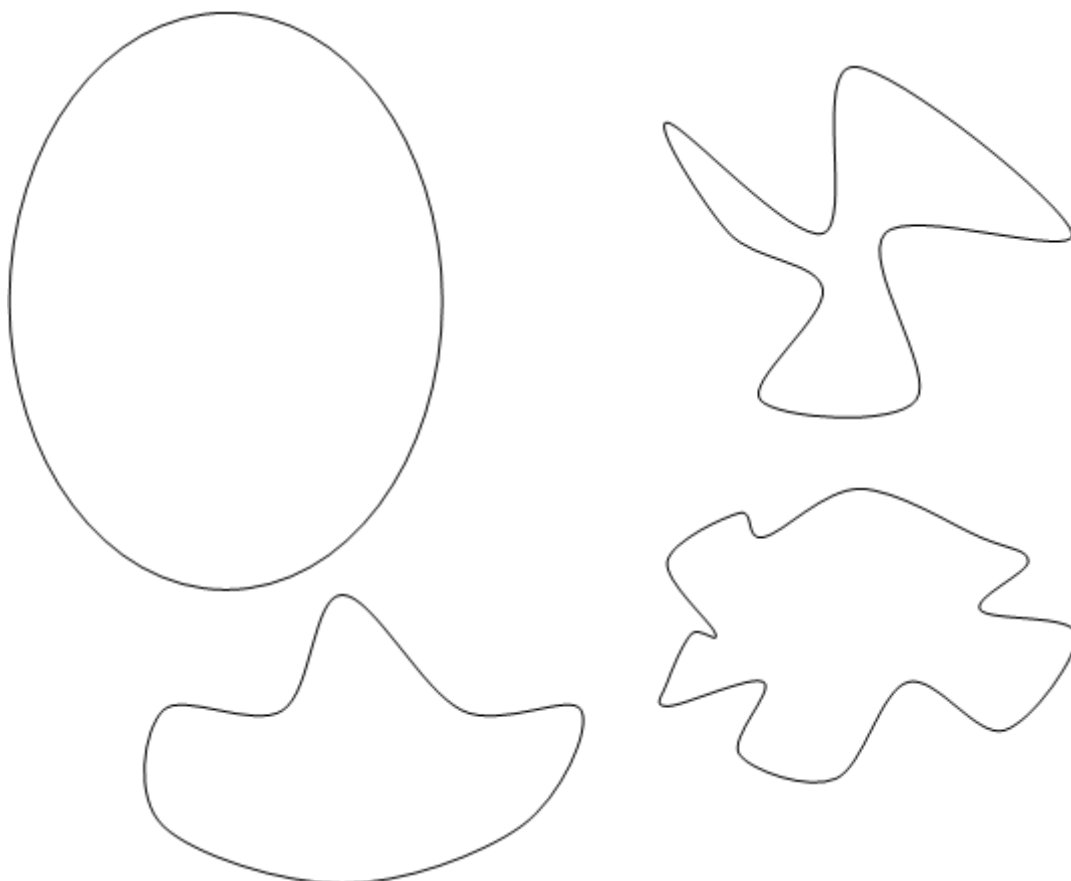
«Море ощущений»

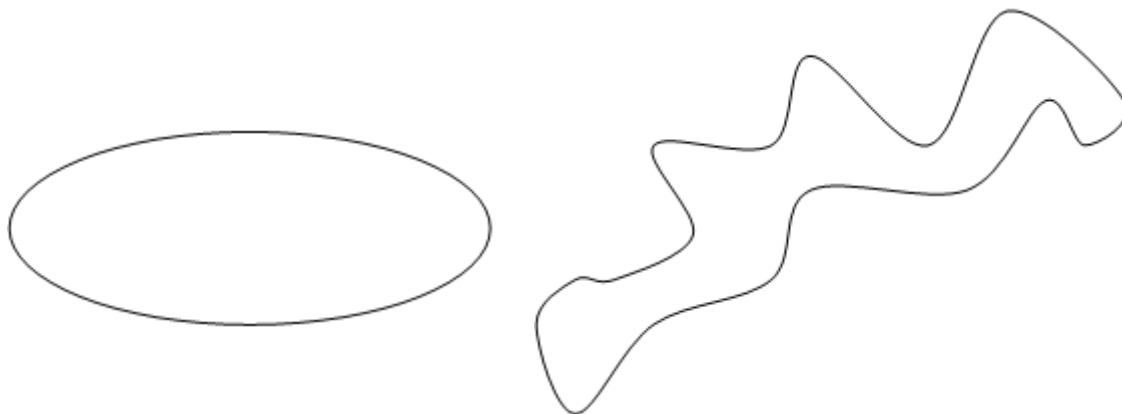
Цель: рефлексия внутренних качеств; выброс отрицательных, негативных эмоций за пределы своего внутреннего мира.

Инструктаж

Даны очертания: морей, озер, рек, проливов, океанов.

Вам необходимо маркерами подписать свои ощущения в данном водном пространстве, раскрасить его и обосновать свой выбор. Подписывая ощущения, вызывающие дискомфорт, представляйте, что Вы от них избавляетесь навсегда!





Анализ

- Какие ощущения Вы подписали в большие водные пространства и почему?
- От каких ощущений Вы избавлялись, подписывая их?
- Ваше душевное состояние на данный момент.

Занятие № 30

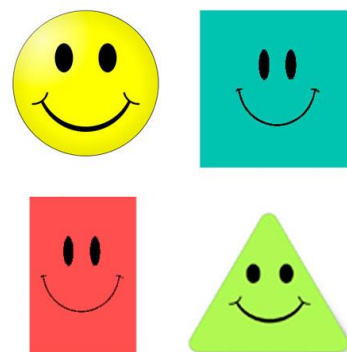
Анкетирование «Эмоциональная устойчивость»

Цель: подвести к осознанию и умению контролировать свой эмоциональный фон.

Инструктаж: Внимательно прочитайте вопросы анкеты и за каждый ответ «очень» запишите себе 3 балла, за ответ «не особенно» – 1 балл, за ответ «ни в коем случае» – 0 баллов. Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты или журнала, которую вы хотите прочитать?
- женщина в годах, одетая с претензией на молодость?
- курящая на улице женщина?
- чрезмерное приближение к вам собеседника (даже если оно произошло не по его воле – в толпе, в автобусной давке)?
- когда кто-нибудь грызет ногти?
- когда кто-нибудь пытается поучать вас?
- когда кто-нибудь кашляет в вашу сторону?
- когда вы слышите чей-то смех невпопад?
- когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит конфетной оберткой?
- когда вам дарят ненужные вещи?
- когда вам рассказывают сюжет книги, которую вы собираетесь прочесть?
- слишком сильный запах духов?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- активно жестикулирующий собеседник?
- частое употребление людьми иностранных слов?

И помни! Самое ценное- это твоя ЖИЗНЬ!



Занятие № 32

«Кривая мышления»

Инструктаж

Начертите кривую (зигзагообразную) из 15 произвольных линий. Первые пять зигзагов – зеленым маркером; вторые 5 – красным; третьи 5 – синим.

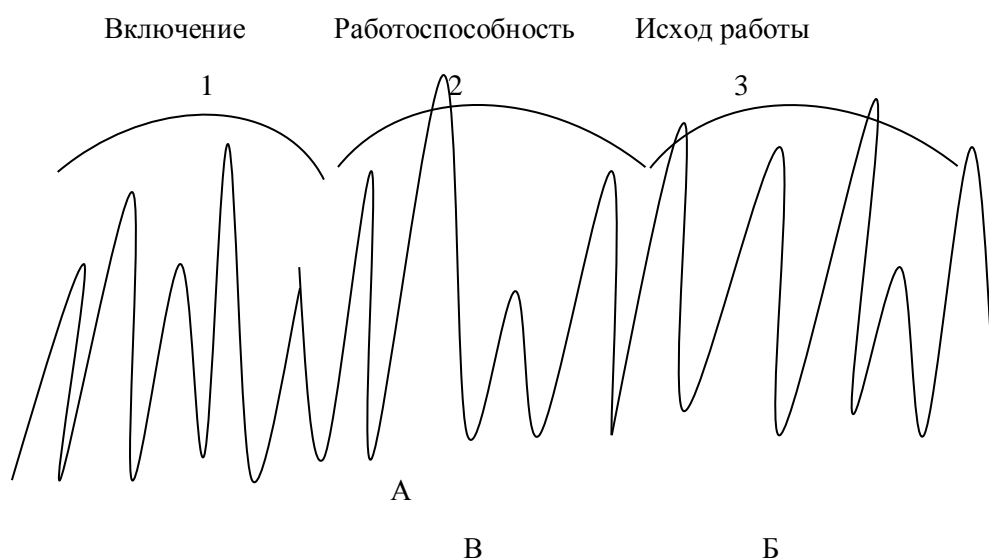
Первые пять – означают –процесс включения в работу мыслительной деятельности;

Вторые пять –характеризуют работоспособность

Третьи пять – обозначают исход работы мыслительной деятельности. См. образец

Из расчета – 40 минут.

Образец

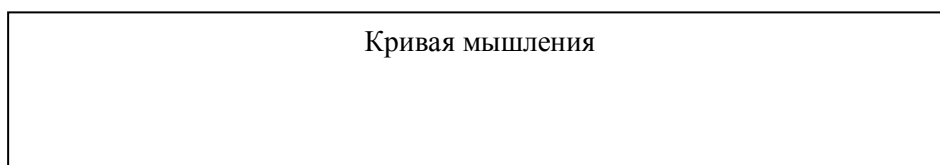


зеленый	красный	синий
(начало урока)	(середина урока)	(конец урока)
10 минут	20 минут	10 минут

А - высокая работоспособность;

Б – средняя;

В – низкая работоспособность



Анализ

- Какова Ваша работоспособность мыслительной деятельности на определенных этапах?

- Насколько верна Ваша шкала?

- В чем она Вам помогла?

Занятие № 33

«Чувствую, развиваюсь, познаю»

Инструктаж

Дорисуй фигурный рисунок по ассоциативному восприятию

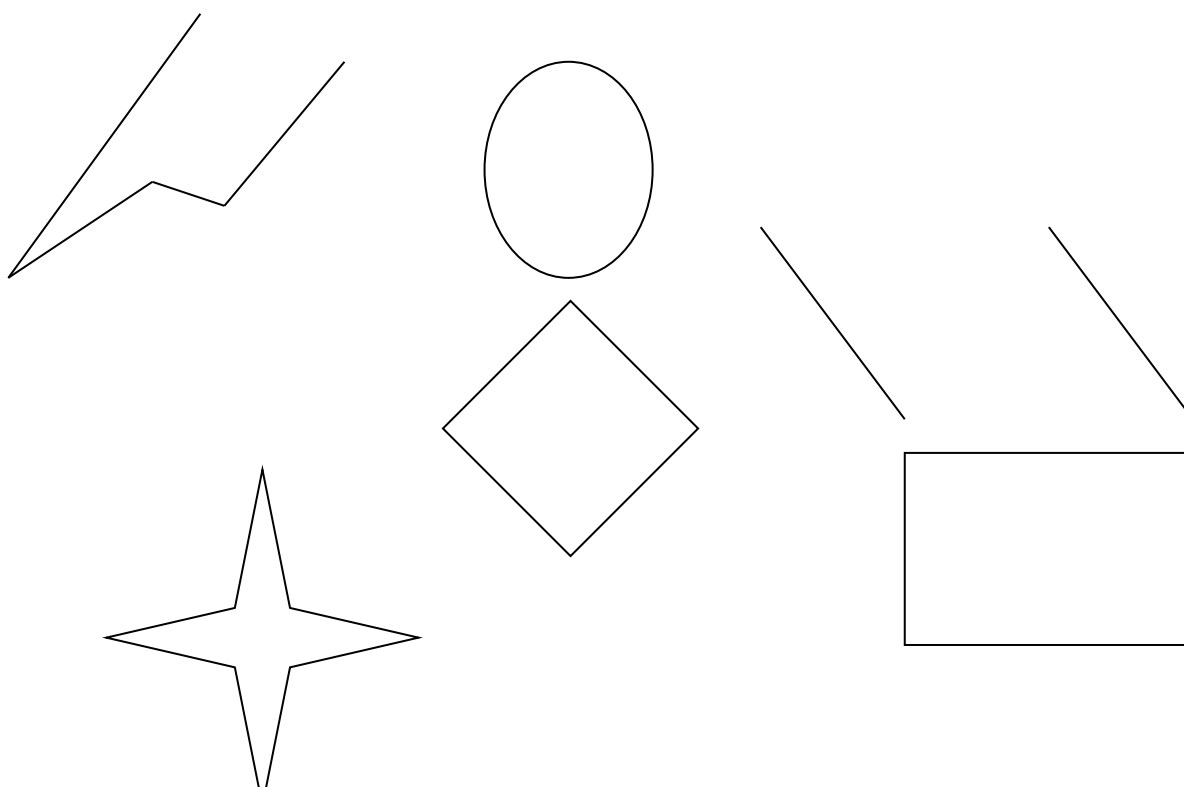
1 балл – 1-2 простые ассоциации;

2 балла – 3- 4 простых ассоциаций;

3 балла – 1-2 сложные ассоциации;

4 балла- 3-4 сложных ассоциаций;

5 баллов – 5 и более сложных ассоциаций к каждой форме .



Мой автопортрет

Вот так я!

Анализ

- Какие эмоции и чувства вызвало у Вас данное задание?
- Получился ли автопортрет?
- Какие фигуры использовали чаще, задумайтесь- почему.



Методические рекомендации для педагога к учебно-методическому комплекту

Пояснительная записка

В представленных методических рекомендациях отражено направление деятельности педагога по коррекции эмоционального состояния подростка, имеющего ряд психологических проблем. Педагогом создаются предпосылки для формирования, развития и воспитания подрастающего поколения с учетом норм, правил современного общества и общечеловеческих ценностей, стабилизирующих внутреннее, душевное состояние ребенка, создающего подростку фундаментальную основу для развития активной жизненной позиции, его способностей, на основе нравственно-духовного становления личности.

Методические особенности проведения занятий

Занятия проводятся в специально отведенной, светлой и удобной комнате. Комната оснащена специальными вспомогательными техническими средствами. Специфика построения занятий по развивающему курсу отражается в таких формах, приемах и методах, как беседа, дискуссия, игра, практические задания.

Беседа, дискуссия, создают условия для положительного настроения ученика на работу, помогают сделать понятным обсуждение того или иного вопроса, с учетом предъявляемых требований.

Осуществляет формирование внутренних личностных качеств; стабилизирует душевное состояние; развивает умение видеть в себе, как положительные, так и

отрицательные качества личности, над которыми необходимо работать и корректировать, повышает самооценку, способствует овладению способами эмоциональной защиты, с опорой на межличностное общение, создает ситуацию успеха через эмоциональное восприятие определенной информации. В комплексе осуществляет развитие познавательных процессов, склонностей и способностей подростка.

Игровой прием используется, как развивающий и корректирующий поведение ребенка, так же, выступает, как рефлексивный, улучшает работу мыслительной деятельности, развивает конкретность и абстрактность на фоне от общего к частному посредством анализа и синтеза мыслительной деятельности. Способствует снятию напряжения, тревожности и утомляемости, создает психологически благоприятные условия для восприятия информационных источников.

Методические приемы самопознания способствуют развитию нравственных качеств личности, воспитанию моральных устоев подростка, самосовершенствованию и гармоничному развитию всецелого внутреннего потенциала личности.

Практическая часть - является составной и основной для успешного овладения знаниями в области психологического и гуманного воздействия, помогает ученику прочувствовать на себе влияние того или иного причинного следствия и выявляет степень готовности ребенка к дальнейшему развитию его главного таланта с учетом духовности и нравственности.

Задача курса – не просто воздействовать на личность ученика, а разбудить в нем такую познавательную и жизненную активность, чтобы ребенок стремился к самопознанию и развитию нравственных качеств личности, стремился овладеть психологическим приемам защиты от негативного воздействия окружающей действительности, умел взаимодействовать с социумом в безопасной и непринужденной форме, осуществляя контроль эмоционального состояния.

Формы организации развивающих занятий многообразны и имеют разный уровень восприятия. Обязательного включения в программу требуют:

- словесное информирование (рассказывание историй, притч, дискуссии, беседы, познавательная информация);
- тестовые методики;
- различные психотехники, нацеленные на успешное коммуникативное взаимодействие подростка и социума с учетом нравственного и духовного компонента;
- игровые приемы и специально- подобранные упражнения-игры, тренинги;
- проблемно-поисковые задания;
- правовая культура подростка;
- музыкальное сопровождение;
- видеосопровождение.

Эффективными психолого-педагогическими приемами являются практические задания, которые являются итоговым этапом в каждом занятии и мощным толчком в преодолении того или иного психологического барьера.

Задача педагога заключается в грамотном соотнесении интерпретации и результативности определенного задания, где конечным этапом будет являться правильность выполнения задания, выявление проблемных зон, и то, как ребенок оценил свои возможности. Практическая работа предоставляет обучающимся дополнительную возможность разобраться в себе, стабилизировать внутренние личностные качества и создать предпосылки для успешного овладения практическими знаниями в области развития своего эмоционально-волевого фона и духовно-нравственного компонента. По мере овладения знаниями в данной области ученик учиться делать умозаключения по возрасту и комплексно развивает свои познавательные процессы.

Особенности использования оценки при работе с учениками

Стандартное оценивание по данному развивающему курсу не предусмотрено. Ребенок с эмоциональными проблемами, совместно с педагогом и родителями определяет для себя степень практической значимости данного курса в зависимости от полученного результата и посещает его как по собственному желанию, так и по рекомендации педагогов и родителей.

Оценкой результата работы обучающегося асоциального поведения под руководством педагога, будет являться следующий результат:

- Снижение уровня ситуативной, самооценочной и межличностной тревожности, вербальной и физической агрессии.
- Повышение уровня коммуникативного взаимодействия, уровня стрессоустойчивости к негативным, внешним воздействиям окружающей действительности.
- Утверждение активной, гражданско-правовой, жизненной позиции.
- Адекватное восприятие окружающей действительности.
- Осознание важных жизненных приоритетов, человеческих ценностей, обретение ответственности за свою жизнь, поступки перед самим собой и обществом.
-

Требования к уровню усвоения курса «Целевой ориентир»

Данный возрастной промежуток предполагает изучение и освоение научного материала целенаправленно, осознанно и системно. Предполагает внедрение полученных знаний и личного опыта в практику и ступенчатую систематизацию накопленных знаний, которые проходят определенный этап умозаключения и становятся базовой основой для внедрения в успешное взаимодействие ученика и социума. Рубежный возраст обучающегося среднего звена с переходом в старшее характеризуется, как переходно-ориентированный, адаптационно-уровневый, возникает необходимость в формировании личностно-ориентированных ступеней, которые имели бы четко представленные иерархизированные уровни, содержащие информацию о качествах и способности личности, эмоционально-волевым

дисбалансе в период работы над развитием своих задатков, четком представлении построения «лестницы успеха», с основой на психологические установки, принципы и закономерности. Формирование дифференцированного подхода в обучении создает целевые предпосылки для развития отдельных подструктур, в первую очередь акцентированных на психическое здоровье личности, жизнеутверждение и результативный успех.

По завершении курса ученик должен

Знать

- Пути коррекции эмоционально-волевого состояния и самооценочно-подконтрольных действий с учетом индивидуальных особенностей.
- Определенные нормы, правила и законы РК, с основой адекватного восприятия окружающей действительности и духовно-нравственного воспитания.

Уметь

- Владеть приемами эмоционального реагирования и социального развития на фоне духовно-нравственного становления.
- Регулировать дисбаланс внутреннего душевного состояния.
- Осуществлять самоконтроль, самоорганизацию в интеллектуальной, эмоционально-критический промежуток времени при помощи приемов самопознания и определенных психотехник.
- Иметь настрой на позитив, в условиях конкурентоспособности и мобильности, занимать активную жизненную позицию.

Конспекты занятий

Занятие № 1

Время проведения: 40 минут

Тема: «Давайте знакомиться»

Цель: создание позитивного настроения на предстоящую работу. Развитие внимания (переключения), мышления (анализ и синтез). Оказание помощи ощутить и прочувствовать значимость человека для окружения на основе общечеловеческой ценности- покоя.

Ценность: покой

Качества: правильное ритмичное дыхание; уравновешенность, уважение к себе и окружающим, самообладание; контроль своего эмоционального состояния.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

- Я рада приветствовать Вас на развивающих и обучающих занятиях .

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте приготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

2. Мозговая гимнастика «Заземлитель»

Цель: передача положительных эмоций и настроения на занятие.

Инструктаж

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Скажите добрые слова друг другу». Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Заземлитель» (улучшает внимание, мыслительную деятельность, понимание при чтении).

Удобно расставьте ноги. Правую ступню разверните вправо, левую направьте строго прямо. При выдохе согните правое колено. Вдохните, одновременно напрягая правую ногу. Бедра держите «собранными». Это поможет укрепить бедра и стабилизировать спину. Повторите упражнение 3 раза. Затем сделайте то же самое левой ногой.

Анализ

- Что Вы почувствовали после выполнения данного упражнения?
- Какой настрой Вы ощутили?

3. Тренинговое упражнение «Я про себя»

Цель: познать себя через самопредставление. Произвести благоприятное впечатление через позитивный настрой.

Инструктаж

Ученикам предлагается в течение 5-7 минут придумать надпись на обложку дневника, которая кратко и емко охарактеризовала бы то, что каждый хочет сообщить о себе окружающим.

Затем надписи по очереди зачитываются (критический разбор не допускается) и обсуждаются: что же каждый хочет сообщить о себе? Зачитывается и надпись, сделанная тренером.

Анализ

- Каким Вы увидели себя?
- Какие качества хотели бы подкорректировать?
- Чему хотели бы поучиться у других?

4. Творческая деятельность

Работа над фразой– «Жить- значит стремиться вперед!»

Дети делятся на подгруппы и раскрывают свое видение понятия.

Защита представления.

5. Упражнение- тренажер «Слушай, считай, передавай»

Цель: учить концентрироваться на объекте, слушая предыдущего участника.

Уметь видеть цель и при необходимости переключиться на другой объект.

Инструктаж

Участникам предлагается называть буквы алфавита, которые перемежаются А, 1, Б, 2, В, 3 и т.д. Для усложнения задания счет можно начинать с любого числа (например, А, 25, Б, 26 и т.д.) или называть только четные, (нечетные) числа (например, А, 2, Б, 4, В, 6 и т.д.)

Анализ

- Чему Вас научил данный тренажер?
- Какие проблемы Вы у себя выявили?
- Желаю Вам удачи в дальнейшем выполнении упражнений!

6. Медитативное упражнение-превращение «Лебедь»

Под музыкальное сопровождение идет словесное сопровождение текста с определенным психологическим направлением .

Цель: снятие эмоционального напряжения; гармонизация внутренних личностных качеств, познание себя через природное превращение.

Удобная поза, прикрытые глаза, представление словесного сопровождения.

Словесное сопровождение

«Озеро. Белый лебедь. Красивая, чистая и гордая птица. Взгляд искренний, добрый, и в то же время строгий и внушающий. Изгиб длинной, грациозной и изящной шеи – подчеркивает уверенность, непреклонность и статность этой птицы. Крылья. Мягкие, чистые, белоснежные, искрящиеся и играющие с солнечным светом, говорят о принадлежности птицы к чему-то высокому, чистому и недостижимому. Их волнующий размах внушает уверенность и полноту выбранных действий. Нет, не время управляет грациозной и гордой птицей, а птица управляет им!

Когда озеро, на котором нежится эта чистая птица, спокойное и прозрачное, мы видим дно этого озера; а когда человек спокоен, рассудителен, нашел свой главный талант и точно знает, чего он хочет, мы видим внутреннюю гармонию и правильность выбранных действий.

Анализ

- Какое ощущение вызвала у Вас медитация?
- Ощутили ли Вы себя лебедем, каков оказался Ваш размах крыльев?
- Желаю приятного полета Ваших мыслей!

7. Групповое пение

«Песня благодарения (Ризашылық әні) сл. и муз. Луиза Хей

8. Заключительная минута тишины

Под спокойное музыкальное сопровождение учитель задает вопросы, на которые ребятам не обязательно отвечать, ответы идут по желанию.

- Чем Вам запомнилось занятие?
- Что нового Вы для себя открыли?
- Подумайте, какие качества помогают Вам справляться с трудностями в жизни?

Занятие № 2

Время проведения: 40 минут

Тема: «Прочь волнения и тревоги»

Цель: профилактика асоциального поведения на основе нравственных качеств человека. Настрой, самонастрой, самоорганизация и гармонизация личностных качеств; развитие умения производить анализ и синтез определенных действий, на основе принятия информации, с целью адекватной реакции на происходящие действия; создание психологически благоприятных условий для осмысления и осознания тех или иных действенных принципов.

Ценность: истина

Качества: поиск знаний, истины в самих себе, самоанализ действий, вера в себя, ответственность, оптимизм.

Материал: музыкальное сопровождение, рабочая тетрадь, маркеры, цветные листы бумаги, клей, карточки.

1. Настрой на позитив «Путешествие в подводное царство»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда... это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь вверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности

воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

2. Брейн-ринг «Уверенность – есть победа над слабостью»

- Что такое уверенность?

- Какое чувство у Вас вызывает уверенный человек?

- Можно ли уверенность сравнить с упорством?
- Каким образом проявляется уверенность?
- Как Вы себя чувствуете в беседе с уверенным человеком?
- Как уверенность «работает» на человека?
- Как уверенный человек должен себя вести ситуации выбора?
- Какими качествами, по Вашему мнению, обладает уверенный человек?
- Ваши ассоциации со словом – уверенность.
- Можете ли себя отнести к уверенным в себе людям? (обоснуйте)

Инструктаж

Брейн-ринг проводится в четко отведенное время и по определенным правилам. Время ответа на вопрос- 1 минута. Ответ должен и быть четким, обоснованным и понятным. Если учащийся затрудняется в ответе, вопрос переходит к другому лицу. По окончании проводится анализ данного поединка.

Анализ

- Как Вы себя чувствовали, быстро давая ответ, не уступая место сомнению?
- Чувствовали ли Вы себя уверенно?
- Какие вопросы вызвали затруднения?
- Каким человеком Вы себя почувствовали, отвечая на данные вопросы?
- Так уверенность – это хорошо или плохо?

3. Упражнение «На все 100!» Работа в парах

Цель: позитивный эмоциональный настрой, повышение самооценки, создание ситуации успеха, вселение уверенности, чувства победы и непреодолимого желания быть первым, лучшим, успешным и незаменимым.

Инструктаж

Дети разбиваются на пары под № 1 и № 2.

Оба номера получают карточку:

№ 1) с диалогом успеха

№ 2) с ответом убеждения следующего содержания:

№1

Я уверен (а) в себе.

За что бы я не взялся (ась) – у меня все получится!

Я знаю, что делаю и чего хочу!

Я добьюсь того, к чему стремлюсь!

Я люблю себя!

У меня все в порядке с внешними данными, следовательно, и ум в той же форме!

Что ты о том, что я сказал (а) думаешь?

№ 2

Я в этом не сомневаюсь!

Ты обязательно достигнешь то, к чему стремишься!

Ты успешный и уверенный в себе человек!

Твой успех заложен в тебе, твоих качествах!

Ты сильная и волевая личность!

Сначала ученик в паре № 1 читает диалог успеха № 2, а затем № 2 – дает ответ убеждения № 1. По окончании упражнения, дети меняются карточками и работа возобновляется.

Анализ

- Как Вы себя чувствуете?
- Какой настрой Вы получили?
- Имеют ли место сомнения в Вашей внутренней гармонии?
- Вы - лучшие!

4. Беседа «Поиск истины»

Кто я такой? Зачем я живу? А что будет со мной? Какова будет моя жизнь? Кто примет в ней участие? Сколько у меня будет друзей? И будут ли они? Останутся ли мои друзья, которым я доверяю, со мной, когда мне будет туго? А будет ли мне туго? Насколько я буду счастлив? А что такое счастье? Где его искать? И искать ли вообще? Будет ли у меня интересная работа? Какая будет у меня семья? Сколько будет в ней детей? Смогу ли я быть хорошим родителем? Или я буду одиноким человеком? А что за люди будут окружать меня? Будут ли они злыми? Или добрыми? А я - добрый человек? Точно, какой я человек? И человек ли я? Найду ли я, когда-нибудь ответы на эти вопросы?

Да, найду. Это правда. Узнаю на каждый вопрос ответ только в своё время. Самое главное, не торопиться. Подождать. Не делать быстрых выводов. И не просто ждать, а жить. Жить для того, чтобы ответить на все волнующие меня вопросы. Жизнь каждого человека приобретает смысл благодаря праведным мыслям и добрым делам.

1. Как вы понимаете выражение «жить- это познавать истину»?
2. В чем проявляется жизнетворчество человека?
3. От чего зависит понимание каждым человеком смысла своей жизни?
4. Может ли жизнь быть прожита бессмысленно?
5. Может ли человек быть вершителем собственной судьбы?
6. В чем смысл вашей жизни?

5.Творческая деятельность «Древо гармонии»

Цель: стабилизация внутреннего душевного состояния; создание ситуации успеха, уверенности и несокрушимости непреодолимого желания быть замеченным и нужным в сфере определенных позитивно-определяющих действий.

Инструктаж

Учащимся необходимо при помощи цветных листов, маркеров и клея (ножницы в работе отсутствуют) создать « Древо гармонии», которое будет отражать душевное состояние успешного и уверенного человека; вселять оптимизм, отражать позитив, и гармонизировать успешного человека и силы природы.

Дети работают с цветной бумагой, не применяя ножниц, отрывая и прикладывая кусочки. Цветовая гамма используется по желанию. Каждый оторванный кусочек бумаги и подобранная цветовая гамма, будет отражать действительность

внутреннего душевного состояния ребенка, его готовность быть первым и незаменимым.

Анализ

- Расскажите друг другу о своем древе
- С какими чувствами Вы начали работу, и окончили?
- Что Вам помогало изнутри, что направляло?
- Это древо Вашей внутренней гармонии, и пусть оно помогает Вам.
- Черпайте энергию природы и единства, ибо она в Вас!

6. Заключительная минута тишины

Под спокойное музыкальное сопровождение учитель задает вопросы, на которые ребятам не обязательно отвечать, ответы идут по желанию.

- Важно ли человеку осознавать для чего он живет?
- Насколько важно заниматься саморазвитием?
- От чего зависит понимание каждым человеком смысла своей жизни?
- Согласны ли вы, что уверенность- победа над слабостью?
- В чем смысл вашей жизни?

Занятие № 3

Время проведения: 40 минут

Тема: «Эмоции, чувства; контроль, самоконтроль»

Цель: контроль и стабилизация эмоционально-волевой сферы, умения предвидеть и грамотно разрешать ситуативные действия; снятие повышенной тревожности на фоне возникшей ситуации. Развитие внимания, мышления, памяти; концентрация восприятия.

Ценность: истина

Качества: видеть хорошее в других, оптимизм, самоанализ своих действий, поиск знаний.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

- Я рада приветствовать Вас на очередном занятии .

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте.

Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Каждый человек пришел в этот мир быть счастливым, и никто не вправе лишать его этого»
О. Хайам

- Как Вы понимаете это высказывание?
- Что значит быть счастливым?
- Какая роль в счастье человека определена эмоциям?

2. Беседа

- А знаете ли Вы, как правильно владеть эмоциями? (ответы детей)
- Ведь эмоции бывают разные.

Владение эмоциями - способность вызывать у себя нужную эмоцию, держать ее и убирать, когда она перестала быть нужна. Это одна из составляющих управления эмоциями. Когда о человеке говорят: «Он умеет владеть собой!», обычно имеют в виду то, насколько он умеет владеть своими эмоциями. Владение эмоциями - это не просто умение скрыть свой гнев или спокойно шагнуть навстречу опасности. Это еще и и способность искренне улыбнуться навстречу тому, кто хмур, умение быть теплым солнышком для усталых окружающих или взбодрить своей энергией всех, кто распустился или расслабился.

Кто-то своими эмоциями владеет легко, умело и ловко, а кто с задержками и так криво, что от его радости бывает тошно. У эмоционально тренированных людей эмоции более точные и красивые, чем у тех, кто этим не занимался. При этом если даже самого тренированного поставить в ситуацию постоянной и интенсивной стрессовой нагрузки, бить и по телу, и по эмоционально трудным точкам, то, скорее всего, его эмоциональное состояние будет сбито.

3. Игра-настрой «Лишняя фигура»

Цель: умение доказать свою точку зрения, контролируя свой эмоционально-волевой фон; довести до сознания, что иногда считая верной только одну точку зрения, мы иногда, тем самым, теряем многое в познавательном плане.

Материал: Формат А-3 - геометрические фигуры

Инструктаж

Участникам предлагается посмотреть на рисунок с геометрическими фигурами и сказать, которая из них лишняя и почему?

На самом деле каждая из фигур может быть лишней. При обсуждении появляется возможность поговорить о том, что бывают ситуации, когда все правы. Признавая истинной одну точку зрения и отвергая другие, мы иногда тем самым многое теряем в познавательном плане.

Анализ

- Трудно ли Вам было, отстаивать свою точку зрения?
- Какие ощущения Вы испытывали, выбирая фигуру?
- Трудно ли считаться с мнением других людей?
- Как Вы считаете, был ли контроль ваших эмоций?

3. Упражнение «Желаю тебе»

Цель: оказание эмоциональной поддержки друг другу; умения контролировать и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Материал: шкатулка с зеркальцем, листочки, цветные ручки.

Инструктаж

Учащиеся по очереди передают друг другу шкатулку, в которой находится зеркальце. Первый участник пишет на листочке цветной ручкой пожелание, кладет в шкатулку и передает следующему участнику. Следующий участник открывает шкатулку, смотрит в зеркальце, улыбается и читает пожелание.

Пожелание должно быть обязательно позитивное и положительно настраивающее (например: «Будь всегда уверен в своих силах, и у тебя все будет хорошо!»)

Анализ

- Какие чувства вызвало у Вас это упражнение?
- Что Вы испытывали, глядя в зеркало?

4. Творческая работа «Эмоциональные круги»

Цель: распределение эмоций в круговые диаграммы, с учетом цветовой гаммы; дать оценку своим эмоциям и чувствам, руководствуясь внутренним душевным состоянием.

Материал: рабочая тетрадь, цветные маркеры, или цветные ручки.

Инструктаж

Учащимся предлагается раскрасить круговые диаграммы разной формы в цветные оттенки, с учетом определенного чувства и испытываемого душевного состояния. Подписать по кругу (извне) обозначенные чувства.

Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало данное упражнение?
- Какое чувство вызывает наибольшее душевное равновесие?
- С каким чувством было сложнее справиться?
- Что вызывает равнодушие? Проанализируйте свои ответы.
- Связан ли выбранный Вами цвет с Вашим душевным состоянием?

5. Заключительная минута тишины

Под спокойное музыкальное сопровождение учитель задает вопросы, на которые ребятам не обязательно отвечать, ответы идут по желанию.

- Какую роль в Вашей жизни играют эмоции?
- Что значит осуществлять самоконтроль своих эмоций?
- Насколько помогает контроль над эмоциями в жизни человеку?

Занятие № 4

Время проведения: 40 минут

Тема: «Способы эмоционального реагирования»

Цель: овладение способами эмоциональной защиты, учить строить защитный барьер, с опорой на межличностное общение, создание ситуации успеха через эмоциональное восприятие определенной информации.

Ценность: ненасилие

Качества: воспитание толерантности, дружелюбия, уважение к себе и социуму.

Материал: бумажные цветы (формы), маркеры, ваза, карточки с ситуациями, рабочая тетрадь.

1. Настрой на позитив «Концентрация на Свет»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный Свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами Света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что Свет начинает всё более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите Свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются Светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются Светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие добрые слова. Направьте Свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась Светом, и в вашей голове только добрые, Светлые мысли.

Свет становится всё интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте Свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите Свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть Свет наполнит их сердца. Пусть этот Свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на всё живое, повсюду... посылайте Свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.

2. Рассказывание истории (беседа)

- Поднимите, пожалуйста, руки те ребята, которые знают, как правильно реагировать на ту или иную негативную ситуацию, умеющие эмоционально правильно воспринимать ту или иную информацию.

Давайте поговорим об этом сейчас и рассмотрим основные этапы работы над собой. Самонаблюдение. Осуществляется путём наблюдения за собой, своим поведением, событиями внутреннего мира.

Самоанализ. То, что обнаруживается с помощью самонаблюдения, подвергается анализу, в ходе которого какая-либо черта личности или поведенческая характеристика разделяется на составляющие её части,

устанавливаются причинно-следственные связи, человек размышляет о себе, о данном конкретном качестве. Например, обнаружив в себе признаки застенчивости, можно попытаться ответить на вопросы: всегда ли это проявляется? Застенчив ли я в общении с близкими людьми? Проявляю ли я застенчивость, отвечая урок? А в общении с незнакомыми людьми? Со всеми ли? Чем это вызвано? К примеру, причиной застенчивости может быть затаённая обида, пережитая человеком, как результат насмешек.

Сравнение себя с некоторой «меркой», эталоном.

Моделирование собственной личности. Осуществляется путём отображения отдельных свойств и характеристик своей личности, своих отношений с другими с помощью знаков и символов. Например, можно, обозначив кружками себя и других значимых людей, попытаться прописать и осмыслить связи между собой и другими: симпатии, антипатии, доминирование, подчинение, конфликты и т. Осознание противоположностей в том или ином качестве или поведенческой характеристике. Этот способ применяется на более поздних этапах процесса самопознания, когда некоторая личностная характеристика уже выделена и проанализирована. Суть здесь заключается в том, что личность человека, её отдельные качества одновременно имеют позитивные и негативные стороны. Нахождение позитивной стороны качества, которое первоначально воспринимается как отрицательное, уменьшает болезненность его принятия.

Самопринятие- важный момент самопознания, также оно является отправной точкой для саморазвития и самосовершенствования.

Самонаблюдение - метод самопознания, при котором объектом наблюдения являются состояния и действия самого наблюдающего человека. Самонаблюдение - субъективный процесс, опосредованный индивидуально-психологическими особенностями наблюдающего, в первую очередь - его самооценкой. Это накладывает существенные ограничения на достоверность подобного наблюдения. Самонаблюдение никогда не ограничивается тем или иным ощущением или переживанием; его результаты окрашены эмоциональной оценкой. В процессе самонаблюдения человек стремится не только отметить некоторый факт, но и дать ему соответствующее объяснение. В качестве такого объяснения человек бессознательно избирает наиболее приемлемое для себя, не позволяющее поколебать сложившуюся самооценку. При этом срабатывают своеобразные механизмы психологической защиты, когда человек старается оградить себя от неприятных переживаний и склоняется к благоприятному толкованию своих побуждений и поступков.

3. Упражнение «Лепестки добра»

Цель: стабилизация эмоционально-волевой сферы через словесное сопровождение и воздействие на сознание человека положительным информационным источником.

Материал: формы цветов (заготовки), маркеры, ваза.

Инструктаж

На столе лежат заготовки лепестков разного цвета из цветной бумаги.

- Я предлагаю Вам выбрать любой лепесток и написать на нем любое доброе пожелание своему соседу, сидящему либо слева, либо справа. Надпись можно сделать любым маркером. После того, как Вы обменяетесь пожеланиями, Вы можете передать свое пожелание другому участнику тренинга, но уже сопровождая его словесно, при этом важно, чтобы тот, кому адресовано пожелание, прочувствовал от Вас всю теплоту и полноту Вашей искренности.

Затем все Ваши лепестки мы соберем в красивый единый цветок, тем самым образуя лепестки добра из пожеланий друг другу, который будет сопровождать Вас на всех последующих занятиях. И приходя на каждое следующее занятие, Вы сможете вынуть из цветка любой лепесток, и прочесть себе пожелание на сегодняшний день.

Анализ

- Что Вы испытали, когда получили пожелание?

- Оказалось ли оно близко Вам по душе?

- Что на Вас оказало воздействие сильнее: словесное, или написанное пожелание?

- Проанализируйте, почему?

4. Игра «Отрази атаку»

Цель: создание ситуации успешного взаимодействия между людьми; уметь строить способы эмоциональной защиты от неблагоприятного воздействия.

Материал: карточки с ситуациями.

Инструктаж

- Каждый человек в жизни сталкивается с ситуациями, которые выводят его из ситуации душевного равновесия и оставляют отпечаток негатива и обиды, которые впоследствии воздействуют на психику человека разрушающе.

Но таким воздействиям поддаются не все люди, а лишь те, которые не уверены в себе и не умеют строить защиту от негативного воздействия. Сегодня мы рассмотрим способы эмоциональной защиты и апробируем их на заданных ситуациях.

1 способ «Стеклянный колпак»

Человек, на которого происходит негативное словесное воздействие – мысленно надевает на себя стеклянный колпак, из которого он может все видеть, но словесная информация блокируется, и можно отследить только нелепые действия субъекта, которые вызывают смех и в какой-то мере жалость по отношению к негативно-настроенному человеку.

2 способ «Закрытая поза»

При негативном воздействии человек, слушая отрицательную информацию, скрещивает руки, либо ноги между собой, тем самым блокируя поступление негативной информации.

3 способ «Отзеркаливание»

Когда происходит всплеск отрицательной энергии и информации в сторону объекта, необходимо просто обезоруживающе улыбнуться и продолжать это делать, пока субъект не прекратит словесное поражение. Таким образом, происходит блокировка отрицательной информации и Ваша энергия остается неприкосновенной.

4 способ «Представление»

Обидчика представляют каким-нибудь смешным персонажем, возможно даже превратить в противоположный пол, или переодеть мысленно в смешную одежду (например, на мужчину мысленно надеть юбку)

После включения такого способа защиты, происходит повышение жизненного тонуса и положительный эмоциональный всплеск.

-А сейчас я предлагаю Вам разбиться на пары и в игре попробовать защитить себя от негативного эмоционального воздействия.

-Вам даны ситуации. Определитесь, кто будет носителем негативного воздействия, а кто строить защиту. Затем поменяйтесь ролями. Способы защиты апробируйте все, и самый приемлемый для Вас используйте в необходимых ситуациях.

Анализ

- Кем Вам себя было представлять комфортнее? Подумайте, почему?

- Какой способ защиты для Вас оказался эффективнее?

-Я желаю Вам эмоциональной стабильности и уверенности в выбранных действиях!

5.Творческая работа «Построим дом»

Цель: рефлексия личностных качеств; повышение самооценки и вселение уверенности в успешные действия с положительным прогнозом на будущее.

Материал: рабочая тетрадь, маркеры.

Инструктаж

Вам даны атрибуты построения Вашего дома. Попробуйте сейчас из этих атрибутов, сначала мысленно, а затем маркерами, построить дом и отобразить его на листе, при этом знайте, что строя дом, Вы строите свою защиту и уверенность в завтрашнем дне.

Ведь недаром говорят :

«Мой дом – моя крепость!» Так сделайте свою крепость защищенной и надежной.

Анализ

-Действительно ли Ваш дом—Ваша крепость? Объясните.

-С каким чувством Вы строили свой дом?

-Каково Ваше душевное состояние на момент построения Вашего дома, ведь в сущности это и есть Ваша эмоциональная защита и уверенность в завтрашнем дне.

Удачи Вам!

6. Групповое пение

Песня «Радоваться жизни с тобой» сл. И. Кохановский, муз. П. Аедоницкий

7. Заключительная минута тишины

Под спокойное музыкальное сопровождение учитель задает вопросы, на которые ребятам не обязательно отвечать, ответы идут по желанию.

- Какие способы эмоционального реагирования для Вас оказались действенными?

- Как они помогут Вам в реальной жизни?

Занятие № 5-6

Время проведения: 80 минут

Тема: «Плюсы и минусы»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения. Формирование внутренних личностных качеств, помогающих раскрытию внутреннего потенциала; стабилизация душевного состояния; развитие умения видеть в себе, как положительные, так и отрицательные качества личности, над которыми необходимо работать и корректировать.

Ценность: праведное поведение

Качества: ответственность и дисциплинированность, коррекция поведения и нравственных качеств, уверенность в себе, справедливость.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

- Я рада приветствовать Вас на развивающих и обучающих занятиях .

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

2. Беседа

- Скажите, пожалуйста, что такое внутренние качества человека?

- А что нужно для того, чтоб человек менял себя, окружающий мир вокруг?

Для того, чтобы человек мог изменять окружающий мир и совершенствовать себя, он должен познавать свою личность и правильно оценивать себя и свои возможности. Познание человеком самого себя является очень сложным и длительным процессом. Оно начинается с раннего детского возраста и продолжается всю жизнь по мере развития и изменения физических и психических функций организма. Сначала человек познает свои внешние особенности, сравнивает их с особенностями других людей, в результате чего у него формируется представление о своем внешнем облике. Затем на основе самонаблюдения и рефлексии у него возникает система знаний о своих внутренних психических свойствах. На основе сложившихся представлений и знаний о своей личности у человека возникает сложное психическое образование, которое получило название «образа – Я».

Личные качества человека – это сложные, биологически и социально обусловленные компоненты личности. Собрав воедино все личностные качества человека, можно получить его полный психологический портрет.

Качества личности принято разделяют на положительные и отрицательные.

-Что же это за качества и может ли личность состоять из одних только положительных качеств? (ответы детей)

Дело в том, что знания порождают самосознание, повышают осознанность. Человек, знающий какие существуют качества личности, может определить их у себя, а после обозначить пути и направления работы над собой. Также, зная о качествах личности, можно больше понять об окружающих людях, научиться правильно выстраивать и сохранять отношения.

Позитивное высказывание

«Каждый человек волен творить свое настоящее и будущее. Смысл в том, чтобы оно никого не ранило, и не «убило» самого человека» Сенека

- Как Вы понимаете данное высказывание?

- Каков основной смысл данного изречения?

3. Игровой тренинг «Конвейер качеств»

Цель: формирование умения ранжировать положительные и отрицательные внутренние качества личности, с целью коррекция эмоционального фона.

Инструктаж

Распределить качества личности в таблицу положительных и отрицательных для человека. Объяснить свой выбор. Подчеркнуть качества, присущие себе. Привести пример.

✓ Положительные качества

✓ Отрицательные качества

Лживость, лицемерие, трудолюбие, безответственность, презрение, терпеливость, грубость, вспыльчивость, доброта, отзывчивость, усердие, ответственность, эмпатия, миролюбие, дружелюбность, нравственность, лень, уныние, заботливость, разгильдяйство, хамство, верность, развитый интеллект, агрессивность, ненависть, оптимизм нетерпимость, чрезмерный эгоизм, аккуратность, пассивность, безволие, нерешительность, обидчивость, заносчивость, трусость, жадность, алчность, бесчувственность безразличие, инициативность чрезмерная самокритичность, завистливость, мстительность, неряшливость высокая культура личности, бескорыстие, искренность, честность, уверенность в себе, рассудительность, целеустремленность, жизнерадостность, практичность, активность, решительность, смелость, надежность,, бережливость, пунктуальность, осторожность, внимательность, обаяние, нежность.

Анализ

- Какие качества вызвали у Вас эмоции?

- Какие качества присущи Вам? От каких хотели бы избавиться?

4. Постановка проблемной ситуации

Цель: осознание своего предназначения в жизни, своих внутренних качеств, поиск себя.

Немецкий философ Шопенгауэр шёл по улице Дрездена, ища ответы на вопросы, которые его занимали. Проходя по скверу, он решил посидеть и посмотреть на цветы. Один из жителей района наблюдал за странным поведением философа и вызвал полицию. Минутой позже офицер приблизился к Шопенгауэру.

– Ты кто? – грубо спросил офицер.

Шопенгауэр осмотрел полицейского сверху донизу.

– Если вы можете помочь мне найти ответ на этот вопрос, – сказал он, – я буду вам вечно благодарен.

Пауло Коэльо

Обсуждение

-Что бы вы ответили на вопрос офицера?

-А Вы кто, ребята? (ответы детей)

5. Тренинговое упражнение «Предопределяющая линия жизни»

В изменяющихся условиях современной жизни часто стоит вопрос о том:

« Кто я в этой жизни?»

- Мое предназначение,

-предопределение,

- миссия;

- в чем смысл моего существования?

Если человек не пытается ответить на этот вопрос, его становится просто жаль, и он находится в глубокой проблеме. Ведь самая большая трагедия в жизни любого человека- это трагедия нереализованности. А реализовать себя можно только через свои способности. Хотелось бы раскрыть формулу жизни успешного человека:

- выявить свое направление одаренности, раскрыть свой главный талант;
- инвестировать в него свое образование, время, возможности, желание,
- и как, следствие, получать от него дивиденды в виде морального и материального удовлетворения. Таким образом реализовать себя можно только через свой талант.

Обсуждение

А что такое способности по вашему мнению?

Какого человека можно назвать талантливым?

- А как вы хотите прожить свою жизнь? В качестве кого?
- Что является определяющими чертами человека?
- В чем смысл существования человека?

6.Тренинговое упражнение «Жизненная позиция»

Цель: определить свою социальную позицию, с целью коррекции и анализа дальнейших действий.

Инструктаж

Участники делятся на 4 группы, выбирая одну из предложенных позиций

Объяснить, почему выбрали именно эту позицию? Почему она важна для вас?

1. «Потребитель»

«Самое важное в жизни - создать все для самого себя».

Потребитель - тот, кто заботится о себе за свой счет. Потребитель спасает себя, заботясь о собственном выживании, причем выживать самому за счет не просто других, а - Своих. Он эгоист, защищающий свои интересы в честной борьбе. Для Потребителя свои - те, кто приятен или полезен. С кем хорошо провести время или кто имеет деньги и связи. Когда лично ему выгодно и удобно - он развивать себя

будет. Когда это не модно, или Потребитель устал, возраст уже не тот и диван привлекательнее - на всяком развитии легко может забить и в развитии остановиться.

2. «Паразит»

«Жить нужно легко, проще и всё брать». О. Бендер

Паразит - тот, кто заботится о себе за чужой счет. Может быть честным и заботливым человеком, но в общении и отношениях характерны обиды, расстройство, переживания, перекладывание 100% ответственности за ситуацию на других, мир, жизнь и прочие обстоятельства. Описал свою проблему, смотрит и ждет, пока вы ему ее решите: «Что мне делать?!» Своих решений не предлагает: «Я не знаю... Это такой кошмар!» Игры в треугольник Карпмана. Может красиво и ответственно говорить, а по делам (в какой-то области) оказывается Паразитом. Тотальные Паразиты встречаются редко - чаще человек проявляет позицию Паразита в какое-то время в какой-то области. В ситуации опасности - бездеятельность, плач, страдания, мольбы его спасти. Подлизывание к сильным и ярким людям. Когда нужно бороться - трусость, предательство. Договоренность для Паразита вещь абстрактная: «Мое слово: я его дал, я его и назад возьму».

3. «Романтик»

«Живи для всех. Не думай о себе. И жребий твой блеснет, как высшая награда...»Абу Муин Насир Хосров

Романтик заботится не только о себе, но и о других людях и жизни, но не думает о том, за чей счет это будет происходить. Романтик – альтруист, для которого другой всегда дороже себя. Отдаст все, не думая о последствиях.

4. «Творец»

«Жизнь, которая строится на любви ко всему миру, - это полноценная и богатая жизнь, растущая в красоте и силе». Ралф Уолдо Эмерсон

Творец - тот, кто заботится о себе и о других за свой счет. В трудной и опасной ситуации Творец меньше думает о себе и спасает то и тех, кого спасти важно и реально. Выступает в роли Администратора, решая, как существующими ресурсами распорядиться в интересах сторон либо внешней ценности более высокого порядка. Творец свободное время, деньги и силы готов вкладывать в дальнейшую работу. К мысли о необходимости праздника его нужно приучать. Для Творца свои не обязательно те, кто рядом, кто полезен или с кем он был связан судьбой и детством. Для него свои - достойные люди, заботящиеся о жизни такие же, как он Творцы. Мечта и задача Творца - оставить после себя добрый след, цветущую жизнь. Творец - очень крепкая личностная конструкция. Он обычно здоров, надежен, мало подвержен алкоголизму и другим вредным привычкам, обычно здоров и весел - не потому, что жизнь легка, а потому что он именно такой нужен людям.

Анализ

- Что о себе Вы узнали из данного упражнения?
- Что бы Вы изменили, и почему?

7. Практическая работа «Проекция будущего»

Цель: выявить отрицательные и положительные качества личности, с целью коррекции нежелательного поведения, содействовать стремлению искоренения отрицательных черт личности.

Инструктаж

Учащимся предлагается под музыкальное сопровождение «Ромашка с семью лепестками» Необходимо вписать любым цветным маркером свои качества, от которых ребенку хотелось бы избавиться, обязательно действенного направления (например: злюсь, кричу, лгу...), при этом делая надписи ребенку необходимо дать установку следующего направления:

«Внося запись того или иного качества, представляйте, что ромашка их поглощает, и вы от этих качеств избавляетесь навсегда».

Музыкальное сопровождение может меняться, в зависимости от настроения учащихся на работу.

Рекомендуемая музыка: среднего темпа звучания, с переходом в высокие тона, а в заключении – спокойная и мелодичная.

Анализ

- Какое стремление или желание вызвало у Вас данное задание?
- В какие моменты Вы почувствовали облегчение?
- Что испытали, выполняя данное задание?
- Какие выводы для себя Вы сделали?

8. Заключительная минута тишины

- Что Вы нового узнали о себе, о своем внутреннем мире?
- Помогло ли Вам данное занятие в становлении личности, в коррекции своих внутренних качеств?

Занятие № 7

Время проведения: 40 минут

Тема: «Стресс. Снятие эмоционального стресса»

Цель: умение контролировать эмоционально-волевую сферу, с учетом характерологических и физиологических особенностей личности на основе духовно-нравственного компонента; ознакомить с приемами снятия стресса; учить находить выход из стрессовой ситуации при помощи практических упражнений.

Ценность: покой

Качества: правильное ритмичное дыхание, уравновешенность, контроль эмоций, терпение, уверенность в себе, самообладание, позитивное мышление.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

- Я рада приветствовать Вас на развивающих и обучающих занятиях.

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

2. Игра-настрой «Пройтись, как...»

Цель: снятие стресса и повышенной ситуативной тревожности через осознание участниками особенностей своего и типичного для некоторых ситуаций невербального поведения; снятие негативных эмоций; использование психогимнастики, как дополнительного и расслабляющего компонента в выполнении упражнения.

Материал: карточки с написание походки и элементами психогимнастики по количеству участников.

Инструктаж

- Сейчас мы будем ходить, но делать это будем не совсем обычно, а копируя какого-нибудь персонажа.

Каждый возьмет карточку, на которой написано, кого нужно изобразить, и как нужно пройти, дополнительно внося элементы психогимнастики. Вы на время становитесь этим человеком, и попытаетесь войти в роль этого персонажа и прочувствовать его настрой. Задача остальных участников состоит в том, чтобы определить, кто какого человека изображал. Нужно использовать различные невербальные действия, помогающие узнать, что за персонаж был представлен.

Например: «Уверенный в себе человек», «Человек с проблемами»....

Анализ

- Кого изображать было проще всего? Почему?

- Какие эмоции и чувства Вас посещали?

3. Беседа

- Скажите, а что такое стресс? Как Вы понимаете значение этого слова?

- Как влияет стресс на психику человека?

Стресс – это эмоциональное состояние, которое вызывается неожиданной и напряженной обстановкой. Стрессовыми состояниями будут действия в условиях риска, необходимостью принимать быстрое решение, мгновенные реакции при опасности, поведения в условиях неожиданно меняющейся обстановки.

При стрессе возможны ошибки восприятия (определение численности неожиданно появившегося противника), памяти (забывание хорошо известного), неадекватные реакции на неожиданные раздражители.

-Сегодня мы с Вами научимся контролировать свое стрессовое состояние и для себя определим способы, которые помогут справиться со стрессом.

4.Тренинг «Дерево цели»

Цель: осознание участниками своих возможностей и ресурсов в планировании жизненного пути; анализ групповой картины разрыва притязаний и вероятности достижений.

Материал: контурное изображение дерева на плакате, маркеры двух контрастных цветов (например, зеленый и красный)

Инструктаж

- Это дерево цели. Нарисованное дерево выступает символической шкалой Ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень реальных или возможных умений. Сейчас нам нужно проделать такую работу. Напишите свое имя зеленым маркером там, где Вы сейчас, по Вашему мнению, находитесь на этой шкале. Обозначьте красным маркером то место на дереве, которое для Вас будет означать самый высокий уровень собственных достижений в любом эмоциональном состязании.

Примечание

Данное упражнение является своеобразной эмоциональной шкалой роста для эмоционально-нестабильного подростка. Обсуждение символического значения достигнутого и того, сколько предстоит еще сделать, носит позитивный поддерживающий характер и может выступать предметом обсуждения в упражнении не один раз. Помимо этого, в качестве диагностических показателей для психолога могут служить форма и размер букв, написанных участниками имен.

Анализ

- Ваши ощущения после выполненного упражнения?
- Какие еще шаги Вам необходимо выполнить по преодолению препятствий?
- Близка ли победа цели?

5. Творческая работа «Спасительный луч»

Цель: определить для себя способы преодоления стрессовых ситуаций и провести маркером спасительный луч; открыть для себя новые формы преодоления стрессовых ситуаций.

Материал: рабочая тетрадь, маркеры двух цветов.

Инструктаж

Даны способы преодоления стрессовых ситуаций. Вы проведете одним цветом маркера, соединительные лучи от стресса к тому объекту, который, по Вашему мнению, помогает Вам преодолеть стресс, а другим цветом, как Вы считаете, может помочь преодолеть стресс (выбор основан на Вашем подсознании)

Анализ

- Какие способы снятия стресса Вы для себя открыли дополнительно?
- В чем Вы видите реальную помощь?
- Можно ли это назвать «Спасительными лучами?» Объясните свой ответ.

6. Групповое пение

Песня « Все будет хорошо»

Автор и композитор

Журин Е. Н.

7. Заключительная минута тишины

- Какие способы преодоления стресса Вы для себя узнали?
- Необходим ли контроль своего эмоционального состояния человеку?
- Будьте всегда гармоничны в своих мыслях и действиях!

Занятие № 8-9

Время проведения: 80 минут

Тема: «Вселенная моей души»

Цель: осознание учащимися круга своего общения, своих взаимоотношений с окружающими их людьми; определение подростком значимых для него людей, наиболее ценных в них качеств; формирование толерантных установок в отношении других людей.

Ценность: праведное поведение

Качества: ответственность и дисциплинированность, коррекция поведения и нравственных качеств, уверенность в себе, справедливость.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на свет»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный Свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами Света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что Свет начинает всё более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите Свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются Светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются Светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие добрые слова. Направьте Свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась Светом, и в вашей голове только добрые, Светлые мысли.

Свет становится всё интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте Свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите Свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть Свет наполнит их сердца. Пусть этот Свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на всё живое, повсюду... посылайте Свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.

2. Рассказывание истории

- Скажите, пожалуйста, как Вы понимаете фразу «Вселенная моей души?»

- Что значит быть душевным человеком?

- Какое значение играет окружение человека в личностном росте?

Послушайте историю про одного мальчика

Мальчик, разносивший товар по домам, чтобы заработать себе на обучение, был очень беден. Однажды у него в кармане осталось всего несколько центов, а он был очень голоден. Он решил зайти в ближайший дом и попросить покормить его. Дверь открыла молодая обаятельная девушка. Мальчик совсем растерялся и решился попросить у нее лишь стакан воды.

Девушка поняла, что мальчик был голоден, и принесла ему большой стакан молока. Он медленно его выпил и спросил: «Сколько я Вам должен?».

«Вы ничего мне не должны», — ответила девушка. — Наша мама учила нас никогда ничего не брать за добрые дела».

«В таком случае — сердечно благодарю», — ответил он.

Когда мальчик вышел из дома, он почувствовал себя не только физически, но и морально крепким, поверив в доброту людей. Эта история произошла в детстве известного врача Ховарда Келли. (так звали мальчика).

Прошло много лет, и молодая женщина серьезно заболела. Местные врачи не знали, что делать. В конце концов они решили послать её в большой город на обследование. Доктора Келли пригласили на консультацию. Когда он услышал название городка, из которого приехала эта женщина, его глаза наполнились непонятым светом. Он сейчас же поднялся и пошёл в её палату. Врач сразу же узнал её. После обследования он вернулся в свой кабинет с твердым решением сделать всё возможное, чтобы спасти её.

После долгой и упорной борьбы доктор одержал победу над болезнью молодой женщины. Затем он попросил подготовить ему счет за лечение. Когда ему принесли счет, врач что-то написал внизу и попросил отнести в её палату. Получив счет, женщина боялась его развернуть. Она была уверена, что ей придётся платить по нему всю свою оставшуюся жизнь. В конце концов, пересилив себя, она открыла счет и прочитала надпись:

«Полностью оплачено стаканом молока. Доктор Х. Келли». Слёзы радости навернулись на её глаза, и сердце наполнилось теплом и благодарностью.

Обобщив ответы учащихся, учитель акцентирует внимание детей, что красота души человека начинается с красивых мыслей и желаний. Именно из мыслей и желаний человека появляются слова и поступки. Внутренняя красота делает человека добрым, любящим, заботливым, дружелюбным, такой человек приятен, с ним хочется дружить.

Анализ

- Что вы поняли из этой истории?
- Как возвращается тепло и добро человека?

Позитивное высказывание

«Красота души человека в его помыслах и делах»

Народная мудрость

- Как Вы понимаете это высказывание?
- Какую роль в человеке играют его мысли?

3. Упражнение «Схема»

Цель: разрешение придуманного противоречия при помощи схемы. Развитие логического мышления через нравственные качества личности.

Материал: маркеры, ватман.

Участники занятия разбиваются на 3 подгруппы. Каждой подгруппе дается задание

- При помощи маркеров и ватмана составить схему разрешения любого противоречия, но через положительные стороны личности, отталкиваясь от того, что противоречие – это прежде всего недопонимание друг друга. Затем ее защитить, обосновав то или иное смысловое значение слова.

Вывод: нет безвыходных ситуаций, и любую ситуацию можно разрешить и как мы видим разными способами.

Анализ

- Трудно ли понимать друг друга?
- Какие способы Вы применяли в убеждении противоположной стороны?
- На чем основывалась Ваша схема? Использовали ли Вы логику рассуждения?
- Добра Вам и понимания!

4. Тренинг «Эмоциональный конвейер отходов»

Цель: умелое руководство негативными ситуациями, возникающими в напряженных ситуациях повышенной интеллектуальной ответственности; видение конструктивных способов выхода из ситуации повышенной ответственности.

Материал: ненужные испорченные листы бумаги, черновики, квитанции, испорченные чеки.....

Инструктаж

Зачастую у Вас с различными ситуациями связаны неприятные чувства, мысли. Они Вам мешают, «заставляют» совершать непростительные ошибки, из-за них Вы чувствуете себя подавленно и тяжело. Сейчас Вы совершите ритуал утилизации отрицательных переживаний и мыслей, которые приходят в голову в ситуации, вызывающей повышенную тревогу, страх и негодование.

Для этого на ненужной бумаге напишем все неприятное. Желательно писать некрасиво, не стараясь, можно левой рукой.

После того, как участники напишут все плохое, они торжественно « утилизируют» - рвут на мелкие кусочки бумагу и бросают ее в мусорное ведро или контейнер со словами: « Нет переживаний, страха и напряжения – все ушло!»

Анализ

- Каково Ваше состояние?
- Что Вы чувствуете?
- Помогло ли Вам данное упражнение?

5. Упражнение- тренажер «Имитация»

Цель: коррекция нежелательного поведения в той или иной ситуации.

Тренер надевает на руку куклу и от ее имени предлагает ситуацию. Ученики по очереди надевают на руку вторую куклу и показывают, как ведет себя в предложенной ситуации уверенный в себе человек, неуверенный или успешный человек (по выбору ученика). Одна и та же ситуация может проигрываться разными учениками. Ответы не оцениваются как плохие или хорошие. Важно, чтобы ученики сами квалифицировали свой ответ. В конце проанализировать, какие формы ответов чаще других выбирались. Попробовать ответить, почему?

Примеры предлагаемых ситуаций:

- учителю не понравился устный ответ у доски, он сказал, что ты можешь лучше; - просишь у родителей что-либо, а они отказывают;
- родители просят сходить за хлебом в то время, как ты чем-либо занимаешься;
- родители критически оценивают твой внешний вид; -ты поздно пришел (пришла) домой и выслушиваешь нарекания родителей.

На каждую ситуацию отводится 3-4 минуты.

Анализ

- Какая информация для Вас оказалась более ранимой?
- Как правильно на нее отреагировать?

6. Творческая деятельность «Карта внутреннего мироощущения»

Цель: раскрытие внутренних личностных качеств, с целью обретения внутренней стабилизации в отношении внутреннего мироощущения и становления положительных внутренних качеств на должный уровень.

Инструктаж

- Что обычно изображается на карте мира?
(острова, материки, океаны, моря, города, озера, страны, горы, реки....)
- Ваша задача- превратить эту карту в карту своего внутреннего мироощущения, и расположить на ней свои города, реки и моря ощущений и чувств. Располагать можно в любой последовательности и очередности, использовать любую цветовую гамму оттенков (не обязательно традиционную), и названия Ваши могут носить и включать в себя свои острова и горы... Например, горы «Препятствия», или «Преодоления»; река «Обиды», или «Понимания»; город «Обучения», «Размышления».....
- Изображая тот или иной объект, прочувствуйте его.
- Что может послужить Вам опорой или помощником на том или ином объекте.
- Если это горы «Преодоления препятствия», то изображая их, мысленно преодолевайте свои препятствия для достижения своей конечной цели....
- Поставьте букву «Я» на том объекте, где Вы видите себя.

Анализ

- Что Вы прочувствовали, когда изображали те или иные объекты своего восприятия?
- Какие ощущения вызвали объекты достижения цели?
- Как Вы себя настраивали на достижение цели?
- Можно ли сказать, что Ваши положительные личностные качества занимают лидирующее положение на карте, и Ваше «Я» нацелено на положительное?
- Я желаю Вам дальнейшего позитивного стремления, ощутить чувство победы над собственными слабостями и состояния уверенности в завтрашнем дне.

7.Заключительная минута тишины

- Полезно ли было для Вас данное занятие?
- Какие качества Вы в себе открыли?
- Сложно ли Вам разрешать возникшие противоречия с социумом?

Занятие № 10-11

Время проведения: 80 минут

Тема: «Тренинг вербальной и невербальной коммуникации»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения основе целевых психотехник и приемов самопознания. Познакомить с языком телодвижения для более полного понятия и принятия собеседника. Создание ситуативно-ориентационных предпосылок для более успешного внедрения в информационный поток мыслей, чувств, образов и действий. Снижение уровня тревожности, агрессии.

Ценность: праведное поведение

Качества: ответственность и дисциплинированность, коррекция поведения и нравственных качеств, уверенность в себе, справедливость.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

Как беден наш язык! - Хочу и не могу -

Не передать того ни другу, ни врагу,

Что буйствует в груди прозрачною волною...

А. Фет

1.Настрой на позитив «Лебедь»

Под музыкальное сопровождение идет словесное сопровождение текста с определенным психологическим направлением .

Цель: снятие эмоционального напряжения; гармонизация внутренних личностных качеств, познание себя через природное превращение.

Удобная поза, прикрытые глаза, представление словесного сопровождения.

Словесное сопровождение

«Озеро. Белый лебедь. Красивая, чистая и гордая птица. Взгляд искренний, добрый, и в то же время строгий и внушающий. Изгиб длинной, грациозной и изящной шеи – подчеркивает уверенность, непреклонность и статность этой птицы. Крылья. Мягкие, чистые, белоснежные, искрящиеся и играющие с солнечным светом, говорят о принадлежности птицы к чему-то высокому, чистому и недостижимому. Их волнующий размах внушает уверенность и полноту выбранных действий. Нет, не время управляет грациозной и гордой птицей, а птица управляет им!

P.S. Когда озеро, на котором нежится эта чистая птица, спокойное и прозрачное, мы видим дно этого озера; а когда человек спокоен, рассудителен, нашел свой главный талант и точно знает, чего он хочет, мы видим внутреннюю гармонию и правильность выбранных действий.

Анализ

- Какое ощущение вызвала у Вас медитация?
- Ощутили ли Вы себя лебедем, каков оказался Ваш размах крыльев?
- Желая приятного полета Ваших мыслей!

Позитивное высказывание

«Когда не говорите с теми, с кем можно говорить, то теряете людей; мудрый не утрачивает людей и также не теряет слов»

- Как понимаете смысл данной цитаты?
- Почему важно говорить и не утрачивать ценность слов?
- Предлагаю выполнить следующее упражнение.

■

2. Упражнение «Эмоциональное знакомство»

Представляясь, каждый произносит свое имя дважды: первый раз произносит его с положительными чувствами, т.е. как он хотел бы, чтобы к нему обращались, второй раз - с отрицательными.

После этого рекомендуется провести несколько невербальных упражнений для снятия напряженности и преодоления внутренних барьеров, препятствующих установлению атмосферы открытости.

3. Упражнение «Снятие зажима»

Все участники садятся в кресла в заведомо неудобные позы, например, не поворачивая плеч и туловища, оглянуться, прижать подбородок к ключице, поднять вверх или выдвинуть вперед плечи, коснуться пальцами руки задней ножки кресла и т.д. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, мышечный зажим. Следует в течение нескольких минут максимально точно выделить область возникшего зажима, сконцентрировать внимание в этой области и снять зажим усилием воли. Затем необходимо обсудить результаты. У кого возникли трудности? Как эти трудности были преодолены? Желательно, чтобы каждый участник рассказал о своем опыте всем остальным - это будет полезным для всех участников.

4. Работа с метафорой

«Тайна семени»

Семя приносит себя в жертву дереву, которое вырастает из него. Внешне кажется, что семя погибло. Но то же самое семя, что принесло в жертву, вновь обретает жизнь в дереве, его ветвях, цветах и плодах. Если бы семя не воплотилось в дереве, не могли бы возникнуть ветви, цветы, плоды.

Абдул Баха

Анализ

- В чем смысл метафоры?
- Не работая над собой, сможем ли мы развиваться?

5. Упражнение «Почувствуй пространство»

Все участники сидят в кругу на стульях. Им предлагается закрыть глаза и попытаться ощутить пространство вокруг себя (впереди, сзади, над головой...). Затем через 3-4 мин. все члены группы встают со своих мест и в течение 5 мин. ходят по комнате, прикасаясь друг к другу, пытаясь исследовать и понять свои чувства. После выполнения упражнения организуется коллективное обсуждение испытываемых участниками чувств и эмоций.

6. Наедине с собой

Сядьте удобно, закройте глаза (под музыку)

– Представьте на минуту, что вы держите в руках теплый, солнечный лучик. Если солнце у тебя в ладонях, ты и в самую темную ночь найдешь правильную дорогу, встретишь добрых друзей. Бережно и осторожно держите в своих руках маленькое солнышко. Покачайтесь вместе с ним на солнечных качелях. Осторожно передайте его друг другу. Пусть солнечный лучик поможет вам стать ближе друг другу, объединит всех вас.

Анализ

- Как чувствуете себя?
- Каково настроение?

7. Упражнение «Почувствуй партнера»

Все участники встают в круг поближе друг к другу и закрывают глаза. Каждый берет правой рукой руку соседа. Левую руку берет сосед слева. Следует подержать руку соседа в своей и постараться максимально сосредоточиться. Не открывая глаз, участники стараются сконцентрировать свое внимание на ладони соседа справа, ладони, которой они касаются, и оценить свои субъективные ощущения. Какие чувства вызывает прикосновение руки партнера? Что можно сказать о состоянии партнера? Партнер, в свою очередь, оценивает высказывание. Участники как эксперты оценивают работу своих коллег и могут даже выставить оценки за удачную попытку вникнуть в состояние партнера.

8. Упражнение «Круг с поддержкой»

Все участники становятся в круг. Один из них, кому дано задание расслабиться, становится в середине круга. Остальные, ставя руки перед собой, поддерживают его, не давая упасть. Основная цель упражнения - дать уверенность каждому в поддержке остальных. Целесообразно предложить это упражнение тем участникам группы, которые чувствуют себя скованно и дискомфортно.

Необходимо следить, чтобы выполнение упражнения не превратилось просто в развлечение. Необходимо ориентировать участников на осознание.

Если жизнь облыжная нас не дарит дланями - Помогите ближнему, помогите дальнему!

Помогите встречному, все равно чем именно, Подвезите женщину - не скажите имени.

Не ищите в Библии утешенья книжного Отомстите гибели - помогите ближнему.

В жизни чувства сближены, будто сучья яблони, Покачаешь нижние - отзовутся дальние.

Пусть навстречу женщине, что нам грусть доставила, улыбнутся ближние, улыбнутся дальние.

У души обиженной есть отрада тайная:

Как чему-то ближнему, улыбнуться - дальнему...

А. Вознесенский

9. Рассказывание истории

Будь живым! (дзэнская притча)

Однажды утром Лин-чи находился в храме. Вскоре пришел молодой человек, и сел неподалеку с закрытыми глазами, в застывшей позе. Этот молодой человек жаждал стать учеником и таким образом думал произвести впечатление на Мастера... Лин-чи подошел, и, стукнув его костяшками пальцев по голове, произнес: - Вставай и уходи! В нашем храме достаточно статуй. Огорченный молодой человек обернулся на пороге, и Лин-чи сказал: - Будь живым! Не претендуй и не усердствуй! Эта притча напомнила мне одну замечательную фразу, выловленную когда-то в недрах сети: «Когда искатель сидит в позе торжественного медитатора, то, как правило, он притворяется.» И то, как молилась св. Тереза Авильская: «Избавь меня, о Боже, от святых с постными лицами».

Анализ

- В чем смысл притчи?

- Чему она учит?

- Попробуем очень живо войти в образ и рассказать на заданную тему.

10. Групповая работа «Концентрические круги»

Описание упражнения: участники делятся на две группы и садятся в круг: половина садится лицом к центру, вторая половина - перед каждым участником лицом к нему. В создавшихся парах каждый участник получает две минуты для того, чтобы говорить на заданную тему. После этого участники внутреннего круга передвигаются на одно место вправо или влево, создаются новые пары и вновь говорят по две минуты на заданную тему. Затем пары вновь меняются, и упражнение повторяется с новым партнером.

1. Героем моего детства был (была)...

2. О том, что я всегда хотел сделать, но до сих пор не сделал...

3. Человек, которого я действительно уважаю и почему...

4. Как в моей семье разрешаются конфликты...
5. О первой любви...
6. Случай, когда я поступил, как я считаю, правильно, хотя и очень боялся это сделать...
7. Счастливые воспоминания моего детства...
8. Урок в моей жизни, очень важный для меня...
9. Чем я горжусь, чему радуюсь в своей жизни...
10. О своих домашних любимцах...

После проведения упражнения ведущий спрашивает о впечатлениях, чувствах, возникающих после проведения упражнения.

Смысл проведения упражнения:

- участники продолжают работать в режиме рефлексии, самопознания;
- обсуждаемое содержание носит в основном позитивный характер и способствует углубленному осмыслению ситуаций и тем на основе положительных эмоций;
- упражнение стимулирует активное слушание, дискуссии, развивает эмпатию.

11. Упражнение-игра «Тик-так»

Описание игры: участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» -направо, «так» - налево по кругу- «Бум-м-м» - означает перемену направления передачи звука. Любой участник игры имеет право изменить направление передачи, запрещается лишь два раза подряд менять направление передачи, т.е. чтобы движение не застопорилось на двух упорствующих участниках.

Смысл упражнения-игры:

- игра веселая и легкая, помогает снимать напряжение предыдущего упражнения.

12. Работа с цитатой

«Если вам не удастся услышать комплимент от других, сделайте его себе сами»

Марк Твен

- Каков смысл данной цитаты?
- Нужно ли любить себя?
- Вы любите получать комплименты?
- А делать их?

13. Упражнение-рефлексия «Комплименты»

Произвольно выбираются две пары. Им предлагается принять участие в соревновании «Кто больше скажет комплиментов». По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Остальные участники делятся на две группы. Первая внимательно следит за тем, чтобы комплименты не повторялись, иначе будет засчитан проигрыш, вторая -за тем, чтобы комплименты были «качественными». Если упражнение затягивается, ведущий может остановить его для последующего обсуждения. Участники пытаются описать свои ощущения: испытывали ли они неловкость в явно искусственных ситуациях

общения, которые к тому же усугублялись соревновательным моментом; испытывали ли они некие положительные эмоции? Почему? С чем это связано? Ведущий направляет разговор в русло серьезного анализа.

Анализ

- Какие ощущения вызвал тренинг?
- Что нового Вы о себе узнали?
- Желаю удачи!

14. Тренинговое упражнение «Глаза в глаза»

Цель: познать себя через язык своего тела наряду с нравственными качествами души. Предлагается выбрать взглядом партнера, и что бы тот кого вы выбрали, подошел к вам, тем самым оказывая вам доверие и образуя с вами пару.

- Что такое доверие?
- Как можно увидеть, что человек Вам выразил доверие?
- Насколько важно человеку оказанное доверие?



Парам даются ситуации мозгового штурма (ситуации, требующие неординарного мыслительного анализа). 1 партнер читает ситуацию, при этом другой не видит написанного.

Цель: прочитавший ситуацию должен, как можно яснее объяснить ее своему партнеру, но при этом не используя слова и смысловые интонации, а излагая ход своих мыслей при помощи мимики, жестов, пантомимики и психомимики, возможно использование артикуляционной и пальчиковой гимнастики); но так как через эмоции весь смысл передать очень сложно, можно использовать листок с маркером, на котором происходящее можно отобразить схематично.

Самое главное, что бы ваш партнер понял о чем идет речь и в ответ озвучил вам данную ситуацию, но при этом уже предложив пути решения данной проблемы, согласуя это с вами.

Вывод: ваше тело является вашим помощником в разрешении любой проблемы и не всегда слова играют важную роль в разрешении каких – либо действительных противоречий.

Анализ

- Послужило ли Вам помощником ваше тело при объяснении ситуации?
- Что нового Вы узнали о себе?
- Насколько познание себя помогло Вам в разрешении проблемной ситуации?
- Желаю Вам всегда понимать себя!

15. Групповое пение

«Давайте восклицать, друг другом восхищаться!»

Б. Окуджава

16. Заключительная минута тишины

- Что полезного Вы узнали на занятии?
- Какую роль играет вербальная и невербальная речь в жизни человека?

Занятие № 12

Время проведения: 40 минут

Тема: «Конфликтогенный конвейер»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения на основе духовно-нравственного аспекта, рефлексия личностных качеств, снятие агрессии, тревожности, стабилизация эмоционального состояния.

Ценность: истина

Качества: самоанализ своих действий, ответственность, честность, компромисс.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

2. Беседа

- Сегодня мы с Вами наше занятие посвятим развитию умения разрешения противоречий и конфликтных ситуаций.

- А что такое конфликт с Вашей точки зрения? (ответы детей)

Конфликты являются частью повседневной жизни. Каждый день средства массовой информации сообщают о различных конфликтах. Многие люди практически каждый день оказываются втянутыми в тот или иной конфликт. Конфликт в социальной сфере как спор сторон, как противоречие в их интересах и целях естественен и поэтому неизбежен. Более того, по словам известного специалиста в области переговоров Р.Фишера, чем более разнообразным становится мир, тем с большим числом ситуаций противоречий в интересах приходится сталкиваться.

Практически любой конфликт имеет потенциал для своего урегулирования мирными средствами путем увязки различных интересов так, что в итоге обе стороны, несмотря на уступки, оказываются в более выгодном для себя положении, чем если бы они продолжали конфликт. Само осознание этого факта - важнейший шаг на пути к урегулированию. В этой связи большую роль играют методы, направленные на обучение поиску увязки интересов.

- Сегодня мы это проиграем и овладеем некоторыми методами разрешения конфликта.

3. Упражнение-тренажер «Ассоциации»

Я предлагаю вам выразить свои представления о себе в образной форме, слушая задание и, не раздумывая, записывать первые же образы, которые приходят в голову. Дети работают отдельно на листах.

Анализ

- Если я – это постройка, то это... (крепость, кооперативная квартира, коммуналка, общежитие, летняя дача, шалаш на семью и т.д.)
 - Если я – это музыка, то это... (скрипка, фуги Баха, тяжелый металл, цыганочка, романтическая баллада, душевная песня у костра, «Единственная моя» и т.д.)
 - Если я – это жанр фильма, то я... (комедия, боевик, драма, фильм-катастрофа, семейный фильм, детское кино, и т.д.)
 - Если я – это настроение, то это... (радость, тоска, постоянный стресс, блаженство, тревога, праздник со слезами на глазах и т.д.)
- Какое ощущение вызвало данное упражнение?
- С кем и с чем Вы себя ассоциировали? Почему?

4. Групповая работа

Участники делятся на 4 подгруппы. Каждая их подгрупп представляет свою мозговую машину-конвейер.

Инструктаж

На ватмане каждая группа представляет в виде рисунка свою машину-конвейер. Обязательное условие- конвейер должен быть прозрачен.

(для того чтобы было видно, как работает механизм машины изнутри).

Механизм работы конвейера может представлять собой способы, виды, приемы, стили разрешения конфликтных ситуаций.

1 группа «Конвейер перевоплощения»

На ватмане нужно изобразить в виде рисунка свою машину-конвейер, со своим внутренним механизмом работы. Механизм работы это способы, виды, стили, приемы предотвращения конфликтных ситуаций.

Инструктаж

В конвейер поступает слово КОНФЛИКТ, и при помощи различных способов и приемов Вы показываете как предотвратить конфликтные ситуации- прийти к компромиссу и быть толерантным. Все это и будет механизм работы вашего конвейера. Таким образом на конвейер поступает конфликт, а выходит компромисс и толерантность.

Условие: вы должны показать, как работает весь механизм вашего конвейера изнутри, проходя волшебное превращение.

Принцип работы конвейера: прозрачен, в конструкции обозначены способы, виды, приемы перевоплощения. Возможен оборот рекомендаций и советов.

2 группа «Конвейер противоположных полюсов»

На ватмане нужно изобразить в виде рисунка свою машину-конвейер, со своим внутренним механизмом работы. Механизм работы это способы, виды, стили, приемы предотвращения конфликтных ситуаций.

Инструктаж

Вам дана конфликтная ситуация. У вас конвейер двусторонний. Вы одну и ту же ситуацию запускаете в конвейер и она у вас выходит с разных сторон. С одной стороны- она проходит механизм предотвращения конфликта, а с другой наоборот- усугубление и негативные последствия.

Условие: вы должны показать, как работает весь механизм вашего конвейера изнутри, проходя по всей цепочке строения.

Принцип работы конвейера: прозрачен, в конструкции обозначены способы, виды, приемы разрешения ситуации. Возможен оборот рекомендаций и советов.

Ситуация: 2 подростка 7 класса не поделили лидерство в классе. У них периодически возникают конфликты на фоне соперничества. Возникает ненависть друг к другу. Постепенно это начинает отражаться на коллективе. Возникает угроза массового конфликта.

Вопрос: какова роль Ваша, как наблюдателя?

1. Как учитель может предотвратить конфликт? (укажите способы, приемы...)
2. Как бы Вы посоветовали разрешить данное противоречие, перетекающее конфликт? (укажите последствия)

3 группа «Конвейер абсурда»

На ватмане нужно изобразить в виде рисунка свою машину-конвейер, со своим внутренним механизмом работы. Механизм работы это способы, виды, стили, приемы предотвращения конфликтных ситуаций.

Инструктаж

В ваш конвейер поступает абсурдный конфликт. Вам необходимо найти разумный выход из данной ситуации. При помощи способов и приемов, которые и будут представлять механизм работы вашей машины. То есть в конвейер поступает абсурдная ситуация, а выходит- разумное разрешение данного конфликта.

Условие: вы должны показать, как работает весь механизм вашего конвейера изнутри, проходя по всей цепочке строения.

Принцип работы конвейера: прозрачен, в конструкции обозначены способы, виды, приемы разрешения ситуации. Возможен оборот рекомендаций и советов.

Даны ситуации. Вам для разрешения нужно выбрать одну, на ваше усмотрение.

Абсурдные ситуации

- 1 ситуация. Подросток и родитель, который пытается доказать, что школу посещать не обязательно, можно делать все, что угодно.
2. ситуация. Учитель и ученик, который не хочет получить «пятерку».
3. ситуация. Родитель и ребенок, которого заставляют приходить с прогулки поздно.

4 группа «Стратегический конвейер»

На ватмане нужно изобразить в виде рисунка свою машину-конвейер, со своим внутренним механизмом работы. Механизм работы это способы, виды, стили, приемы предотвращения конфликтных ситуаций.

Инструктаж

Вам необходимо пропустить через свой конвейер конфликтную ситуацию семьи и школы. Пропуская через свою машину (механизм) обозначить как можно больше способов и приемов разрешения данной ситуации, например, как может поступить

семья, друзья. И с конвейера, в итоге ,должна выйти положительно разрешенная ситуация.

Условие: вы должны показать, как работает весь механизм вашего конвейера изнутри, проходя по всей цепочке строения.

Принцип работы конвейера: прозрачен, в конструкции обозначены способы, виды, приемы разрешения ситуации. Возможен оборот рекомендаций и советов.

Ситуация: подросток уже неоднократно совершает правонарушения, объясняя тем, что его никто не понимает, ему плохо и он одинок. Родители во всем происходящем обвиняют его друзей. Предложите пути разрешения конфликтной ситуации.

Обозначьте, на Ваш взгляд верную воспитательную позицию семьи.

Вывод: существуют различные конфликтные ситуации. Но мы должны помнить, что верно выбранная тактика поведения всегда способствует предотвращению конфликта.

5. Мозговой штурм «Потери и приобретения»

Цель: осознание нравственных и безнравственных качеств личности в процессе конфликтных противоречий.

Инструктаж

Дети в парах обсуждают и в таблицу записывают качества, ощущения, чувства, знания приобретенные и утерянные в процессе конфликтных противоречий. Затем делятся с группой, делая анализ своего мышления. (например, в агрессивном противоречии может отслеживаться потеря нравственных качеств, но при этом, при правильной расстановке приоритетов и стратегическом разрешении конфликта идет наращивание знаний, приобретение опыта, воспитание толерантности и уважения к самому себе)

Анализ

- Какие чувства вызвало данное упражнение?
- Важно ли грамотно разрешать противоречия?

6. Заключительная минута тишины

- Понравилось ли Вам занятие?
- Чему оно Вас научило?
- Какие способы предотвращения конфликта Вы для себя открыли?

Занятие № 13

Время проведения: 40 минут

Тема: «Шкала позитива»

Цель: создание психологически-благоприятных условий для любого положительного начинания, снятие стресса, тревожности, агрессии, вывод из депрессии, повышение самооценки, осознание собственной значимости. Воспитание нравственных качеств личности.

Ценность: ненасилие

Качества: уважение, толерантность, дружелюбие, активная жизненная позиция.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Путешествие в подводное царство»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда...это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие. Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

Позитивное высказывание

«Чаще улыбайтесь, светитесь мыслями и излучайте счастье....»

К. Паустовский

- Как Вы понимаете данное высказывание?

-Согласны ли Вы с ним?

2. Упражнение-тренажер «Декларация моей самости» по Вирджинии Сатир

Цель: принятие себя, воспитание уважения и любви к себе, нравственных качеств личности.

Инструктаж

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидите себя такой, какая (ой) Вы есть.

(Под музыку зачитывается декларация моей самости.)

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы,

которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе. Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне. Я дружу с собой и люблю себя, и люблю людей вокруг меня. Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, - это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я и данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться оттого, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в самом себе. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я - это замечательно!

Анализ:

- Какие ощущения Вы испытали?
- Какие качества души открыло в Вас данное упражнение?

3. Игра- сопроводитель «А у меня вот так!»

Цель: познание себя через эмоциональный фон с учетом внутреннего душевного состояния.

«Есть речи – значенье

Темно иль ничтожно!-

Но им без волненья

Внимать невозможно...

Не встретит ответа

Средь шума мирского

Из пламя и света

Рожденное слово...»

Инструктаж

Участников занятия просят на отдельных листах бумаги сделать рисунок на темы «Счастье», «Радость», «Восхищение», «Грусть», «Обида», «Злость». На каждый рисунок отводится примерно 3-4 минуты. Рисунки не подписываются. По окончании работы рисунки переворачиваются нарисованной стороной вниз, а тренер собирает их и перемешивает отдельно по темам. Затем рисунки рассматриваются. Обращается внимание на различия в понимании и переживании данных чувств разными людьми. По желанию школьники могут обсудить свои рисунки и переправить рисунок.

Анализ

- Обратите внимание, в какой группе находится Ваш рисунок?
- А что значит грустить?
- Можно ли через рисунок почувствовать настроение человека?
- Я желаю Вам только хорошего, доброго настроения!
- «Дышите позитивом!»

4. Тренинговое упражнение «Неужели это я?»

Цель: познание себя через незаконченные предложения позитивного содержания.

Повышение самооценки. Рефлексия личностных качеств.

Ребятам предлагается закончить следующие предложения Я радуюсь , когда.....

Я счастлив , когда.....

Я энергичен , когда....

Я люблю , когда...

Я доволен , когда...

Я красив (а), когда...

Анализ:

Каким Вы себя увидели в данном упражнении?

- Улыбнитесь друг другу.

5. Игра - позитив «Сердце- ноги –голова»

Цель: концентрация внимания и восприятия через характеризующие прилагательные. Познание себя через ассоциативное соотношение. Снятие напряжения, страха, тревожности, волнения.

Инструктаж

Тренер быстро называет различные прилагательные, которые часто используются в жизни а цель участников прикладывать руку к тому месту, куда вы считаете можно отнести данное слово

Слова

Милый, низкий, чуткий, гадкий, прекрасный, несносный, терпеливый, нетерпимый, отзывчивый дорогой, памятный, рассудительный, агрессивный, крикливый, уравновешенный, близкий, безразличный, склочный, злопамятный, многоликий, соперничающий заискивающий, думающий, добросердечный, душевный, толерантный.

Анализ

- Какие чувства испытали играя в эту игру?
- Какие слова вызвали у Вас положительные эмоции?

6. Групповое пение

Песня «Гоненькие нити»

музыка Е. Птичкин, слова М. Пляцковский

7. Заключительная минута тишины

- Какое значение позитивное мышление играет в жизни человека?
- Чаще улыбайтесь, излучайте энергию добра.

Занятие № 14

Время проведения: 40 минут

Тема: «Рулевой души»

Цель: стабилизация эмоционального состояния, создание ситуации успеха, воспитание нравственных качеств, повышение самооценки, снятие зажатости, тревожности.

Ценность: покой

Качества: самоанализ, позитивное мышление, уверенность в себе, самообладание, терпение.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на Свет»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный Свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами Света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что Свет начинает всё более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите Свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются Светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются Светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие добрые слова. Направьте Свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась Светом, и в вашей голове только добрые, Светлые мысли.

Свет становится всё интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте Свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите Свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть Свет наполнит их сердца. Пусть этот Свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на всё живое, повсюду... посылайте Свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.

2.Тренинговое упражнение «Кто я?»

Цель: определение социальных ролей в обществе. Воспитание нравственных качеств личности.

Инструктаж

- Подумайте и дайте определения отвечая на вопрос «Кто я?»

Запишите их.

- У нас разные социальные роли в обществе, но главная наша роль- быть человеком, стать личностью, стать значимым для самого себя.

3.Работа с притчей

Действительность

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошёл влюблённый юноша, и сердце его радостно забилося: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребёнок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Анализ

- Каков основной смысл этой истории?

- Каким видите Вы мир?

-Какова Ваша роль в этом мире?

- Как мы видим мир с различных позиций нашего эмоционального состояния?

4.Медитативное упражнение «Энергетический свет»

Цель: сброс внутренних зажимов, энергетическое снабжение организма через поступление биоэнергетических запасов; настрой на работу организма, с учетом поступающей энергетической силы, с целью повышения работоспособности, выносливости и качественной циркуляции кровоснабжения в источники мозговых центров.

Инструктаж

« Когда поверхность озера чиста и спокойна,

Мы можем видеть дно этого озера;

А когда у человека положительный энергетический запас,

Стабильное душевное состояние,

Мы можем прочувствовать гармоничное состояние этого человека,

слитое с природой и биоэнергетической силой»

Музыкальное сопровождение («Луч света»)

Дети сидят, руки опущены, плечи свободны, голова слегка запрокинута вверх.

Закройте глаза. Представьте маленький светлый огонек, который светит откуда-то издалека, но при этом освещает Вас насквозь. Вас как будто бы просвечивает. Вы сам – огонек света. Вы озаряете все вокруг, при этом получая энергию этого маленького, но в то же время сильнейшего энергетического света. Ваша голова является центром, от которого исходят – положительная энергетика и мощное силовое напряжение. Ваше тело постепенно наливается неведомой силой и жизненной энергией, которая питает Ваши мозговые центры. Вы ощущаете себя жизненным центром – мощного волевого направления.

Вы думаете: «Я весь окружен светом, я есть – свет, свет – есть внутри меня, я все могу и всего достигну»

Анализ

- Как Вы себя чувствуете после медитации?
- Каковы Ваши ощущения?
- Кем Вы себя увидели?

5. Тренинговое упражнение «Я - треугольник»

Цель: обозначение собственного Я на эмоционально-волевом уровне; сопоставление интересного и неинтересного, развитие умения приема информации на уровне четкого и позитивного восприятия; создание психологически-благоприятных условий для положительного восприятия информации.

Материал: геометрические формы разного цвета.

Инструктаж

Учащимся предлагается поделиться на подгруппы по геометрическим формам и сесть в своей группе также в геометрической, выбранной форме. За основу взять свою форму цветового содержания.

- Вам предлагается вписать в эту форму цветными ручками черты своего характера и чем хотели бы заниматься участники данной геометрической формы (в профессиональном направлении).

Далее дети защищают свои фигуры и обозначают свои интересы, с учетом внутренних личностных качеств.

Анализ

- Как разные формы отразили Ваши интересы?
- Почему интересы учащихся круга, отличались от интересов учащихся квадрата? Играют ли роль углы?
- Что Вы для себя открыли общего?
- Совпадают ли Ваши интересы с внутренними желаниями?
- Играет ли роль выбранный цвет? Какую?

6. Заключительная минута тишины

- Какой смысл Вы обрели после данного занятия?
- Какова самая главная роль человека?

Занятие № 15

Время проведения: 40 минут

Тема: «Проективное осознание»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения. Снятие эмоциональной зажатости, страха, тревожности, агрессии, коррекция эмоционально-волевого фона, осознание собственного я, смысла жизни, повышение самооценки, воспитание нравственности, чувства патриотизма.

Ценность: праведное поведение

Качества: самоанализ, уверенность в себе, ценность жизни, служение обществу, социальная и гражданская ответственность, патриотизм.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Путешествие в подводное царство»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда... это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

Позитивное высказывание

«...Мы должны стремиться только вперед, покоряя вершины, преодолевая препятствия...»

Н. Назарбаев

- Как Вы понимаете высказывание лидера нашего государства?

- Какие вершины мечтаете покорить Вы?

2. Дискуссия «Я - личность»

- Скажите, пожалуйста, по Вашему мнению, что собой определяет личность?
- Когда человек может считать себя личностью?

Человек определяет себя как личность, когда он может соотнести свои действия с поступками, определить свой уровень жизни, задаться определенной целью и искать пути преодоления определенных препятствий; и многое другое определяет человека, как личность. Но у каждой личности имеются свои внутренние качества, при помощи которых человек себя реализует в том, или ином аспекте действий.

3. Тренинговое упражнение «Я стремлюсь»

Цель: проанализировать свои внутренние качества личности на основе чувства патриотизма, поставить перед собой цель определения своего внутреннего стремления на пути преодоления определенных жизненных препятствий,

Инструктаж

Дети распределяются по парам, каждый на своем листе для записи, в столбик, записывает свои внутренние личностные качества; качества, которые ребенок хочет приобрести, которые вызывают у него положительный настрой и позитивное стремление, учащийся выделяет цветной ручкой и записывает в отдельный столбик, под названием «Стремление»

(цвет используется любой, по желанию).

Затем дети по очереди знакомят друг друга со своими качествами и зачитывают те качества, в воспитании которых они испытывают недостаток, при этом словесно убеждая собеседника следующими словами: «Я патриот своей страны, я будущее нации, я обязательно воспитаю в себе эти качества, чего и тебе желаю»; и если окажется, что у напарника эти качества присутствуют, он жестом «От сердца к сердцу» передает эти качества ребенку в паре, при этом сопровождая словесными пожеланиями: «У меня это есть, но я с удовольствием поделюсь этим с тобой. Теперь у нас это качество, на нас будет «работать» с удвоенной силой!»

Анализ

- Какие чувства вызвало у Вас данное упражнение?
- Что Вы чувствовали в момент передачи своего чувства другому человеку?
- Какие пожелания у Вас возникли друг другу?
- Что из данного упражнения выявили для себя?

4. Работа в группах «Целевое вторжение»

Цель: развитие коммуникативных навыков, формирование умения достигать определенной цели, воспитание целеустремленности; формирование умения находить выход из ситуации, требующей неординарного подхода.

Материал: ватман, маркеры

Инструктаж

Дети делятся на 3 подгруппы. Работают на ватмане. Ватман делят на 4 части, где первая часть обозначается

- Я люблю, я хочу, я стремлюсь к

- Мой девиз по преодолению препятствий
- Неинтересное сделать интересным, или я предлагаю...
- Мои советы

Далее ребята защищают свои плакаты, доказывая свою целевую установку, вынося свои советы другой подгруппе.

Анализ

- Каково Ваше ощущение после проведенного упражнения?
- Обозначили ли Вы для себя определенную цель?
- Что значит – целевое вторжение?
- Какие качества Вы в себе открыли?

5. Групповое пение

Песня «Я рожден идти вперед»

сл. Кислицкий, музыка О.Лобова

6. Заключительная минута тишины

- Какие качества Вы в себе сегодня открыли?
- Влияет ли воспитание нравственных качеств на формирование личности человека?

Занятие № 16

Время проведения: 40 минут

Тема: «Эмоциональное равновесие»

Цель: коррекция эмоционально-волевого состояния человека, снятие тревожности, страха, внутренней закомплексованности, осознание смысла эмоциональной стабильности, собственной значимости, воспитание нравственных качеств личности.

Ценность: покой

Качества: уверенность в себе, жизненный потенциал, позитивное мышление, самообладание, терпение, дисциплина.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

- Я рада приветствовать Вас на развивающих и обучающих занятиях .

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

2. Тренинговое упражнение «Замороженный»

Цель: развитие умения управлять своим эмоциональным состоянием.

Инструктаж

Ведущий говорит: «Когда мы задумываемся перед совершением какого-либо действия, то мы управляем своим состоянием, контролируем его. Сейчас мы это и сделаем».

Выходят 2-3 подростка, которые будут играть роль замороженных. Задача остальных участников «разморозить» их, пользуясь языком телодвижения, мимикой.

Анализ

- Сложно ли было удержаться от смеха, от эмоций, от желания оттолкнуть того, кто «размораживал»?

- Какие чувства вызвало данное упражнение?

3. Беседа

- Ребята, что такое эмоциональное равновесие, как Вы это понимаете?

- Сложно ли человеку всегда оставаться в состоянии эмоционального равновесия?

Эмоции являются результатом наших собственных мыслей, они влияют на нашу личную, социальную и деловую жизнь больше, чем любой другой фактор. Положительные переживания улучшают наш жизненный опыт. Отрицательные подрывают силы.

Управление эмоциями повышает ваши шансы на успех. Это является настоящим благом. Позитив заставляет вас чувствовать себя спокойно, уверенно, приятно. Они имеют важное значение для вашей жизни

Рассмотрим несколько причин для поддержания эмоционального равновесия

1. Спокойствие и контроль.

Мы должны иметь душевное равновесие, чтобы иметь возможность контролировать себя и свои действия. Именно через наше чувство контроля, мы можем дать себе и другим больше мира и добра.

2. Самоуважение.

Чувство баланса и контроля дает вклад в наше чувство собственного достоинства и самоуважения. Мы считаем себя способными удовлетворить важные задачи с легкостью. Мы эмоционально сбалансированные.

3. Уверенность.

Когда мы имеем эмоциональное равновесие, мы ощущаем мир и гармонию и в целом становимся более позитивными и уверенными.

Это потому, что все, что находится под контролем, имеет силу. Это благословение для тех, кто хочет сделать что-нибудь стоящее. Доверие является величайшим конечным продуктом эмоционального контроля, и, следовательно, заслуживает огромного внимания.

4. Социальные навыки

Спокойный, уравновешенный человек, безусловно, вызывает положительную реакцию в социальных кругах. Кто не хочет общаться с человеком, который имеет приятный спектр поведения?

5. Обдуманное поведение, нравственные качества

Являемся ли мы религиозными или благочестивыми людьми не имеет большого значения, если мы не в состоянии контролировать наши худшие эмоции, которые отражаются на нашем поведении.

Эмоциональное равновесие помогает нам лучше заботиться о чувствах других, и быть более приятным для окружающих.

6. Психическое здоровье

У людей с положительными эмоциями, как правило, наблюдается наиболее продуктивная жизнь. Эмоции в конечном итоге - это результат повторяющегося поведения.

4. Творческая работа «Планета моего сознания»

Цель: обозначить материки определенных направлений и отследить свое отношение к ним в цветовой гамме и в соотношении размера.

Инструктаж

Под музыкальное сопровождение учащиеся рисуют планету своего сознания, в которой определяют следующие материки:

- общение с друзьями;
- общение с близким человеком;
- развлечения;
- интеллектуальное испытание;
- увлечения.

После того, как на планете было определено положение материков, идет раскраска их в определенную цветовую гамму, при помощи которой трактуется отношение к тому, или иному материку.

Интерпретация цветов

- красный – вызывает возбуждение, некую агрессию и нестабильное эмоциональное состояние;
- синий – волнение, страх, неопределенность;
- зеленый – стабилизацию внутренних качеств, жизненную энергию, положительный настрой;
- желтый, оранжевый, голубой – состояние невесомости, легкости, положительного душевного состояния;
- черный, темно-коричневый – страх, тревогу, гнев, негодование, испуг, негативное возбуждение;
- серый – безысходность;
- белый – безразличие выбранных действий.

Анализ

- Какие эмоции вызвало у Вас данное задание?
- О чем Вы узнали?
- Какие положительные моменты извлекли из занятия?
- Над чем стоит задуматься?

5. Заключительная минута тишины

- Каковы законы эмоционального равновесия?
- Какую роль эмоциональное равновесие играет в Вашей жизни?

Занятие № 17

Время проведения: 40 минут

Тема: «Целевой ориентир»

Цель: профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Нормализация эмоционального состояния, снятие тревожности, страха, повышение самооценки, собственной значимости, восстановление работоспособности, создание ситуации успеха, вселение уверенности, чувства победы над собственными слабостями.

Ценность: истина

Качества: самоанализ, уважение к себе и людям, поиск знаний, вера в себя, ответственность, любознательность, оптимизм.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Путешествие в подводное царство»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда... это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь вверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности

воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

Позитивное высказывание

«Мир не прост, но и не сложен, нужно просто полюбить его и понять всей сущностью человеческой души»

Сократ

- Как Вы понимаете данное высказывание?
- Разделяете ли Вы его?

2. Упражнение «Точный расчет»

Цель: научить анализировать ситуацию, взглянув на нее с позиции стороннего наблюдателя, при этом контролируя свои эмоции.

Инструктаж

Ведущий читает или рассказывает какую-то историю, которая вызывает у всех живейший отклик. Задача ребят – высказать свое мнение по поводу поведения различных героев этой истории. Но высказывания должны быть предельно сдержанными, в них нежелательны какие-то эмоции.

А чтобы рассказ ведущего вызывал наиболее живой отклик среди всех ребят, его можно снабдить множеством деталей и подробностей. Словом, можно рассказать как бы историю из своей жизни, добавив к ней множество различных деталей.

Ведущий внимательно следит за высказыванием каждого. Если игрок говорит спокойно, анализируя рассказ с точки зрения стороннего наблюдателя, не проявляя при этом таких эмоций, как радость, гнев или неприязнь, то ведущий может высоко оценить его ответы. Если участнику игры не удастся сдержать свои эмоции – соответственно, он получает меньше очков. В конце игры подводятся итоги. Те, кто наберет больше очков, могут считаться победителями.

Анализ

- Получилось ли у Вас контролировать себя?
- С какими трудностями столкнулись?

3. Творческая работа «Мой жизненный путь»

Учащимся предлагается нарисовать свою «карту жизни», на которой изображаются основные, запоминающиеся события своей жизни. В начале карты ставится дата рождения, все остальное может изображаться символами или подписываться. По окончании рисования участники выбирают партнеров, садятся по парам и рассказывают друг другу о своих жизненных событиях.

4. Измени себя, помоги себе сам «Лестница успеха»

Д. Карнеги

1. Развивайте силу воли.

Успех приходит к тому, кто к нему стремится и расставляет верно жизненные приоритеты. Не ждите, что кто-то откроет вас – откройте себя сами. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, прилагая максимум усилий.

2. Следуйте поставленной цели.

Всякий успех начинается с какой-то идеи. Сформулируйте ее для себя четко, не придаваясь одним лишь неясным мечтам. Запишите, когда и чего вы хотите добиться. Ориентируйтесь на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает заминка, определите, в чем причина. Сделайте новую попытку, но не теряйте при этом главную цель.

3. Составляйте план действий

Намечайте вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записывать, если к ним необходимо подготовиться.

4. Оценивайте себя объективно.

Охарактеризуйте себя сами, ответив на такие вопросы: Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества? Знают ли о них другие?

Нужно задумываться над своими слабостями и учитывать их. Тот, кто лжет сам себе - никогда не добьётся успеха.

5. Следите за своим временем.

Определите, в какое время дня вы работаете особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую. Рутинные дела выполняйте только тогда, когда все равно становитесь вялым, усталым. Проанализируйте, на что обычно вы тратите время, старайтесь не транжирить его бесцельно.

6. Делайте дела безотлагательно.

Не откладывайте до бесконечности неприятные дела, старайтесь побыстрее с ними разделаться, иначе они будут вас тяготить. Начинайте сразу делать то, что кажется вам полезным.

7. Думайте о хорошем.

Общеизвестно, что из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается.

8. Слушайте окружающих.

Учитесь тому, что знают другие. Прежде чем говорить, выслушайте других. Никогда не обрывайте говорящего.

9. Доверяйте своим чувствам.

Ум - еще не всё. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, высказывайте все, что вначале кажется невероятным.

5. Групповое пение

Песня «Жить»

сл. и муз. И. Матвиенко

6. Заключительная минута тишины

- Подумайте сейчас о самом лучшем дне вашей жизни, улыбнитесь и скажите себе «Я единственный, кто может сделать свою жизнь яркой и насыщенной!»

Занятие № 18

Время проведения: 40 минут

Тема: «Весы взаимопомощи»

Цель: обозначение позитивного собственного Я на эмоционально-волевом и правовом уровне, нормализация душевного состояния, снятие страха, внутренней тревоги, развитие эмпатии, создание психологически-благоприятных условий для положительного восприятия информации. Снятие агрессии, чувства закомплексованности. Воспитание коммуникативно-регулятивных навыков.

Ценность: любовь

Качества: умение прощать, искренность, щедрость души, сострадание, гуманность.

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на Свет»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный Свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами Света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что Свет начинает всё более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите Свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются Светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются Светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие добрые слова. Направьте Свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась Светом, и в вашей голове только добрые, Светлые мысли.

Свет становится всё интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте Свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите Свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть Свет наполнит их сердца. Пусть этот Свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на всё живое, повсюду... посылайте Свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза. Спасибо.

2. Рассказывание истории

-Сегодня я расскажу Вам одну историю о больной собаке.

Когда из-за тяжелой болезни ветеринары были вынуждены удалить белоснежному догу Лили глаза, то вряд ли кто-то думал, что ее жизнь все равно останется полноценной.

Однако друг **Лили**, дог по кличке **Мэдисон**, неожиданно взял на себя все функции собаки-поводыря и самостоятельно начал водить ее везде рядом с собой. Лили чуть-чуть касается его своим телом, чтоб знать, куда он идет и таким образом идет вместе с ним. И Лили и Мэдисон живут сейчас в приюте для животных города **Шрусберри**

(графство Шропшир, Великобритания) и ищут себе новых хозяев. Отдавать их будут только месте, так как поодиночке они вряд ли смогут существовать. Они жили вместе с самого рождения у своего хозяина, который после сдал их в приют под предлогом, что больше не может заботиться о псах. Хозяин впрочем не заботился о собаках и ранее. У Лили при рождении была редкая аномалия – век и ресницы царапали глазные яблоки. Хозяин запустил ее болезнь и шансов на выздоровление у Лили не было. Теперь, после операции, у слепого дога сильно обострены такие чувства как обоняние и осязание. С помощью ее друга Мэдисона Лили ведет себя совершенно естественно и случайные наблюдатели далеко не сразу понимают по ее поведению, что эта собака слепа.

Анализ

- Что Вы почувствовали прослушав историю?
- Какие эмоции вызвал у Вас хозяин собак и собака-поводырь?

3. Упражнение «Почувствуй партнера»

Цель: развитие чувства эмпатии, сопереживания, способности согласовывать с партнером свои действия.

Инструктаж

Участники делятся на пары, встают спинами друг к другу. По команде ведущего они сосредотачиваются на энергии партнера, пытаются его почувствовать, затем поворачиваются лицом друг к другу, смотрят в глаза и делятся ощущениями.

Анализ

- Что Вы чувствовали стоя спинами друг к другу?
- Трудно ли чувствовать человека?

4. Упражнение «Желаю тебе...»

Цель: оказание эмоциональной поддержки друг другу; умения контролировать и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Материал: шкатулка с зеркальцем, листочки, цветные ручки.

Инструктаж

Учащиеся по очереди передают друг другу шкатулку, в которой находится зеркальце. Первый участник пишет на листочке цветной ручкой пожелание, кладет в шкатулку и передает следующему участнику. Следующий участник открывает шкатулку, смотрит в зеркальце, улыбается и читает пожелание.

Пожелание должно быть обязательно позитивное и положительно настраивающее (например: «Будь всегда уверен в своих силах, и у тебя все будет хорошо!»...)

Анализ

- Какие чувства вызвало у Вас это упражнение?
- Что Вы испытывали, глядя в зеркало?

5. Творческая работа «Эмоциональные круги»

Цель: распределение эмоций в круговые диаграммы, с учетом цветовой гаммы; дать оценку своим эмоциям и чувствам, руководствуясь внутренним душевным состоянием.

Материал: рабочая тетрадь, цветные маркеры, или цветные ручки.

Инструктаж

Учащимся предлагается раскрасить круговые диаграммы разной формы в цветные оттенки, с учетом определенного чувства и испытываемого душевного состояния.

Подписать по кругу (из вне) обозначенные чувства.

Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало данное упражнение?
- Какое чувство вызывает наибольшее душевное равновесие?
- С каким чувством было сложнее справиться?
- Что вызывает равнодушие? Проанализируйте свои ответы.
- Связан ли выбранный Вами цвет с Вашим душевным состоянием?

6. Заключительная минута тишины

- Трудно ли сопереживать человеку?
- Подумайте, что такое душевное тепло?

Занятие № 19

Время проведения: 40 минут

Тема: «Зеркальные перевертыши»

Цель: воспитание чувства ответственности за действия и поступки. Создание ситуации социального благополучия и стабильности с учетом духовно-нравственного компонента. Снятие тревожности, страха, агрессии.

Ценность: праведное поведение

Качества: социальная и гражданская ответственность, дисциплинированность, справедливость, качества истинного лидера)

Материалы: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Личностью человек становится, а не рождается»

А. Кунанбаев

- Как понимаете данное высказывание?
- Что значит стать личностью?

2. Упражнение «Философские рассуждения»

Цель: направить умения учащихся формулировать определения нравственных понятий.

Функции: диагностическая, развивающая, воспитывающая.

Организация: на доске или на плакате записано несколько определений того или иного нравственного понятия (доброта, мир, долг и др.). Например:

Счастье - это быть здоровым.

Счастье - это успехи в учебе.

Счастье - хорошие друзья.

Счастье - это мир в семье.

Счастье - это мир на Земле.

Счастье- это мир в душе человека.

Счастье - это, когда тебя понимают.

Счастье - это свобода.

Счастье - это много денег.

Счастье - это получение удовольствия.

Счастье - это власть над людьми.....

Каждый ученик выбирает четыре определения и мотивирует свой выбор.

Обработка данных: осуществляется качественный анализ ответов детей.

Анализ

- В чем для Вас заключается счастье?

3. Упражнение «Меняющаяся комната»

Цель: направить умения учащихся формулировать определения нравственных понятий, формирование умения преодолевать жизненные трудности, умения переключать сознание и производить анализ выбранных действий.

Инструктаж

Медленно ходите по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые...

Анализ

- Какое ощущение вызвало данное упражнение?
- В какой момент Вы почувствовали себя уверенней и спокойнее?

4. Творческая работа «Модель моего будущего»

Цель: формирование осознанных действий человека в отношении себя и своего окружения. Профилактика асоциального поведения.

Инструктаж

Учащиеся делят лист А-4 на две части. С одной стороны при помощи маркеров, цветной бумаги, красок, пластилина и других материалов конструируют модель своего взаимодействия с окружающим миром идеале, как бы им хотелось, как они это видят. А с другой стороны, при помощи маркеров изображают проблемные моменты, которые могут омрачить то или иное свершение. Затем на листочке бумаги при помощи таблицы производят анализ того, как избежать данных моментов.

Анализ

-Как помогло Вам данное занятие скорректировать и наметить Ваши дальнейшие планы на будущее?

-Помогло ли оно Вам обрести собственную жизненную позицию?

5.Заключительная минута тишины

- Важно ли человеку нести ответственность за свои мысли?

- Распределите свой жизненный путь так, чтобы мир был в гармонии с вами, а Вы с миром.

Занятие № 20

Время проведения: 40 минут

Тема: «Линия жизни»

Цель: воспитание внутренних качеств личности с учетом осознания собственных действий, толерантности. Снятие тревожности, личностной закомплексованности. Нацеливание на осознание правильно выбранного жизненного ориентира, предупреждение и профилактика суицидального поведения.

Ценность: истина

Качества: единство мысли и слова, самоанализ, вера в себя, ответственность.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Лебедь»

Под музыкальное сопровождение идет словесное сопровождение текста с определенным психологическим направлением .

Цель: снятие эмоционального напряжения; гармонизация внутренних личностных качеств, познание себя через природное превращение.

Удобная поза, прикрытые глаза, представление словесного сопровождения.

Словесное сопровождение

«Озеро. Белый лебедь. Красивая, чистая и гордая птица. Взгляд искренний, добрый, и в то же время строгий и внушающий. Изгиб длинной, грациозной и изящной шеи – подчеркивает уверенность, непреклонность и статность этой птицы. Крылья. Мягкие, чистые, белоснежные, искрящиеся и играющие с солнечным светом, говорят о принадлежности птицы к чему-то высокому, чистому и недостижимому. Их волнующий размах внушает уверенность и полноту выбранных действий. Нет, не время управляет грациозной и гордой птицей, а птица управляет им!

Комментарий

Когда озеро, на котором нежится эта чистая птица, спокойное и прозрачное, мы видим дно этого озера; а когда человек спокоен, рассудителен, нашел свой главный талант и точно знает, чего он хочет, мы видим внутреннюю гармонию и правильность выбранных действий.

Позитивное высказывание

«Чем гуманнее, богаче наша жизнь, тем выше ее ценность» А. Кунанбаев

- Как Вы понимаете данное высказывание?

- Что значит для Вас жизнь?

2. Беседа

- Что такое жизнь?

- Какие стороны жизни Вы знаете?

- Когда жизнь у человека удалась, в каком случае?

Жизнь в трактовке Ожегова и Даля

Словарь Ожегова : «Жизнь-совокупность явлений происходящих в организме, особая форма существования материи»

Словарь Даля: «Жизнь - живот, житие, бытие, состояние особи, существование отдельной личности»

Жизнь либо есть, либо ее нет. Но ее качество может быть различным. Если мы живем, поддерживаем нашу жизнь, любим и заботимся о ней во имя блага и не за счет жизней и ценностей других людей, то мы человечны, и наша жизнь есть благо и богатство. Если в нас берут верх бесчеловечные начала, то наша жизнь начинает деградировать, ослабляться, становиться все беднее и слабее. Ценность ее уменьшается в той мере, в какой ее прожигает, убивает бесчеловечное в нас. «Просто жить», жить пассивной, растительной жизнью, отдаваясь потоку повседневности и сиюминутности, – значит бездумно растрачивать свой стартовый капитал, тот изначальный резерв жизни, который у всех у нас есть уже к моменту появления первых актов сознания и самосознания, к моменту пробуждения в нас личности и человечности. Есть высказывание: один человек живет, чтобы есть, другой – ест, чтобы жить. Гуманный человек может сказать, что он ест и живет, чтобы становиться и быть человечным человеком, чтобы творить самого себя и ценности личной, общественной и вселенской жизни, чтобы совершенствоваться и возвышать достоинство человека.

Жизнь в той мере ценность, в какой я человечный хозяин своей жизни.

3. Психотехническое упражнение «Шарики чувств»

Цель: выражение и осознание внутренних чувств, способствование снижению уровня тревожности, нормализация эмоционального фона.

Инструктаж

Необходимо нарисовать контуры трёх или более воздушных шариков. Внутри первого шарика он с помощью тренера, психолога обозначает все известные ему чувства. Под этим рисунком ставится подпись «Равные чувства». Другим рисункам

тоже дают соответствующие названия, например, если целесообразно обсудить переживания ребёнка взаимоотношений с родителями, этому рисунку даётся название «Моя семья». Третий и четвёртый рисунки могут быть обозначены словами «Отношения с родителями» и «Мое внутреннее состояние». Можно давать рисункам разные названия, в зависимости от того, какие стороны системы отношений ребёнка требуют прояснения. Работая над вторым и последующими рисунками, ребёнок выбирает равные чувства из того перечня, который был составлен им при создании первого шарика. В ходе работы можно более подробно обсудить с ребёнком конкретные чувства. При обозначении чувств, связанных с отцом или матерью, в одних случаях ребёнок может назвать одинаковые чувства, в других разные. Благодаря использованию этой техники снижается тревожность, ребёнок учится выражать и понимать свои чувства.

Анализ

- Какие чувства вызвало данное упражнение?
- Любая ситуация в жизни решаема, самое главное – не оставаться одному со своими проблемами.

4. Упражнение «Сильные стороны»

Цель: психологическая поддержка в трудной ситуации, профилактика и предупреждение суицидального настроения, снятие напряжения, тревожности, повышение самооценки, уверенности в собственных силах.

Инструктаж

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение минуты или двух рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются ролями. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Анализ

- Было ли сложно рассказать о своей проблеме?
- Как Вы себя чувствуете после того, как поделились проблемой?

5. Творческая работа «Ладонка»

Цель: снятие тревожности, эмоциональной зажатости, повышение самооценки, вера в себя.

Инструктаж

Положите на лист бумаги ладонь и обведите ее. На каждом пальчике напишите, пожалуйста, по одной положительной черте характера, присущей вам. Подпишите листочек и передайте по кругу. Получив листочек участника группы, на ладони напишите одну положительную черту, которая, на ваш взгляд, наиболее характерна для этого человека. Листочек, обойдя круг, возвращается к хозяину. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Анализ

- Что Вы почувствовали, когда писали свои качества?

- Трудно ли было описывать другого человека?
- Что вызвало затруднения?

Занятие № 21-22

Время проведения: 80 минут

Тема: «Коррекция и проекция»

Цель: профилактика и коррекция асоциального (суицидального) поведения, сброс внутренних зажимов, воспитание толерантности, нравственных качеств личности, снятие тревожности, агрессии, страха, повышение самооценки.

Ценность: покой

Качества: самообладание, правильное дыхание, уважение к себе, уверенность в себе, контроль эмоционального состояния, терпение, ценность жизни, уравновешенность.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Самое ценное у человека это его ЖИЗНЬ и прожить ее нужно сердцем, умом, душой...»

Сократ

- Как Вы понимаете высказывание?

- Что значит прожить сердцем, умом и душой?

2.Работа с притчей «След на земле»

Ребята я бы вам хотела поведать одну притчу и задать вам вопрос: прожил ли человек свою жизнь с умом?

Цель:раскрыть понятие смысл жизни, , донести до сознания учащихся что прожить жизнь с умом, это ставить в жизни цели и добиваться их

«Старый мастер возвел дом. Стоит, любуется. А в это время мальчик прыгнул на ступеньку и оставил след своей маленькой ножки на не успевшем застыть цементе. Ничего не сказал мастер, а маленький мальчик засмеялся и убежал.

Прошло много лет. Мальчик стал взрослым человеком. Жизнь у него не сложилась, так как он часто переезжал из города в город, нигде долго не задерживался, ни к чему не привязывался ни руками, ни душой.

Наступила старость. Вспомнил свое село, приехал на родину. Встречается с людьми, называет свою фамилию- никто не помнит его.

-Что ты оставил после себя? – спрашивают люди.

-Есть ли у тебя сын или дочь?

-Нет у меня ни сына, ни дочери, - отвечает.

-Может быть, ты посадил дерево?

- Нет не посадил я дерева.

-Может быть, взлелеял поле?

-Нет, не взлелеял поле.

-Ну так значит, ты песню сложил?

-Нет и песни я не сложил.

-Так кто же ты такой? Что ты делал всю свою жизнь?

Ничего не ответил человек. Вспомнилось ему то мгновение, когда оставил он след на ступеньке. Пошел к дому. Стоит дом, будто его вчера строили, а на самой нижней ступеньке – окаменевший след маленькой ножки. «Вот и все, что останется после меня на земле!» - с горечью подумал человек. – Но ведь этого мало. Не так надо было жить! Не так..»

Анализ

- Ребята прожил ли человек свою жизнь с умом?

-Как нужно прожить жизнь, чтобы вас помнили люди?

- Приведите мне примеры людей, кто вы считаете прожил свою жизнь, оставив в ней след?

3.Работа в группах

Цель: при помощи обсуждения в группах учащиеся обсуждают строки и выбирают понравившуюся. Делают вывод, объясняя свой выбор.

- Я предлагаю вам сейчас объединиться в группы, обсудить данное стихотворение выбрать и при желании поделиться выбором данных строк.

(на столе у каждого стихотворение)...На слайде (видеоролик с этими строками «Что такое жизнь»)

Дети озвучивают по желанию выбранные строки, объясняя свой выбор.

Послание Матери Терезы

Жизнь – это вызов, прими его.

Жизнь – это долг, исполни его.

Жизнь – это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь – это богатство, храни его.

Жизнь – это таинство, познай его.

Жизнь - это любовь, наслаждайся ею.

Жизнь – это обещание, исполни его.

Жизнь – это песня, спой ее.

Жизнь – это борьба, прими ее.

Жизнь – это трагедия, перебори ее.

Жизнь – это возможность, не упусти ее.

Жизнь – это красота, восхищайся ею.

Жизнь – это блаженство, вкуси его.
Жизнь – это мечта, реализуй ее.
Жизнь – это вызов, прими его.
Жизнь – это приключение, испытай его.
Жизнь – это удача, поймай ее.
Жизнь драгоценна, не разрушай ее.
Жизнь – это борьба, борись за нее.

Анализ

-Жизнь это что?

-Это движение к своей цели- добра, любви, успеха.

4.Упражнение «Визуализация»

Цель: снятие эмоциональных барьеров, повышение самооценки, вера в свои силы и возможности, преодоление психологических барьеров, снятие тревожности, стресса, агрессии.

Инструктаж

Сядьте удобно, закройте глаза. Представьте одну из своих проблем в виде горы. Какие ваши сильные стороны помогут решить эту проблему? Представьте себе, что эти качества – это уступы в вашей горе. Поднимайтесь к вершине, опираясь на уступы. И вот вы на вершине. Вы – победитель. Побудьте в этом состоянии, насладитесь этим чувством. Откройте глаза. После этого члены группы обмениваются впечатлениями.

Анализ

- Какие чувства Вы испытали выполняя данное упражнение?

- Желаю Вам внутренней гармонии.

5.Упражнение «Волшебники»

Цель: коррекция эмоционального состояния, снятие тревожности, агрессии, эмоциональной зажатости, психологических барьеров, воспитание нравственных качеств, нацеливание на перспективное светлое будущее.

Инструктаж

При вашем рождении не присутствовали «Волшебники», сейчас мы это исправим. Приглашается один из участников группы – «новорожденный». Он выбирает еще шестерых человек, которым он доверяет. «Новорожденный» садится на стул в центре круга, тренер сидит сзади, «Волшебники» – вокруг.

– Тренер: «Мы, «Волшебники», дали тебе...(называет реальные положительные качества подростка).

– «Волшебники» произносят свои слова и поглаживают «новорожденного».

– Тренер «Мы дали тебе качества, которые, может быть, уже проявились, а может быть, еще проявятся в твоей жизни: мудрость, терпение, выносливость...»

– «Волшебники» произносят свои слова и поглаживают «новорожденного».

– Тренер: « Если у тебя есть конкретное желание и ты делаешь конкретные шаги для его исполнения, то оно обязательно исполнится. Главное - этого очень, очень хотеть.

Побудь в этом состоянии. Насладись этим состоянием. Когда сможешь, открой глаза».

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Примечания

Слова «Волшебников»

– 1-й «Волшебник» (для девочек): «Как хорошо, что у нас родилась такая красивая девочка».

(для мальчиков): « Как хорошо, что у нас родился такой смелый и умный мальчик».

–2-й «Волшебник»: «Мы ждали именно тебя».

– 3-й «Волшебник»: «Мы будем принимать тебя таким (ой), какой ты есть. Если даже ты совершишь ошибку, мы пойдем тебя».

– 4-й «Волшебник»: «Пусть тебе сопутствует удача».

– 5-й «Волшебник»: «Ангел улыбнулся, когда ты появился (лась) на свет».

– 6-й «Волшебник»: «Когда ты окажешься в трудной ситуации, вспомни о нас, «Волшебниках», о наших напутствиях».

Анализ

- Что почувствовал каждый участник данного упражнения?

- Какие чувства испытывал волшебник и новорожденный?

6. Упражнение «Я могу!»

Цель: преодоление внутренних зажимов, эмоциональных и психологических барьеров, снятие тревожности, волнения, повышение самооценки, воспитание уверенности в собственных силах, гармонизация внутренних эмоциональных резервов.

Инструктаж

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, ладони к ладоням, образуют пару и начинают борьбу. Первый член пары произносит слова: «Ты не сможешь!», обращенные к партнеру, стоящему напротив, тот отвечает: «Я смогу!» Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются впечатлениями.

Анализ

- Что Вам показалось сложным в упражнении?

- Какие чувства испытали по окончании упражнения?

7. Упражнение «Дракон»

Цель: формирование и воспитание волевых качеств личности, создание ситуации успеха, снятие эмоционального напряжения, тревожности, агрессии, преодоление психологических барьеров, повышение самооценки.

Инструктаж

Участникам необходимо обозначьте три проблемы, связанные с тем, что вы не можете что-либо сделать.

Я не могу.....

Я не могу....

Я не могу...

В круг приглашается один из участников группы. Он выбирает еще одного члена группы, которому он доверяет. Этот подросток будет играть роль Поддержки. В круг приглашается еще три участника группы на роль Дракона. Проводится черта. Головы дракона первоначально располагаются на расстоянии 2–3 метров от черты, затем одновременно ползут к черте, произнося каждый свое «не могу». Дойдя до черты, головы встают и нападают на первого участника группы. По другую сторону от черты находится первый участник группы, за его спиной стоит Поддержка и всячески помогает в борьбе с Драконом: не дает отступить; произносит следующие фразы: «Борись с Драконом!», «Ты смелый (ая), ты...» (называет качества, необходимые для решения указанных проблем).

В круг приглашается каждый участник группы. После этого члены группы обмениваются впечатлениями.

Анализ

- Какие качества Вы в себе открыли?

- Считаете ли Вы себя уверенным для преодоления препятствий?

8.Творческая работа « Гармония»

Цель: стабилизация эмоционально-волевой сферы, снятие эмоционального напряжения, тревожности, волнения.

Инструктаж

Под фрагментарно-использованное музыкальное сопровождение из 3х частей, детям предлагается цветными ручками заполнить табличную сетку эмоционально состояния.

Рекомендуемые цветовые оттенки:

Красный – музыкальный подъем, громкое звучание

Синий- тревожные нотки, нотки душевного беспокойства

Зеленый- спокойное ровное звучание с переходом в тишину.

Рекомендуется проанализировать эмоциональное состояние во временной музыкально-цветовой промежутков. Отметить данный промежуток черной пастой.

Анализ

- Какие эмоции вызывала у вас данная музыка?

- В какой период вы чувствовали прилив сил и энергии?

- Какие промежутки вы отметили?

9.Заключительная минута тишины

- В каких ситуациях важно сохранять душевное равновесие?

- Желаю Вам гармонии и эмоционального комфорта.

Занятие № 23-24

Время проведения: 80 минут

Тема: «Правовая культура»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения. Создание ситуации правового ориентира через тренинг правовых знаний в форме «юридической консультации». Ликвидация правовой неграмотности, снятие тревожности, агрессии. Воспитание нравственных качеств личности, чувства патриотизма, толерантности, чувства собственной значимости в обществе.

Ценность: ненасилие

Качество: социальная справедливость, права человека, работа в команде, не причинять зла, толерантность.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настой на позитив

Путешествие в подводное царство

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользких, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда... это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (*помолчать несколько секунд*).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь наверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

2. Беседа

- Сегодня мы будем беседовать по теме «Наши права».

Перед нами поставлено несколько конкретных задач-проблем:

1. Нам необходимо определиться с понятиями «право» и «права».

2. Выделить основные права человека-гражданина, учащегося-подростка.
3. Показать единство прав и обязанностей.
4. Внимательно, уважительно и с пониманием отнестись к той информации, которая прозвучит сегодня и сейчас в ходе нашего с вами разговора по душам.

Итак, тема разговора «Наши права». В начале уясним для себя суть понятий «право» и «права» разведем и объединим эти понятия.

Обращаясь к научной, научно-популярной и научно-методической литературе мы выделим несколько определений... Что такое право? Послушаем вас.

1-Учащийся. ПРАВО (из словаря Ожегова) – есть совокупность установленных и охраняемых государственной властью норм и правил, которые регулируют отношения между людьми.

2 - Учащийся. ПРАВО (по курсу обществознания, доктор педагогических наук Л. Боголюбов) – это нормативная форма выражения формального равенства людей в общественных отношениях.

Тренер. - Прекрасно. Но это лишь несколько более доступных и понятных нашему восприятию определений «права». Хотя их существует достаточно много в такой науке как «правоведение».

Какие вида права вы можете назвать?

А теперь определимся с понятием «права человека-гражданина РК». Ведь человек есть кто? Давайте выделим пять позиций...

4 - Учащийся:

- 1) хомосапиенс (человек разумный);
- 2) существо биосоциальное, т. е. человек связан с природой и обществом людей;
- 3) индивид;
- 4) личность;
- 5) гражданин (по факту рождения).

Если это так, следовательно, каждый человек (и взрослый, и ребенок) имеет свои права.

Итак, права человека-гражданина – это...

5 - Учащийся: права человека-гражданина – это правила, по которым живет он сам и окружающее его общество людей. Правила, определяющиеся моралью, моральными нормами, формами поведения, которые заложены в обществе людей, определены обычаями, традициями, жизненным опытом многих поколений людей.

Учитель. В нашем государстве, в Республике Казахстан, впрочем, как и в любой другой стране нашего многообразного мира, законами защищены и взрослые и дети. Особенно дети. Ведь это будущее любой нации.

Давайте обратимся к тем законам международного и государственного уровней, которые действительно призваны защищать нас, граждан: взрослых и детей, определяя и подчеркивая наши права

6 - Учащийся (по таблице):

- Всеобщая декларация прав человека и гражданина (10 декабря 1948 г.);
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989 год);

- «О правах ребенка в Республике Казахстан» Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года N345

Учитель: из года в год увеличивается количество законов и постановлений республиканского, федерального, международного уровней, которые защищают права человека-гражданина, особенно права ребенка, ваши права.

7 - Учащийся (по таблице):

1 июня – Международный день защиты детей;

4 июня – Международный день детей – жертв агрессии;

20 ноября – Всемирный день прав ребенка;

10 декабря – День прав ребенка.

Учитель. Молодцы! Сегодня мы возьмем для работы один документ государственного уровня Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан» от 8 августа 2002 года N 345.

Настоящий Закон регулирует отношения, возникающие в связи с реализацией основных прав и интересов ребенка, гарантированных Конституцией Республики Казахстан, исходя из принципов приоритетности подготовки детей к полноценной жизни в обществе, развития у них общественно значимой и творческой активности, воспитания в них высоких нравственных качеств, патриотизма и гражданственности, формирования национального самосознания на основе общечеловеческих ценностей мировой цивилизации.

3. Работа с цитатой

«Мы должны быть рабами законов, чтобы быть свободными»

- Как понимаете данное высказывание?

- Прокомментируйте его.

4. Разъяснение «Закон трех П»

Цель: раскрыть понятия трех П, развитие правовой культуры, профилактика правонарушений.

ЗАКОН – нормативно-правовой акт, содержащий общеобязательные правила поведения общественной жизни, принятый правительством.

- Есть ли у нас в государстве ЗАКОН?

В нашем государстве, как и в любом другом, существует основной закон, по которому мы живем. Где прописаны эти законы?

Законы записаны в Конституции – основном законе государства. (Демонстрация книги.)

Вам дано три понятия «Проступок. Правонарушение. Преступление»

Необходимо к этим понятиям найти определения.

Проступок

Правонарушение

Преступление

Проступок – это нарушение правил поведения; вызывающее поведение.

Правонарушение – это нарушение закона, за которое предусмотрено наказание для взрослых людей и подростков с шестнадцатилетнего возраста.

Преступление – это серьезное нарушение закона взрослыми людьми или несовершеннолетними, достигшими возраста привлечения к уголовной ответственности.

5. Тренинг «Коррупционные правонарушения»

Цель: пропаганда правовых основ антикоррупционного поведения, воспитание нравственных качеств личности, чувства патриотизма.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «коррупция», с формами проявления коррупции, ее последствиями.
2. Расширять кругозор учащихся, развивать элементы поисковой деятельности, способствовать становлению устойчивой позиции по предупреждению коррупционных проявлений.
3. Способствовать воспитанию ответственности за собственные действия и поступки, создавать условия для воспитания правового самосознания, нравственности.

Ход занятия

Вводная часть тренинга

- Предмет нашего обсуждения – коррупция, ее последствия и противодействия коррупционным проявлениям. Коррупция охватывает все сферы общественной жизни, все слои населения. Каждый человек хотя бы раз в жизни сталкивался с вымогательством, шантажом, подкупом. Неужели ей нельзя противостоять? А если можно, то кто и как должен это сделать?

- Давайте все вместе попробуем разобраться, что же такое коррупция?

Коррупция – это незаконная деятельность, в которой участвует 2 стороны. Это - подкуп, подкупность и продажность общественных и политических деятелей, государственных чиновников и должностных лиц (коррупция - незаконная корыстная деятельность)

- Согласно казахстанскому законодательству, коррупция - это злоупотребление служебным положением, дача и получение взятки, коммерческий подкуп, или иное незаконное использование своего должностного положения в целях получения выгоды в виде денег, ценностей, имущества. Таким образом, коррупционная деятельность связана с людьми, наделенными властными полномочиями (властью), так как они могут принимать решения и осуществлять деятельность, ведущую к коррупционным отношениям.

-Какой документ ограничивает незаконную деятельность граждан? (ответы учащихся).

-Посмотрите, вот УК РК (показ), в котором, сказано о том, что коррупционная деятельность преследуется законом.

- Коррупция – сложное социальное явление, которое зародилось еще в глубокой древности и существует сегодня во всех странах.

- Исторические корни коррупции восходят к обычаю делать подарки, чтобы добиться расположения. Дорогой подарок выделял человека среди других просителей и

способствовал тому, чтобы его просьба была выполнена. Поэтому в первобытных обществах плата жрецу или вождю была нормой. Спустя время появились профессиональные чиновники, которые должны были получать установленную правителем зарплату. Но на практике они стремились воспользоваться своим положением для тайного увеличения своих доходов. В разное время власти применяли различные наказания для виновных в совершении служебного преступления: от легких штрафов или снятия с должности до вечной ссылки с вырыванием ноздрей и отнятием всего имущества или смертной казни путем повешения или даже четвертования. Но, несмотря на показательные и часто жестокие наказания за коррупцию, борьба с ней не приводила к желаемым результатам. В лучшем случае удавалось предотвратить наиболее опасные преступления, однако на уровне мелкой растраты и взяток коррупция носила массовый характер.

-Как вы думаете, для чего были установлены такие меры наказания? (ответы детей).

- Коррупция разрушает экономику страны, вызывает у ее граждан недоверие к государству, т. е. неверие граждан в торжество закона, и как следствие - пренебрежение его нормами.

- Не случайно в 2004 году 9 декабря было объявлено Международным днем борьбы с коррупцией. (дата - на доску)

- Ни для кого не секрет, что в повседневной жизни гражданам часто приходится сталкиваться с коррупцией при получении медицинской помощи, образования, обращения в правоохранительные органы, устройстве детей в образовательные учреждения, получение каких либо справок и документов. Давайте посмотрим несколько миниатюр, подготовленных нашими учениками, и попробуем выяснить, какие формы коррупции нам были продемонстрированы. (После каждой инсценировки – обсуждение проступка)

Ученик возвращается в школу из дома. Учащиеся, угрожая расправой, отбирают сумку и вытаскивают оттуда сладости.

Вопросы:- Встречали ли вы такую ситуацию в своей жизни?

-Приятно ли быть участником подобной ситуации?

-Какие меры можно принять, чтобы этих ситуаций не было?(ответы детей).

Сценка 2. «Дай списать!»

Девочка уговаривает дать ей списать домашнюю работу по математике, предлагая взамен конфеты.

Вопросы:- Попадали ли вы в такую ситуацию?

-Почему случаются такие ситуации?

-Как избежать подобного?(ответы детей)

Сценка 3. «Разбитое окно».

Мальчик выбегает из спальни, слышен звук разбитого стекла. Уговаривает не рассказывать взрослым, предлагая деньги.

Вопросы:- Почему случилось подобное?

-Кто считает, что за этот проступок должны пострадать другие?

-Если класс укроет истинного виновника, кто может пострадать?(ответы детей).

Сценка 4. «Давай, я за тебя отдежурю».

Девочка ищет того, кто бы за нее продежурил по классу, предлагая за это сладости.

Вопросы:- Знакома ли вам подобная ситуация?

-Часто ли в нашем классе случается подобное?

- Каковы причины нежелания выполнять обязанности дежурного?(ответы детей).

Сценка 5. «А то всем расскажу...».

Девочка угрожает рассказать секрет подружки, если та не даст ей свой телефон...

Вопросы:- Как избежать подобной ситуации?

-Какие другие пути решения существуют? (ответы детей).

Сценка 6. «Малыш, отдай деньги по-хорошему...».

Девочки забирают у школьника деньги, используя физическую силу.

Вопросы:- Встречались ли вы с такой ситуацией в жизни?

- Возможна ли такая ситуация в нашем классе?

-Как противостоять таким поступкам?(ответы детей).

(В результате обсуждения каждой миниатюры подводить итог, - при проявлениях подобной ситуации необходимо обращаться к взрослым для решения возникших проблем.)

- И вот здесь нам необходимо остановиться на том, что все формы коррупции – это нарушение прав человека и в административном и уголовном кодексах за подобные деяния предусматриваются наказания.

Вывод: приходится признать, что в нашей жизни присутствует вымогательство, подкуп, нечестные отношения, обман. Одни люди разбогатели, другие стали бедными, поменялись нравственные ориентиры, на первое место вышли деньги и материальные ценности. Может быть, пока вы и не задумывались, какие ценности выбрать, но рано или поздно вам придется решить, как жить, и не просто жить, а жить достойно, с добром и милосердием, с верой, надеждой и любовью, в мире и согласии, утверждая свободу и истину. Поэтому мы не должны прятаться от проблем, наоборот, мы должны быть готовыми бороться и побеждать.

6. Групповая работа «Юридическая консультация»

Цель: профилактика и коррекция асоциального поведения несовершеннолетних, воспитание нравственных качеств личности.

Инструктаж

Дети делятся на группы, образуя свою «Юридическую консультацию». Каждой группе дается задание, которое группа выполняет и озвучивает результат другим участникам.

Группа № 1

Пятиклассник Дима не приезжает в школу с каникул, говорит, что не хочет посещать уроки. Как можно расценить поведение Димы, как проступок, правонарушение или преступление?

(Проступок, так как Дима ничего противозаконного не совершил)

- Что же он все-таки нарушил тем, что не посещал уроков в школе?

(Устав школы в котором также прописаны права и обязанности всех участников образовательного процесса (администрации школы, учащихся, их родителей,

педагогов). Учащиеся в образовательном учреждении обязаны: добросовестно учиться, выполнять задания по теме занятий; не пропускать без уважительной причины занятия и не покидать их раньше окончания, не опаздывать на занятия; бережно относиться к имуществу учреждения и в случае его порчи восстанавливать за счет средств родителей; уважать честь и достоинство других учащихся и работников школы.

Он находится в вестибюле школы).

- Чем же будет считаться нарушение какого-либо пункта устава школы?

(Проступком)

- Предусмотрено какое-либо наказание за проступок? Какое?

(Да. Ученик может получить за него дисциплинарное наказание, директор может вызвать в школу родителей)

- Какие нравственные качества воспитывает у учащихся Устав школы?

Группа № 2

Семиклассники Саша, Женя и Максим поджидали детей из начальных классов за углом школы, отбирали у них деньги и говорили, что если они кому-нибудь расскажут, им не поздоровится. Как можно классифицировать действия Саши, Жени и Максима, как проступок, правонарушение или преступление?

(эти ребята совершили преступление)

- Вы абсолютно правы. Действия Саши, Жени и Максима действительно противозаконны. Они совершили вымогательство – преступление, ст. 194 УК РК.

- Дайте советы мальчикам.

Группа № 3

– Сейчас бомба взорвется, по телефону позвонили, все бежим из школы!

Судья – ученик зачитывает: Статья 273. Заведомо ложный вызов специальных служб

- Заведомо ложное сообщение об акте терроризма. Заведомо ложное сообщение о готовящихся взрыве или поджоге, создающих опасность гибели людей—наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

- Оказывается, это вовсе не шутка, избавляющая от очередной контрольной, заведомо ложный вызов специальных служб, предусматривающая конкретное наказание! По статья 273.

Тоже самое можно сказать и о ложных вызовах пожарных (сейчас часто по вечерам срабатывает сигнализация в школе из-за того, что кто-то просто развлекается. А ведь может случиться так, что при настоящем пожаре уже никто не поверит прозвучавшему сигналу и это приведет к большой трагедии), ложных вызовов скорой помощи, милиции.

Группа № 4

К «сообщившему о теракте» подходит ученик и бьет его учебником по голове, «сообщивший» падает, встает, держась за голову, стонет, дает сдачи, начинается драка.

Судья – ученик зачитывает: Нанесение побоев или иные насильственные действия, но не повлекшие расстройства здоровья, наказываются штрафом в размере до 100 Минимальных Размеров Оплаты Труда или арестом до трех месяцев.

- Обычная драка вполне может быть рассмотрена как ст. 109 УК РК - побои.

- Это нас-то, маленьких?! Какой с нас штраф? - может ответить ученик

- В этом случае действует Административный кодекс, который гласит: ответственность за вред, нанесенный несовершеннолетним, лежит на его родителях или лицах, их заменяющих, которые в полной мере расплачиваются (и в прямом, и в переносном смысле) за действия своего чада.

7. Заключительная минута тишины

- Какие законы для Вас оказались новыми?

- Трудно ли было разрешать данные ситуации, давать советы?

Занятие № 25

Время проведения: 40 минут

Тема: «Лестница подъема»

Цель: создание ситуации успеха через снятие психологических барьеров. Развитие коммуникативных качеств, воспитание нравственных качеств. Снятие агрессии, тревожности, нормализация душевного состояния и уровня притязания.

Ценность: истина

Качества: самоанализ, вера в себя, ответственность, единство мысли и слова, оптимизм, поиск знаний.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры

1. Настрой на позитив «Концентрация на свет»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что солнечный Свет проникает в вашу голову и опускается в середину груди. В середине груди находится бутон цветка. И под лучами Света бутон медленно раскрывается, лепесток за лепестком. В вашем сердце расцветает прекрасный цветок, свежий и чистый, омывая каждую мысль, каждое чувство, эмоцию и желание.

Представьте, что Свет начинает всё более и более распространяться по вашему телу. Он становится сильнее и ярче. Мысленно опустите Свет вниз по рукам. Ваши руки наполняются Светом и освещаются. Руки будут совершать только добрые, хорошие действия и будут помогать всем. Свет опускается вниз по ногам. Ноги наполняются Светом и освещаются. Ноги будут вести вас только к хорошим местам для совершения добрых дел. Они станут инструментами света и любви.

Далее Свет поднимается к вашему рту, языку. Язык будет говорить только правду и только хорошие добрые слова. Направьте Свет к ушам, уши будут слушать хорошие слова, прекрасные звуки. Свет достигает глаз, глаза будут смотреть только на хорошее и видеть во всем хорошее. Вся ваша голова наполнилась Светом, и в вашей голове только добрые, Светлые мысли.

Свет становится всё интенсивнее и ярче и выходит за пределы вашего тела, распространяясь расширяющимися кругами. Направьте Свет всем вашим родным, учителям, друзьям, знакомым. Пошлите Свет и тем, с кем у вас временное непонимание, конфликты. Пусть Свет наполнит их сердца. Пусть этот Свет распространится на весь мир: на всех людей, животных, растения, на всё живое, повсюду... посылайте Свет во все уголки Вселенной. Мысленно скажите: «Я в Свете... Свет внутри меня... я есть Свет». Побудьте ещё немного в этом состоянии Света, Любви и Покоя...

Теперь поместите этот Свет снова в ваше сердце. Вся Вселенная, наполненная Светом находится в вашем сердце. Сохраните её такой прекрасной. Потихонечку можно открывать глаза.

2. Беседа

- Сегодня мы поговорим с Вами об успехе.
- Что такое успех, с Вашей точки зрения?
- Кто такие успешные люди?
- Можете ли Вы отнести себя к успешным людям?

Успех – это реализация самого себя и раскрытие своего потенциала. А что такое успех в широком понимании? Успех – это душевная гармония. Успех – это отдавать себя для других и делать этот мир лучше, а других людей счастливее.

Позитивное высказывание

«Успех – это осмысленность и наполненность жизни» А. Кунанбаев

- Как понимаете данное высказывание?
- Ваше отношение к высказыванию?

Когда наша душа реализовывает себя в творчестве, мы становимся счастливыми. Хочу, чтобы Вы ясно осознали, что те люди, которые живут исключительно только для себя и накапливают богатства только для себя — несчастны. Душа приходит в этот мир, чтобы создать какую-либо ценность, самореализоваться, а затем возвращается «домой».

3. Игра «Перевоплощение»

Цель: создание предпосылок для успешного взаимодействия с социумом; снятие внутреннего напряжения и достижение полного гармоничного взаимодействия энергетических ресурсов, стремление к успеху.

Инструктаж

Дети получают записки с надписями, в которых оговаривается процесс превращения в того, или иного персонажа, с использованием элементов психогимнастики.

Например: «Успешный человек, заключивший выгодную сделку...», «Эмоциональная удовлетворенность после проделанной работы с положительным результатом...»....

Участник игры представляет свою ролевую позицию, а остальные участники должны как можно точнее определить позицию человека и его социальную роль.

Оценивается точность воспроизведения, оптимальное использование элементов психогимнастики и умение владеть способом снятия напряжения.

Анализ

- Кого удалось изобразить лучше всего?
- На каком этапе Вы почувствовали себя успешным?

4.Игра «Ростовые куклы»

Цель: снятие напряжения, уметь следовать словесным инструкциям произвольно с последующим экспромтом, с учетом собственного мнения. Материал: записки с превращением в ту или иную куклу.

Инструктаж

Участник игры выходит в центр, берет записку с названием персонажа и изображает то, что ему говорят. Например: «Вы Гулливер в стране лилипутов, Вас связали, и маленькие человечки пытаются руководить Вами. Но вот Вы освобождаетесь и начинаете диалог с ними».

Анализ

- Каковы Ваши ощущения после выполненного упражнения?
- Какая кукла для Вас представляла интерес? Почему?
- Характер какой куклы Вам ближе?
- Удачи! И никогда не будьте куклой.

5.Творческая работа «Лестница успеха»

Цель: создание предпосылок для успешной самореализации, стремления вперед, подъем жизненного тонуса, повышение самооценки, развитие нравственных и волевых качеств личности.

Инструктаж

Учащимся даны качества, характеризующие человека и нравственные ценности человечества. Качества необходимо проанжировать по степени значимости распределить по лестнице успеха

Качества: целеустремленность, активная жизненная позиция, организованность, пунктуальность, решительность, внимательность, дисциплинированность, эрудированность, дальновидность, уравновешенность, предприимчивость, тактичность, толерантность, умение работать в команде, общительность.

Нравственные ценности: здоровье, мир, семья, знание, дружба, добро, труд, искусство, Родина, дети, природа, красота, творчество.

Анализ

- Как Вы распределили свои качества и ценности?
- Какие ценности Вы поставили на вершину лестницы, почему?

6.Групповое пение

Песня «Если нам по пути»

И.Саруханов

7.Заключительная минута тишины

-Изменилось ли понятие «Успех» в Вашем понимании?

- Как Вы расставите сейчас жизненные приоритеты?

Занятие № 26

Время проведения: 40 минут

Тема: «Эмоциональное окрашивание»

Цель: снятие психологических барьеров, стабилизация эмоционального состояния, душевного равновесия, повышение стрессоустойчивости, воспитание духовности и нравственности через положительные личностные качества.

Ценность: покой

Качества: простая жизнь, уверенность в себе, уважение к себе, самообладание, позитивное мышление.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Путешествие в подводное царство»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Представьте, что вы идете вдоль берега моря. Прислушайтесь к мягкому всплеску волн и крику чаек. Почувствуйте песок под босыми ногами. На расстоянии вы видите черную точку: когда она приближается, вы понимаете, что это дельфин. Он приплыл, чтобы взять вас собой на дно моря. Это очень деликатное существо, и он терпеливо ждет вас. Медленно заберитесь к нему на спину, держитесь крепко и отправляйтесь в путь. Как замечательно плыть под водой, когда вы чувствуете себя свободно и безопасно на спине у дельфина. Посмотрите вокруг: сколько здесь ярких, красивых рыбок, скользящих, как радуга, туда – сюда. Опускаясь вглубь моря, вы смотрите, как меняется все вокруг, сколько причудливых водорослей покачивается в воде. Посмотрите, какие огромные попадаются рыбы, а теперь, посмотрите вон туда...это огромный осьминог. До чего забавный и увлекательный мир здесь под водой. Заметили ли вы одну вещь? Какая здесь глубокая, полная тишина. Побудьте в этом состоянии покоя (помолчать несколько секунд).

А сейчас приготовьтесь в обратный путь вверх, в наш мир. Как следует посмотрите вокруг. Рассмотрите еще раз все удивительные цвета и прислушайтесь к тишине. Как освежающе действует на нас такой покой. Теперь дельфин отправляется в обратный путь. Вы достигаете поверхности

воды и приближаетесь к берегу. Спуститесь с дельфина, погладьте его и поблагодарите за то, что он взял вас в такое интересное путешествие.

Возвратитесь в класс и вернитесь на ваше место. Через несколько секунд вы откроете глаза, но попробуйте сохранить в себе это ощущение покоя и тишины.

2. Беседа

- Сегодня мы поговорим с Вами об эмоциях человека

-Что такое эмоции?

- Какие Вы знаете эмоции человека?

Личность может существовать только в постоянном контакте с окружающей средой. Под влиянием среды происходит познавательная деятельность человека, регулируется его поведение. Особое значение в этой деятельности имеют эмоции человека, являющиеся тем внутренним механизмом, который превращает внешние раздражители в мотивы, создает оптимальные условия для приспособления организма к окружающей среде, обеспечивает ее познание и творческое преобразование. Поэтому своеобразие каждой личности во многом определяется особенностями ее эмоционального реагирования. Ведь именно от эмоций зависят наше отношение к другим людям и их поступкам, оценка собственных действий. Кроме того, эмоции влияют на функции органов и тканей, а следовательно, и на здоровье человека.

По признаку доставленного удовольствия или неудовольствия все эмоции можно поделить на три группы:

- 1) положительные эмоции — радость, блаженство, любовь, симпатия. Они содействуют упрочению полезных навыков и действий;
- 2) отрицательные эмоции — горе, презрение, ненависть, стыд, зависть, раскаяние, ревность, разочарование, испуг, тревога. Они помогают уклониться от влияния неблагоприятных факторов;
- 3) нейтральные переживания — спокойное созерцание, удивление, любопытство, безразличие, равнодушие.

3. Игра «Лишняя фигура»

Цель: умение доказать свою точку зрения, контролируя свой эмоционально-волевой фон; довести до сознания, что иногда считая верной только одну точку зрения, мы иногда, тем самым, теряем многое в познавательном плане.

Материал: Формат А-3 - геометрические фигуры

Инструктаж

Участникам предлагается посмотреть на рисунок с геометрическими фигурами и сказать, которая из них лишняя и почему?

На самом деле каждая из фигур может быть лишней. При обсуждении появляется возможность поговорить о том, что бывают ситуации, когда все правы. Признавая истинной одну точку зрения и отвергая другие, мы иногда тем самым многое теряем в познавательном плане.

Анализ

- Трудно ли Вам было, отстаивать свою точку зрения?
- Какие ощущения Вы испытывали, выбирая фигуру?
- Трудно ли считаться с мнением других людей?
- Как Вы считаете, был ли контроль ваших эмоций?

4. Упражнение «Желаю тебе»

Цель: оказание эмоциональной поддержки друг другу; умения контролировать и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Материал: шкатулка с зеркальцем, листочки, цветные ручки.

Инструктаж

Учащиеся по очереди передают друг другу шкатулку, в которой находится зеркальце. Первый участник пишет на листочке цветной ручкой пожелание, кладет в шкатулку и передает следующему участнику. Следующий участник открывает шкатулку, смотрит в зеркальце, улыбается и читает пожелание.

Пожелание должно быть обязательно позитивное и положительно настраивающее (например: «Будь всегда уверен в своих силах, и у тебя все будет хорошо!»)

Анализ

- Какие чувства вызвало у Вас это упражнение?
- Что Вы испытывали, глядя в зеркало?

5.Творческая работа «Эмоциональные круги»

Цель: распределение эмоций в круговые диаграммы, с учетом цветовой гаммы; дать оценку своим эмоциям и чувствам, руководствуясь внутренним душевным состоянием.

Материал: рабочая тетрадь, цветные маркеры, или цветные ручки.

Инструктаж

Учащимся предлагается раскрасить круговые диаграммы разной формы в цветные оттенки, с учетом определенного чувства и испытываемого душевного состояния. Подписать по кругу (из вне) обозначенные чувства.

Анализ

- Какие чувства у Вас вызвало данное упражнение?
- Какое чувство вызывает наибольшее душевное равновесие?
- С каким чувством было сложнее справиться?
- Что вызывает равнодушие? Проанализируйте свои ответы.
- Связан ли выбранный Вами цвет с Вашим душевным состоянием?

6.Заключительная минута тишины

- Какую роль в Вашей жизни играют эмоции?
- «Дышите позитивом!»

Занятие № 27-28

Время проведения: 80 минут

Тема: «Звездная карта моего сознания»

Цель: профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Развитие пространственной ориентации с учетом ближайшего окружения. Развитие познавательных процессов, осознание социальной значимости в условиях повышенной напряженности. Повышение уровня самопритязаний, коммуникативного взаимодействия, снятие тревожности, волнения, страха, агрессии.

Ценность: истина

Качества: самоанализ, вера в себя, ответственность, оптимизм

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«В этой вселенной нет ничего случайного; понятие иллюзии само по себе есть иллюзия. Человеческий разум до сих пор не породил ни одной иллюзии, которая не содержала бы в себе искаженную истину»

Шри Ауробиндо

- Как понимаете данное высказывание?

- Согласны ли Вы с ним?

2. Работа с притчей «Притча о душе»

Возле дороги, по которой в течение дня проходило достаточное количество машин, напротив друг друга стояли два дома. Дома были обитаемы, в них жили люди. В одном доме окно было всегда чистое, в нём отражался Свет Неба, Солнца, Свет Луны и Звёзд, белизна облаков. В другом доме окно выглядело довольно неприглядно. Оно было тусклое, пыльное, с потёками от дождя и со следами засохшей грязи от брызг колёс проезжавших мимо машин.

Два окна находились почти рядом, друг против друга, их разделяла только дорога. Поэтому, когда не было машин и вокруг было всё тихо, окна могли немного между собой поговорить.

— Как, бедная, ты выглядишь, — говорило чистое окно своей подруге напротив. — Какой болезненный и неопрятный вид у тебя. Как при таком свете, который ты пропускаешь через себя, живёт человек?

Окно напротив тихо вздыхало, и потёки от дождя были видны ещё сильнее и печальнее.

— Почему твой хозяин не помое тебя? Разве ему не хочется видеть Свет Солнца и Луны, Голубизну Неба и Звёзд?

Окно напротив тяжело вздохнуло и сказала:

— Сначала мой хозяин меня мыл, вытирал, следил, чтобы пыль и грязь от проезжающих машин не загрязняла меня, но потом ему надоело каждый раз делать одно и то же: мыть, вытирать, следить за чистотой. И он сказал, что это напрасный труд, всё равно опять оно будет грязное, так зачем лишний раз трудиться. Лучше потом помою и вытру всё сразу. Но потом откладывалось и откладывалось со дня на

день. А теперь он просто не замечает, что я такое грязное и пыльное. Он не замечает, что Свет через меня проходит очень тусклый, а звёзд ночью не видно совсем. В доме стало без яркого света совсем мрачно. Мрачное настроение поселилось не только в доме, но и стало постоянным спутником моего хозяина. Теперь, даже выйдя из дома, он не видит всей прелести Света, всех красок природы. Его глаза замечают только серые краски, видят только плохое, и он постоянно на всё жалуется. Мне жаль его. — И окно опять тяжело вздохнуло.

Тихий дождик прошёл полосой над домами.

— Да, — тихо заплакало слезами от дождя окно напротив, — мне тоже очень жаль твоего хозяина.

Гул машин перебил тихий разговор окон. Долго ещё они не могли поговорить, так как сначала гул машин, потом сильный дождь и грохот грома не давали услышать разговор двух таких одинаковых стёкол с такими разными судьбами. После дождя на небе показалась красивая радуга. Каждый цвет её счастливой подковы отражался на чистом стекле. Лучи солнца, проходя через это стекло, расходились по всей комнате, наполняли её свежестью — Светом.

Ну, а что же наша бедняжка напротив? Она была вся в потёках. Да, дождь мог бы освежить своей живительной влагой бедное стекло, но только если бы оно было без пыли и грязи. Всё зависит от хозяина. Но хозяин думал, что, может быть, кто-то придёт и помоем ему его окно, но никто не шёл. Поэтому он опустил руки, тень лени заволокла его волю, и он стал пассивно смотреть через мутные стёкла своей души на мир вокруг него.

Анализ

- Какой смысл кроется в данной притче?
- что в данной притче подразумевается под чистым и грязным стеклом?
- Что значит свет в душе человека?
- Пусть ваша душа всегда будет чистой и светлой, а сознание наполнено любовью к жизни.

3. Упражнение «Я - уникальный»

Цель: профилактика суицидального поведения, осознание социальной роли в обществе, повышение самооценки, чувства собственной значимости, ответственности за мысли и поступки, развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать с социумом, снятие тревожности, волнения, эмоционального напряжения.

Инструктаж

Тренер передает в разные стороны от себя два мяча разного цвета. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Анализ

- Понравилось ли Вам данное занятие?

- Что Вы узнали о себе?

У всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

4. Упражнение «Сложные жизненные ситуации»

Цель: профилактика аутодеструктивного поведения, научить решать свои жизненные проблемы, показать важность человеческих ценностей. Снятие тревожности, стресса. Привитие трудовых навыков.

Инструктаж

«Если ты поймал сыну рыбу, ты накормил его на сегодня. Если ты научил сына ловить рыбу, ты накормил его на всю жизнь» народная мудрость

На рисунке, где изображено солнце и два облака, на одном облаке напишите свое имя и фамилию, на другом — имя, которым хотелось бы называться. В центре солнца изобразите символический автопортрет, на 3-4 лучах солнца напишите качества, которые помогают вам преодолевать сложные жизненные ситуации. Затем рисунок следует передать соседу справа. Каждый, получив чужой рисунок, пишет на одном луче название качества, на его взгляд подчеркивающее индивидуальность автора. Получив назад свой рисунок, автор знакомится с результатами и, если есть желание, комментирует его вслух.

Анализ

- Помогло ли Вам данное упражнение?

- Какие качества Вы в себе открыли?

- Какие затруднения вызвало упражнение?

Есть люди, которые умеют выживать везде и быть счастливыми практически в любой ситуации. Если человек любит себя, мир, людей, если он внутренне свободен и наполнен энергией, знает, для чего он живет, он сам решит все свои проблемы. Помочь человеку воспитать свою душу можно.

5. Мини-тест «Мои ценности»

Цель: профилактика асоциального поведения, воспитание нравственных качеств личности, формирование человеческих ценностей.

Инструктаж

Тренер диктует, а учащиеся пишут в тетради двенадцать пунктов, затем ранжируют их по значимости для себя.

Возможные ценности
наличие хороших и верных друзей, уверенность в себе, интересная работа, творчество, счастливая семейная жизнь, материально обеспеченная жизнь, здоровье, свобода как независимость в действиях и поступках, любовь, познание, стремление к новому, активная, деятельная жизнь, красота природы и искусства.

Анализ

- Какие ценности Вы определили для себя основополагающими?

- С какой ценности, по Вашему мнению, все начинается? (с любви)

Учащиеся по желанию могут зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей или обсудить в группах.

6. Творческая работа «Звездная карта моей вселенной»

Цель: профилактика суицидального поведения, создание предпосылок для осознания возможностей и реализации личностного потенциала, создание ситуации успеха.

Инструктаж

В рабочей тетради нарисовано солнце и в нем написана букву «Я». От центра (солнца) прочертить линии — лучи солнца (18—20). Над каждым лучом написать вопрос, а под лучом ответ:

1. Какие способности я у себя нахожу?
2. Какие книги я люблю читать?
3. О чем я мечтаю?
4. О чем мне приятно вспоминать?
5. О чем мне неприятно вспоминать?
6. Какой у меня характер?
7. Какое настроение у меня бывает чаще всего?
8. Что я умею делать лучше всех?
9. Что в жизни мне кажется наиболее привлекательным?
10. Чем я люблю заниматься больше всего?
11. Кем я хочу стать? Моя цель в жизни?
12. Люблю ли я и умею ли я трудиться?
13. Часто ли я в чем-либо сомневаюсь?
14. Чего во мне больше: уверенности в себе или робости?
15. Понимаю ли я юмор, шутки?
16. Испытываю ли я иногда чувство стыда, раскаяния?
17. Ощущаю ли я в себе хотя бы минутную злобу, зависть, подозрительность?
18. Как я отношусь к себе?

Тренер подводит учащихся к выводу, что «звездная карта» каждого ученика показывает, сколько у него возможностей, насколько он уникален, что является общим для всех, что помогает человеку достичь успеха в жизни.

7. Упражнение «Телеграмма»

Цель: профилактика асоциального поведения, повышение самооценки, снятие эмоционального напряжения, тревожности, агрессии. Повышение жизненного тонуса, воспитание нравственных качеств личности.

Тренер раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее (положительные качества человека), что можно о нем сказать. После выполнения задания тренер собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

8. Заключительная минута тишины

- «Годы юности — самые трудные годы. Ибо это годы выбора»
Сделайте правильный выбор, стремитесь только к лучшему!

И. Кант-

Занятие № 29

Время проведения: 40 минут

Тема: «Воздушный змей»

Цель: осознание собственной значимости в условиях социума, создание ситуации успеха в области коммуникативного взаимодействия. Стабилизация эмоционального состояния с учетом индивидуализации и социализации, снятие агрессии, межличностной и ситуативной тревожности.

Ценность: покой

Качества: уверенность в себе, позитивное мышление, уважение к себе, самообладание, свобода выбора.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1. Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Умение устанавливать контакт с людьми- есть наивысшая награда человеку за терпение»
Хемингуэй

- Как понимаете данное высказывание?

- Как понимаете награда за терпение?

2. Беседа

-Сегодня мы с Вами будем говорить о том, как важно уметь строить взаимоотношения между людьми.

- Что такое человеческие взаимоотношения, и на чем они стоятся?

Главный признак любого взаимоотношения состоит в том, что двое людей влияют друг на друга или, говоря более техническим языком, они *взаимозависимы*. Способы взаимовлияния отличаются широким разнообразием. Человек может оказывать нам помощь или мешать, делать нас счастливыми или грустными, сообщать нам свежие сплетни или критиковать наши взгляды, давать нам советы или отчитывать нас. Движение от мимолетного контакта с незнакомым человеком к близким

взаимоотношениям, длящимся долгие годы, сопровождается увеличением степени взаимозависимости между двумя людьми.

Рассмотрим принципы взаимоотношений

Принцип зеркала. Прежде чем судить о других, следует обратить внимание на себя.

Принцип боли. Обиженный человек сам наносит обиды другим.

Принцип верхней дороги. Мы переходим на более высокий уровень, когда начинаем обращаться с другими лучше, чем они обращаются с нами.

Принцип бумеранга. Когда мы помогаем другим, мы помогаем сами себе

Принцип молотка. Никогда не используйте молоток, чтобы убить комара на лбу собеседника.

Принцип обмена. Вместо того чтобы ставить других на место, мы должны поставить на их место себя.

Принцип обучения. Каждый человек, которого мы встречаем, потенциально способен нас чему-нибудь научить.

Принцип харизмы. Люди проявляют интерес к человеку, который интересуется ими.

Принцип 10 баллов. Вера в лучшие качества людей обычно заставляет их проявлять свои лучшие качества.

Принцип ситуации. Никогда не допускайте, чтобы ситуация значила для вас больше, чем взаимоотношения.

Принцип доступности. Легкость в отношениях с самим собой помогает другим чувствовать себя свободно с нами.

Принцип терпения. Путешествовать вместе с другими всегда приходится медленнее, чем путешествовать одному

Принцип празднования. Подлинная проверка взаимоотношений заключается не только в том, насколько мы верны друзьям, когда они терпят неудачу, но и в том, как сильно мы радуемся, когда они добиваются успеха

Принцип дружбы. При прочих равных условиях люди будут стремиться работать с теми, кто им нравится; при прочих неравных условиях они все равно будут это делать

Принцип сотрудничества. Совместная работа повышает вероятность совместной победы

Принцип удовлетворения. В замечательных взаимоотношениях сторонам для получения удовольствия достаточно просто находиться вместе.

3. Упражнение «Танец рук»

Цель: воспитание толерантности, лидерских качеств, невербального общения, партнерских взаимоотношений. Снятие тревожности, развитие познавательных процессов, снятие эмоциональных барьеров.

Инструктаж

Выберите себе партнера.

Встаньте друг напротив друга, вытянете руки и поднимите их на высоту плеч, соприкасаясь ладонями с ладонями партнера. Теперь попытайтесь, не отрывая

ладоней, совершать медленные движения руками, делая это самыми разнообразными способами.

Найдите общий ритм. Постарайтесь представить себе, какие еще движения вы можете совершать вместе с партнером, как можете использовать пространство между вами? (1-2 минуты)

Теперь разделитесь на тройки и продолжите это упражнение. Следите за тем, чтобы контакт ваших рук не прерывался. Подумайте, какие движения возможны в тройке?

А теперь, пожалуйста, превратите ваше трио в квартет и продолжите это упражнение четвером. Что теперь вы можете делать? Какие движения совершать?

Анализ

- Какие трудности испытали при выполнении упражнения?
- Какие эмоции вызвало упражнение?

4. Упражнение «Через стекло»

Цель: формирование взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне, умения устанавливать контакт, создание ситуации успеха, снятие тревожности.

Инструктаж

Один из участников загадывает текст, записывая его на бумагу, но передает его как бы через стекло, т. е. мимикой и жестами: другие называют понятое.

Степень совпадения переданного и записанного текста свидетельствует об умении устанавливать контакт.

Анализ

- Какие ощущения вызвало упражнение?
- Получилось ли установить контакт?

5. Творческая работа «Море ощущений»

Цель: профилактика суицидального поведения, снятие тревожности, рефлексия внутренних качеств; выброс отрицательных, негативных эмоций за пределы своего внутреннего мира.

Материал: рабочая тетрадь, маркеры

Инструктаж

Даны очертания: морей, озер, рек, проливов, океанов.

Вам необходимо маркерами подписать свои ощущения в данном водном пространстве, раскрасить его и обосновать свой выбор. Подписывая ощущения, вызывающие дискомфорт, представляйте, что Вы от них избавляетесь навсегда!

Анализ

- Какие ощущения Вы подписали в большие водные пространства и почему?
- От каких ощущений Вы избавлялись, подписывая их?
- Ваше душевное состояние на данный момент.

Закрасьте квадрат внизу листа, с учетом Вашего душевного состояния, после выполненной работы.

Красным – возбуждение, агрессия, негодование...
Зеленым – умиротворение, спокойствие, душевный комфорт
Желтым- восторг, радость, положительные эмоции
Черным – тревожность, смятение, болезненное душевное состояние.
Спасибо за работу! Будьте всегда уравновешены и уверены в себе!

7. Заключительная минута тишины

- Насколько Вы осознали собственную значимость?
- Каковы Ваши принципы общения и взаимодействия в обществе?

Занятие № 30-31

Время проведения: 80 минут

Тема: «Круг с поддержкой»

Цель: предупреждение и профилактика суицидального поведения, коррекция эмоционально-волевого фона, стабилизация душевного состояния. Снятие зажатости, тревожности, психологических барьеров. Повышение собственной значимости, нормализация самооценочной действительности.

Ценность: покой

Качества: уверенность в себе, позитивное мышление, уважение к себе, самообладание, свобода выбора

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Помощь ближнему, сострадание и милосердие- это бесценные качества человека живущего душой и разумом»
Мать Тереза

- Близко ли Вам данное высказывание?
- Как Вы его понимаете?
- Приведите примеры из жизни практической значимости данного высказывания.

2. Беседа

- Сегодня мы с Вами поговорим о психологической поддержке, о том, насколько важно человеку не оставаться наедине со своими переживаниями и одиночеством.

- Как Вы понимаете, что такое психологическая поддержка?
- Доводилось ли Вам оказывать кому-то дружескую поддержку, давать советы, подставлять «дружеское плечо»?
- Какую роль в состоянии стресса и негатива играют эмоции?
- Важно ли осуществлять контроль своих эмоций?

3. Анкетирование «Эмоциональная устойчивость»

Цель: подвести к осознанию и умению контролировать свой эмоциональный фон.

Инструктаж

Внимательно прочитайте вопросы анкеты и за каждый ответ «очень» запишите себе 3 балла, за ответ «не особенно» – 1 балл, за ответ «ни в коем случае» – 0 баллов.

Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты или журнала, которую вы хотите прочитать?
- женщина в годах, одетая с претензией на молодость?
- курящая на улице женщина?
- чрезмерное приближение к вам собеседника (даже если оно произошло не по его воле – в толпе, в автобусной давке)?
- когда кто-нибудь грызет ногти?
- когда кто-нибудь пытается поучать вас?
- когда кто-нибудь кашляет в вашу сторону?
- когда вы слышите чей-то смех невпопад?
- когда в кинотеатре кто-нибудь поблизости комментирует сюжет фильма или шелестит конфетной оберткой?
- когда вам дарят ненужные вещи?
- когда вам рассказывают сюжет книги, которую вы собираетесь прочесть?
- слишком сильный запах духов?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- активно жестикулирующий собеседник?
- частое употребление людьми иностранных слов?

Теперь подсчитайте набранные вами баллы, суммируя результат.

Более 50 баллов. Вас не отнесешь к числу сдержанных и терпеливых людей. Вас слишком часто раздражают незначительные явления. Вы даже склонны к поискам в окружающем вас мире раздражителей. Поэтому вы вспыльчивы, легко выходите из себя. Ваша нервная система явно разбалансирована, отчего довольно часто страдаете не только вы, но и окружающие.

От 13 до 49 баллов. Вы относитесь к довольно распространенной группе людей. Раздражаясь лишь от очень неприятных вещей, из обыденных житейских невзгод вы не делаете драму. Поэтому у вас выработан стойкий иммунитет к неприятностям, позволяющий быстро и легко забывать их.

12 и менее баллов. Ваше «железное спокойствие» позволяет вам реально смотреть на жизнь. А может, этот тест оказался недостаточно исчерпывающим и не позволил выявить ваши наиболее уязвимые стороны? Судите сами. По крайней мере, о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко выбить из колеи.

4. Упражнение «Шкала социальной поддержки»

Цель: профилактика суицидального поведения, снятие тревожности, психологических барьеров, повышение собственной значимости, воспитание нравственных и волевых качеств личности, на фоне самооценочных социальных направлений.

Инструктаж

Напишите на листе бумаги все области вашей жизни, которые для вас значимы, и оцените каждый из перечисленных пунктов знаком «+», «-» или «0» по пятибалльной шкале.

«+» поставьте против тех пунктов, где, на ваш взгляд вы, получаете достаточно знаков внимания;

«-» поставьте там, где, на ваш взгляд, вас недооценивают;

«0» поставьте против тех пунктов, где вы вообще не получаете или почти не получаете знаков внимания.

Посмотрите на список и определите свой баланс знаков внимания.

Что вы имеете в виду, когда говорите о знаках внимания со стороны окружающих?

Давайте введем понятие «знак внимания» и входящие в него понятия «комплимент», «похвала», «поддержка».

«Знак внимания» – высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость.

«Комплимент» – знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент.

«Похвала» – оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу.

Обратимся к толковому словарю: «Поддержать – придержать, не дать упасть».

«Поддержка» – знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающейся той области, в которой у него в данный момент затруднения. Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.

Анализ

- Помогло ли Вам данное упражнение?

- Приятно ли получать знаки внимания?

5. Упражнение «Поддержка»

Цель: снятие тревожности, эмоциональных барьеров, воспитание нравственных качеств личности.

Инструктаж

Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

Анализ

- Какое ощущение вызвало данное упражнение?
- Как эмоциональная поддержка помогла Вам?
- Приняли ли Вы советы, которые получили?

6. Практическая работа

Цель: подвести к осознанию того, умеет ли человек решать свои проблемы, с целью благоприятного исхода при принятии решения по любой создавшейся проблеме.

Тест «Умеете ли вы правильно решать свои проблемы»

1. По вашему мнению, судьба ...

- а) вас преследует -5
- б) к вам несправедлива – 2
- в) к вам благосклонна – 1

2. Рассказываете ли вы о своих проблемах, неприятностях?

- а) нет, это бы вам не помогло – 3
- б) конечно, если есть подходящий собеседник – 1
- в) не всегда, иной раз вам самому тяжело думать о них – 2

3. Насколько сильно вы переживаете страдания?

- а) всегда очень тяжело – 4
- б) это зависит от обстоятельств – 0
- в) вы стараетесь терпеть, не сомневаясь, что любой неприятности рано или поздно приходит конец – 2

4. Что вы делаете, когда вас что-то глубоко ранит?

- а) сидите дома и «жалуете» самого себя – 4
- б) идете к хорошим друзьям – 2
- в) разрешаете себе радость, которую долго не могли позволить – 0

5. Как вы поступаете, если вас обижает близкий человек?

- а) «прячетесь в свою раковину» - 3
- б) требуете объяснений – 0
- в) рассказываете об этом каждому, кто только готов слушать – 1

6. В минуту счастья вы ...

- а) не думаете о возможном несчастье – 1
- б) боитесь, что эта минута слишком быстро пройдет – 3
- в) не забываете о том, что в жизни есть и много неприятного – 5

7. Что вы думаете о психиатрах и психотерапевтах?

- а) вы бы не хотели стать их пациентами – 4
- б) многим людям они могли бы помочь – 2
- в) человек и сам во многом может помочь себе -3

8. О чем вы думаете после ссоры, когда ваш гнев уже проходит?

- а) о том, что у вас было много хорошего – 1
- б) мечтаете о тайном мщении – 2
- в) думаете о том, сколько вы от нее (него) уже терпели – 3

Теперь подсчитайте набранные вами очки.

От 7 до 15 очков

Вы легко миритесь со своими неприятностями, даже бедами, поскольку умеете их верно оценить. Крайне важно и то, что вы не слишком любите себя жалеть (чувство, которое к самому себе питают, увы, многие). Ваше душевное равновесие достойно восхищения.

От 16 до 26 очков

Возможно, что вы подчас «проклинаете судьбу». И все же есть прекрасная «отдушина» - возможность и умение «выплеснуть» свои проблемы на других. После этого, вам сразу становится легче. (При этом, безусловно, важно, чтобы вас внимательно слушали и сопереживали вашим проблемам, неприятностям). И все же задумайтесь: не стоит ли вам почаще вспоминать о необходимости владеть собой, а не пользоваться постоянно лишь таким вот «способом» решения своих проблем.

От 27 до 36 очков

Вы еще не научились правильно «расправляться» со своими проблемами и бедами. Быть может, потому они вас так и терзают. Вы предпочитаете замкнуться в себе, нередко любите жалеть себя. Но, может быть, стоит использовать и иной способ? Попробуйте мобилизовать свою душевную энергию! В вас достаточно доброго, хорошего начала, которое поможет вам с успехом решить все ваши проблемы и выйти победителем из любых неприятных ситуаций. И главное – не впадать в панику! Не отчаивайтесь, погружаясь в пучину пессимизма! Так уж устроены люди, что далеко не всем дано умение играючи расправляться с любыми трудностями и столь же легко достигать пресловутого «жизненного успеха».

7. Заключительная минута тишины

- Подумайте, важна ли психологическая поддержка Вам и другим людям в жизни?
- Почувствовали ли Вы себя не одиноким в этой жизни?

Занятие № 32-33

Время проведения: 80 минут

Тема: «Карта мироощущения»

Цель: профилактика девиантного поведения, снятие тревожности, психологических барьеров, эмоционального напряжения, повышение самооценки, развитие познавательной активности, повышение уровня социальной значимости в условиях самоконтроля и самоорганизации, повышение стрессоустойчивости, воспитание коммуникативных навыков.

Ценность: истина

Качества: поиск знаний, видеть хорошее, самоанализ, вера в себя, ответственность, любознательность, оптимизм.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Свеча»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Сядьте в удобную позу, абсолютно расслабьтесь. Представьте себе зажженную свечу, фиксируйте, не мигая, взгляд на зажженной свече, попробуйте увидеть свечу в солнечном свечении. Медленно свечу переместите возле вашего сердца. Почувствуйте свет и тепло. Пусть эта свеча согревает вас в нелегкие периоды вашей жизни.

2.Беседа

- Как Вы понимаете фразу «Мое мироощущение»?
- Какой мир Вы видите вокруг Вас?
- Насколько важно человеку чувствовать себя комфортно в своем мире, созданном им самим?
- С какими трудностями свойственно сталкиваться человеку в окружающем мире?
- Что такое гармония в жизни человека?

Под гармоничным образом жизни понимается осознанно строящаяся самим человеком или совместно с опытным учителем, мудрым родителем система необходимых интересов и видов жизненного проживания, позволяющих поддерживать физическое, психическое, социальное и духовное здоровье и успешнее реализовывать свое жизненное предназначение. Это оптимально организованный самим человеком процесс жизнедеятельности, способствующий сохранению здоровья, личностному росту и творческому развитию. Гармония - это динамичное состояние человека. Оно требует от него ежедневных усилий для своего достижения и эффективного поддержания.

3.Тест «Изменить себя или других?»

Цель: воспитание нравственных, волевых качеств личности. Создание предпосылок для адекватного восприятия окружающего мира. Коррекция поведения и эмоционального состояния.

Инструктаж

Представьте, что у вас появилась уникальная возможность развить в себе такие качества как выдержка, доброжелательность, искренность, сила воли, сопереживание, уверенность в себе? Вам предлагается на выбор любое качество, однако, только одно. Какое из них вы предпочтете?

Д
Р

Выде
Добр
Искре
Силы
Сопе
Увере

	У							А теперь представьте, что стало возможным развить любое из этих качеств в других (родных, друзьях, знакомых). Какое качество вы предпочтете в этом случае? Свое решение отразите в тесте следующим образом: выбранное для себя качество зачеркните горизонтальной чертой в нижней половине
	Г							таблице «Себе» вместе со всеми буквами, стоящими против строки предпочтительного качества; выбранное для других качество зачеркните вертикальной чертой в верхней половине
	И							таблице «Другим» вместе со всеми буквами вертикальной колонки.
СЕБЕ	М							
Выдержки		А	Б	Б	А	Б	А	
Доброжелательности		В	Г	Г	В	Г	В	
Искренности		В	Г	Г	В	Г	В	
Силы воли		А	Б	Б	А	Б	А	
Сопереживания		В	Г	Г	В	Г	В	
Уверенности		А	Б	Б	А	Б	А	

На пересечении вертикальной и горизонтальной линий стоит одна из букв А, Б, В или Г. Этой буквой обозначен характерный для вас тип психологического совершенствования. При желании вы можете ознакомиться с ним.

Обработка данных

А – вам недостает твердости и решительности. Ваше окружение также не отличается способностями принимать ответственные решения. Следовательно, вам необходимо стать тверже вместе со всеми, кто вас окружает. Безусловно, решительные действия всегда связаны с известным риском и необходимостью выбора из нескольких альтернатив. Однако советуем вам смелее брать на себя ответственность за принятое решение, но взвешивать все за и против.

Б – вам необходимо, прежде всего, утвердиться самому себе, что возможно сделать только в более мягком окружении. Нравственная оценка решительных поступков окружающих вас людей часто не совпадает с вашим идеалом. Это мешает вам раскрыться как человеку, затрудняет ваше общение с людьми. Совет сложно выполнить – сменить «окружение».

В – вам, прежде всего, необходимо смягчить свой нрав, помогая утвердиться другим. Отношение тебе к самому себе как к эталону мешает установлению нормальных отношений с друзьями и окружающим миром. Необходимо воспринимать окружающих вас людей безоценочно, видеть их такими, какие они есть на самом деле.

Г – желательно, чтобы вы стали мягче с окружающими. Вам нелегко. Уверены, если вы будете мягче с окружающими, то и окружающие несколько изменятся по отношению к вам. Следовательно, вам надо измениться вместе со всеми в сторону доброжелательности и сопереживания.

4. Упражнение «Попробуем вместе»

Цель: снятие тревожности, стресса, чувства одиночества, сплочение коллектива.

Инструктаж

Все участники становятся в круг, по желанию берутся за руки. У ведущего наискосок через плечо висит сшитая корсажная лента (диаметром примерно 110 см). Каждому участнику нужно попытаться каким-нибудь образом передать корсажную ленту на плечо рядом стоящего участника. Через ленту можно переступить либо перебрасывать ее через голову, не разъединяя рук. Помощь соседей при этом допускается.

Упражнение проходит до тех пор, пока каждый из участников не «пройдет» через ленту и она не вернется к ведущему с другой стороны круга.

Анализ

- Ваши ощущения после выполненного упражнения?
- Помните, что не один, всегда есть кто-то рядом.

5. Тренинг «Любовь и ярость»

Цель: профилактика девиантного поведения, снятие эмоционального напряжения, тревожности, воспитание нравственных качеств личности.

Инструктаж

Разбейтесь на пары. Встаньте друг напротив друга и выберите, кто из вас будет делать это упражнение первым, а кто при этом будет наблюдателем.

Закрой глаза и представь себе кого-нибудь, кого ты очень любишь. Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, пусть оно усиливается. Где это чувство расположено в твоём теле? Какой оно температуры? Какой у него цвет? Какое оно на ощупь? Полностью сконцентрируйся на чувстве любви, которое усиливается все больше и больше. Направь на него все свои мысли и ощущения... (1 минута.)

Теперь открой глаза и выслушай рассказ своего партнера о том, что он при этом наблюдал. Вопросы наблюдателю: Что ты видел? Ты можешь догадаться, о ком с такой любовью вспоминал твой партнер и что он при этом думал?. Поговорите друг с другом о том, что вы при этом обнаружили. Вопросы тому, кто делал упражнение: Где в своём теле ты ощущал любовь? Можешь ли ты как-нибудь описать это чувство? (2 минуты.)

А теперь снова закрой глаза и представь себе человека, который выводит тебя из себя. Полностью сконцентрируйся на чувстве злости. Пусть эта ярость растет. Где в твоём теле располагается это чувство? Какой оно температуры? Какого она цвета? Какова на ощупь поверхность этого чувства? Сконцентрируй все свои ощущения и мысли на этом. (1 минута.)

Теперь открой глаза. Пусть твой партнер расскажет все, что он наблюдал. Что он видел в этот раз? Где в своём теле ты ощущал ненависть? Как ты можешь описать это чувство? (2 минуты.)

Пусть затем дети поменяются ролями в парах, инструкция повторяется.

Анализ:

- Какое чувство ты ощущал сильнее – любовь или злость?
- Есть ли кто-то, кого ты то любишь, то ненавидишь?
- Почему мы любим других людей?
- Почему мы иногда сильно злимся на других людей?

-Что происходит, когда мы чаще испытываем злость, чем любовь?

-Ты знаешь, как можно прекратить чувство злости?

6. Упражнение «Без ложной скромности»

Цель: воспитание нравственных качеств личности, снятие психологических барьеров, эмоциональных зажимов, повышение самооценки, обозначение правильных жизненных приоритетов.

Материалы: Большой лист бумаги (размера А3 или больше) и восковые мелки.

Инструктаж

Обычно всем людям нравится, когда их хвалят. Чья похвала нравится вам больше всего? Говорите ли вы сами что-то хорошее о себе? Что, например?

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться в жизни успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Я хотела бы, чтобы вы сейчас подумали о трех вещах, которым вы хотели научиться или которые хотели бы делать лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете делать их. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я отлично пробегаю стометровку», «Я пишу интересные сочинения», «Я очень хорошо плаваю»...

Теперь возьмите лист бумаги и запишите эти три фразы большими-большими буквами. Возьмите восковые мелки и украсьте буквы, которыми написаны эти предложения. Если захочется, можете взять каждую фразу в красивую рамку.

Тренер может пока дети рисуют, рассказать им что-нибудь о важности добрых слов о себе. О том, как такие слова могут помочь им стать старательнее и добиваться больших успехов, Помочь детям, которые ничего не написали, поддержать и направить. Объяснить, что с помощью позитивных слов о себе мы подготавливаем наш будущий успех и что эти фразы могут помочь нам делать сложные вещи.

Анализ

- Получилось ли у Вас справиться с упражнением?

- Как Вы себя почувствовали, когда говорили о себе хорошо?

- Старайтесь всегда видеть себя в хорошем свете и творить добро вокруг себя.

7. Творческая работа «Солнце моего Я»

Цель: снятие эмоциональных барьеров, тревожности, агрессии, повышение самооценки, собственной социальной значимости, привитие любви к жизни.

Как только Вы родились, вашим родителям сразу стало ясно, что Вы солнце их очей, когда Вас любят, лучи Вашего солнца высвечивают эту любовь, когда Вы центр компании подле Вас все озаряется солнечными лучами.

Инструктаж

Вам необходимо будет нарисовать за 5 минут солнце, в центре диска написать заглавную букву «Я», а в лучах его те качества личности, благодаря которым озаряется пространство вашего окружения. Лучи стоит рисовать различных размеров, в зависимости от Ваших качеств, например: самый большой луч моего Я будет жизнелюбие, он самый длинный и пронизывает все пространство листа по диагонали от его левого угла до правого и так ранжируются все качества по

убывающей, которые соответствуют Вашему Я и которые хотели бы Вы чтоб соответствовали..

Анализ

- Что Вы почувствовали проделав данное упражнение?

- Чаще ощущайте себя солнцем, тепло которого нужно всем вокруг родным и близким, друзьям и просто прохожим!

8.Заключительная минута тишины

У меня все получается!!!

Сегодня у меня начинается новый, прекрасный день.

Я творю Радость, Любовь и Успех сегодня и всегда.

Я доверяю себе и Миру.

Меня все любят.

Я люблю себя.

Я люблю всех.

Я все делаю хорошо.

Быть добрым приятно и полезно.

Хочешь быть гением – веди себя как гений.

Благодарю за новый прекрасный день.

Я – умный, я – смелый, я – добрый, я – красивый, я – любимый.

Мое здоровье великолепно.

Я учусь все лучше и с удовольствием.

Я прекрасно отвечаю на уроке.

Я прекрасно справляюсь с контрольной.

Я знаю на отлично.

Я уверен в своих Силах.

Я живу в мире и согласии.

Я замечательный человек.

Я величайшее Чудо Природы.

Я величайшее Чудо Вселенной. Я – молодец!!!

Занятие № 34

Время проведения: 40 минут

Тема: «Путешествие в будущее»

Цель: профилактика и коррекция аутодеструктивного поведения. Рефлексия личностных качеств, развитие толерантности, воспитание патриотизма. Стабилизация эмоционально-волевой сферы, развитие познавательных процессов, познавательной активности. Создание психологического комфорта и благоприятных условий для успешной перспективы и планов на будущее.

Ценность: праведное поведение

Качества: социальная и гражданская ответственность, дисциплинированность, любовь к окружающему миру, искренность, уверенность в себе, выполнение своего долга в семье и социуме.

Материал: рабочая тетрадь, музыкальное сопровождение, маркеры.

1.Настрой на позитив «Концентрация на дыхание»

Пожалуйста, сядьте удобно. Спину держите прямо, руки и ноги не скрещивайте. Расслабьтесь. Пожалуйста, закройте глаза.

Мы сейчас будем делать упражнение на дыхание. Когда мы концентрируемся на дыхании, у нас успокаивается ум. При вдохе мы будем вбирать в себя покой и радость. А при выдохе будем выдыхать из себя все беспокойства.

Давайте подготовимся, ребята. Закроем глаза, спинки прямо, руки можно положить на колени.

Вдо-о-ох..., вы – ы-ыдох...(9-10 раз, медленно)

Позитивное высказывание

«Будущее отныне принадлежит двум типам людей: человеку мысли и человеку труда. В сущности, оба они составляют одно целое, ибо мыслить — значит трудиться»
В. Гюго

- Как понимаете данное высказывание?

-Что значит быть человеком мысли?

2.Беседа

Я думаю, что вы, как, наверное, и всякий человек, задумываетесь над тем, какое будущее вас ожидает, кем вы станете, будете ли вы счастливы. Поднимите руки те, для которых этот вопрос является актуальным и интересным.

– Спасибо, я вижу, что равнодушных среди нас нет. Всем интересно, как повернется его жизнь... Помните знаменитую русскую поговорку: «Человек сам кузнец своего счастья». И ещё: «Что посеешь – то пожнёшь». От того, как мы живём сейчас, как думаем, как поступаем, зависит многое. И сегодня мне хотелось бы поговорить с вами об этом.

- Что же нужно делать для того, чтобы мечты осуществились? Ведь каждый из нас способен поставить жизненную цель и добиться её осуществления.

Будущее строится не сразу, не как в сказке, оно строится как огромный дом – по кирпичику, огромным трудом души и стремления человека. Кирпичики тоже на дороге не валяются, их нужно собирать всю жизнь: учиться в школе, общаться с друзьями, относиться уважительно к людям, быть достойным гражданином своего государства. Только тогда мы сможем понять, что такое жизнь. Если не ценишь свою жизнь, никогда не узнаешь, зачем ты пришёл в этот мир, что хорошего можешь сделать. Давайте попробуем вывести некоторые правила для того, чтобы наши мечты осуществились.

3.Профориентационная игра «Ассоциативный эксперимент»

Цель: выяснить, с какими эмоциями ассоциируется та или иная профессия.

Качества: профессиональное самоопределение

Содержание

Для начала каждый участник (включая ведущего) называет одну любую профессию. Кто-то из ребят может стесняться своего выбора, поэтому ведущий специально отмечает, что называть не обязательно ту профессию, которую выбрал. Просто пусть называются профессии, о которых участникам интересно было бы рассуждать. Этот список профессий ведущий фиксирует у себя в блокноте (дважды одна профессия не записывается).

Далее ведущий по очереди называет эти профессии, участники должны назвать эмоции и чувства, которые эта профессия у них вызывает. Для одной профессии один участник может назвать только одну эмоцию или чувство. Ведущий подчеркивает, что надо сначала представить себя в качестве обладателя данной профессии, а потом уже называть эмоции или чувства, которые приходят на ум.

Ведущий на листе ватмана фиксирует каждое упоминание той или иной эмоции. Например:

Радость	
Удивление	
Интерес	
Скука	
Любовь	
Ненависть	
Воодушевление	
Горе	

Если участники называют две синонимичные эмоции, например «радость» и «счастье», их лучше объединить в одну. Ведущий тоже называет свои эмоции и чувства – в основном для того, чтобы разбавить лексикон игры.

В конце происходит обсуждение:

- Почему такая-то эмоция упоминалась чаще всего?
- Может ли быть такая профессия, которая вообще не задевает чувств или эмоций человека?
- Почему вообще разные профессии у нас вызывают разные эмоции?

4.Тренинг «Горизонт событий»

Цель: создать предпосылки для правильного прогнозирования будущего. Формирование гражданской позиции. Снятие эмоциональной зажатости, неуверенности, тревожности. Повышение самооценки и стремления идти вперед к успеху.

Инструктаж

Ведущий сообщает название следующего упражнения (игры) – «Горизонт событий». Данный термин пришел из теоретической физики, в которой обозначает некоторую линию или плоскость, разграничивающую пространство. Таким образом получается как бы две части пространства, события которых друг от друга не зависят (события в одной части пространства не зависят от событий в другой части). Типичный пример – черная дыра. Что происходит в черной дыре – никто знать не

может. Равно и наоборот, тот, кто сидит в черной дыре, не может ничего знать о нас, тех, кто вне черной дыры.

В данной игре под горизонтом событий понимаются те события будущего (ближайшего и отдаленного), которые могут произойти, а могут и не произойти. При этом вероятность этих событий примерно одинакова. Например, какова вероятность того, что кто-то из участников тренинга в будущем заработает своим трудом хотя бы один рубль? Очевидно, вероятность этого близка к 100%, поэтому это событие (сам факт зарабатывания) находится не за горизонтом событий, а ближе. А какова вероятность того, что тот же участник тренинга станет космонавтом? или же станет машинистом метро, в то время как сейчас собирается учиться на бухгалтера? Очевидно, вероятность такого события тоже близка к нулю. Можно сказать, что эти события находятся где-то очень далеко за горизонтом событий.

А вот какова вероятность того, что у какого-либо участника зарплата будет выше средней? ниже средней? Какова вероятность того, что кто-либо из участников хотя бы раз будет повышен на работе? получит выговор? Или же какова вероятность того, что лет через двадцать после окончания вуза или техникума придется переучиваться, потому что актуальность старой профессии (специальности) резко снизилась? С какой вероятностью в обществе лет через 20 или 50 произойдут те или иные изменения: изобретут наконец лекарство от рака или СПИД? построят полноценных роботов? Будет построена колония на Луне? Это зависит от множества факторов, и поэтому можно условно считать, что вероятность каждого такого события около 50%, то есть оно принадлежит к горизонту событий.

Далее участники тренинга должны сами придумать те или иные события, которые, по их мнению, принадлежат к горизонту событий, то есть примерно с одинаковой вероятностью они могут произойти, а могут и не произойти. Ведущий должен особо отметить, что рассматриваемый промежуток времени – десятки лет. Примерно – 50 лет, то есть тот период, который выпадет на трудоспособный возраст нынешних участников.

Во время игры ведущий всячески поддерживает атмосферу дискуссии, спора. В этом и состоит суть игры – чтобы участники в споре проигрывали разные причинно-следственные связи.

5. Заключительная минута тишины

- Каким Вы видите свое будущее?

- Что нужно сделать Вам, чтобы будущее было таким, как Вы хотите?

6. Групповое пение

Исполнение песни «Мы все преодолеем» сл.С.Хортон, муз.Г. Караван

Список используемой литературы

18. Абай. Стихи. Слова назидания - М.: Русская книга, 2003.

19. Алан. Дж. Ландшафт детской души. Психологический практикум, под

- общ. ред. Рембега. Сл. М.: 2005.
20. Аргузов С. И., Беклин О. Е. Тренинги, проекты, эксперименты. Практикум для психолога, ред. Осокина. М. И. Р.: 2007.
 21. Беклин С. У., Воронин О. А. Тренинг для взрослой жизни. Методическое пособие для психолога, ISBN5-89415-393-X. Р.: 2004.
 22. Вердербер Р., Вердербер. К.- Практикум души. ISBN 5 – 93878-085-3. СПб.: прайм- Еврознак, 2003.
 23. Есим Г. Наука совести – Алматы: Раритет, 2008, серия «Шәкірім әлеті»
 24. Жанайдаров О., Жусуп Баласагуни. История, личность, время.- Алматы: Изд. «Аруна», 2008.
 25. Жумагулов С. Б., Гурьев И. Н., Сарсенбаева С.К. Психотерапия в стиле Дзен, А. 2003, ISBN 923-706-4592-56-X
 26. Капымбаев С., Казахские народные пословицы и поговорки- Алматы, 2002.
 27. Козлянинова И. П., Промптова И. Ю., под ред. Козляниновой И. П. 3-е изд., М.: из-во «ГИТИС», 2002.
 28. Кистаева, М., Уфомина, Т. Графтунг Психологические игры по коммуникативному взаимодействию: методическое пособие под.рук. Толермана, И.:Р. 2007.
 29. Лапина М. А. УМК «Без страха и тревог», лиц. № 1133,2010.,ISBN 978-601-303-310-5
 30. Лапина М. А. УМК «Шаг за Шагом», лиц. № 1505,2011.,ISBN978-601-303-309-9
 31. Локалова, Н. Уроки психологического развития в средней школе, Л 73, книга для учителей, психологов, студентов: М.изд. «Ось», 2001.
 32. Назарбаева С. А. Этика жизни. Алматы. ННПООЦ «Бобек», 2001.
 33. Органесян Н. Методы активного социально-психологического обучения, тренинги, дискуссии, игры. М. изд. «Ось» 2002.
 34. Саинова Л. А., Джадрина М. Ж., Байжасарова Г. З., Калачева И. В., Кудышева Б.К., Ким В. Н. Учебная программа для общего среднего образования. Алматы. ННПООЦ «Бобек», 2014.

Приложение 1

**Рекомендации педагогам по взаимодействию
с обучающимися с неустойчивым эмоциональным состоянием**

- Прививая ребенку чувство прекрасного, помогая ему на жизненном пути, Вы выполняете благородную миссию, несущую в себе самостоятельность и уверенность в завтрашнем дне.
- Помогайте ребенку грамотно оценивать сложившуюся ситуацию и находить к ней тот самый заветный «ключ», ведь Вы для него сейчас добрый «волшебник», несущий светлое и положительное.

- Чаще общайтесь с ребенком (особенно если это ребенок с «раненой душой») и он будет Вам благодарен чувствуя свою значимость.
- Выслушивайте ребенка, найдите время «повернуть его к себе лицом», взгляните в его глаза, порой грустные и жаждущие помощи, проникнитесь к ребенку добротой, пониманием и где-то сочувствием и результат не заставит себя ждать.
- Старайтесь всегда оценивать ситуацию объективно, не ссылаясь на посторонние доводы, ведь только поговорив с ребенком, Вы сможете понять и найти, то «слабое звено», где Вы ему действительно нужны.
- И самое главное, старайтесь быть ребенку не только советчиком, педагогом и родителем с «большой буквы», но и человеком, которому он может полностью «открыться» и довериться, ибо доверие - это самое важное во взаимоотношениях взрослого и ребенка.
- Запомните! Модель работы педагога заключается прежде всего в понимании, доверии и взаимоуважении взрослого и ребенка.

Приложение 2

Рекомендации родителям по предупреждению конфликтности и успешному коммуникативному взаимодействию с ребенком в семье

- Стройте диалог с ребенком доброжелательно, открыто, искренне и успешное коммуникативное взаимодействие вам обеспечено.
- Сумейте поставить себя на место ребенка, посмотрите на проблему его глазами, создайте благоприятные условия для бесконфликтного взаимодействия, и он начнет видеть в вас друга, а не карателя выносящего приговор.
- Помогайте ребенку во всех его положительных начинаниях, старайтесь быть рядом при трудностях, ребенком на доброжелательном, позитивном и участливом расположении и успешен учите его видеть мир глазами добра и понимания, создавайте такие условия проживания, чтобы ребенку хотелось бежать домой и делиться своими победами и неудачами, которые вы вместе переживете и разрешите.
- Поддерживайте и поощряйте ребенка, старайтесь видеть в нем полноценную личность, которая имеет право на мнение, участие в беседе и высказывание каких-либо предположений и поверьте, он научится у вас быть психологически грамотным, ответственным и человеком, умеющим производить анализ своих действий.
- Умейте слушать ребенка, понимать и принимать его точку зрения, корректно анализируя его ошибки и тактично указывая на них, поверьте, он будет вам за это бесконечно признателен.
- Не подвергайте ребенка унижению в присутствии посторонних людей, не будьте провокатором какой-либо ссоры, старайтесь отделять проступок ребенка от его самого, это лишь поможет вам обрести уважение в лице ребенка

и признательность за родительское чуткое понимание и уважение его, как личности.

- Не стесняйтесь признать свою ошибку, ребенок прекрасно понимает, что все люди могут ошибаться, и он будет вам благодарен за ваше мудрое и достойное поведение.
- Будьте для ребенка эталоном здравомыслия, добра и понимания, стройте диалог так, чтобы впоследствии ребенку захотелось взять с вас положительный пример разрешения любой конфликтной ситуации.
- Учите ребенка толерантности, способности рассуждать, мыслить и считаться с мнением другого человека, ведь это самый действенный способ избежать конфликтной ситуации.
- Чаще говорите с ребенком о нравственности, духовности, прививая ему чувство ответственности за свои действия и нацеливая на позитивное восприятие окружающего мира.
- Стройте модель внутрисемейных отношений на понимании, открытости, любви к ближнему и желании добра, и конфликту не будет места в вашей семье.
- Иногда, проявляя словесную агрессию в ваш адрес, ребенок просто у вас просит помощи и участия в его проблемных ситуациях, будьте мудры и терпеливы, постарайтесь помочь ему своим положительным спокойствием, безразличным взглядом и добрым словом.
- Чаще общайтесь с ребенком, создавайте ситуации успеха, помогайте в решении непростых жизненных задач и вы поймете, что все самое сложное во взаимоотношениях, кроется в простом и понятном.
- И, наконец, будьте ребенку другом и советчиком с которым можно обсудить любые темы, прийти с любой неудачей, и не бояться быть непонятым и непринятым в нашем сложном мире бесконфликтных взаимоотношений.

Приложение 3

**Рекомендации обучающимся
по профилактике жестокости, насилия и конфликтности
среди несовершеннолетних**

- Стройте диалог на доброжелательном, позитивном и участливом расположении и успешное коммуникативное взаимодействие вам обеспечено.
- Сумейте поставить себя на место другого человека, посмотрите на проблему его глазами, создайте благоприятные условия для бесконфликтного взаимодействия, и он начнет видеть в вас друга, а не карателя выносящего приговор.
- Помогайте своим сверстникам во всех положительных начинаниях, старайтесь быть рядом при трудностях, учите его видеть мир глазами добра и понимания, создавайте такие условия взаимодействия, чтобы подростку хотелось делиться

с вами своими победами и неудачами, которые вы вместе переживете и разрешите.

- Поддерживайте и будьте рядом, старайтесь видеть в человеке полноценную личность, которая имеет право на мнение, участие в беседе и высказывание каких-либо предположений и поверьте, он научится у вас быть психологически грамотным, ответственным и человеком, умеющим производить анализ своих действий.
- Умейте слушать, понимать и принимать его точку зрения, корректно анализируя его ошибки и тактично указывая на них, поверьте, он будет вам за это бесконечно признателен.
- Не подвергайте собеседника унижению в присутствии посторонних людей, не будьте провокатором какой-либо ссоры, старайтесь отделять проступок человека от его самого, это лишь поможет вам обрести уважение в лице подростка и признательность за дружеское чуткое понимание и уважение его, как личности.
- Не стесняйтесь признать свою ошибку, такой же как Вы подросток прекрасно понимает, что все люди могут ошибаться, и он будет вам благодарен за ваше мудрое и достойное поведение.
- Будьте для собеседника эталоном здравомыслия, добра и понимания, стройте диалог так, чтобы впоследствии подростку захотелось взять с вас положительный пример разрешения любой конфликтной ситуации.
- Учите собеседника толерантности и сами будьте толерантны, учите способности рассуждать, мыслить и считаться с мнением другого человека, ведь это самый действенный способ избежать жестокости и насилия в отношениях.
- Чаще общайтесь на тему нравственности, духовности, прививая собеседнику чувство ответственности за свои действия и нацеливая на позитивное восприятие окружающего мира.
- Стройте модель межличностных отношений на понимании, открытости, любви к ближнему и желании добра, и тогда жестокости и конфликту не будет места в вашем общении.
- Иногда, проявляя словесную агрессию в ваш адрес, собеседник просто у вас просит помощи и участия в его проблемных ситуациях, будьте терпимы и уравновешены, постарайтесь помочь ему своим участливым словом, безразличным взглядом и добрыми намерениями.
- Старайтесь при общении создавать ситуацию успеха, помогайте в решении непростых жизненных задач и вы поймете, что все самое сложное во взаимоотношениях, кроется в простом и понятном.
- И, наконец, будьте собеседнику другом и советчиком с которым можно обсудить любые темы, прийти с любой неудачей, и не бояться быть непонятым и не принятым в нашем сложном мире непростых взаимоотношений.

Использование проектных технологий в условиях реализации ФГОС СПО по специальности
«Социально-культурная деятельность»

*Кравченко Наталья Владимировна,
преподаватель государственного бюджетного профессионального образования,
«Нишнетагильский педагогический колледж № 1»
город Нижний Тагил,
Свердловская область,
Российская Федерация*

Использование проектных технологий в условиях реализации ФГОС СПО по специальности "Социально-культурная деятельность"

Социальные изменения в обществе повлекли за собой реформирование отечественного образования. Инновационные преобразования в российском образовании выдвинули перед работодателями требования к повышению уровня квалификации специалистов, их профессиональной компетентности, навыкам в профессиональной деятельности. Уровень развития современного образования, в связи с внедрением инновационных технологий, требует обеспечения системы профессиональных отношений специалистами, свободно ориентирующимся в образовательных стандартах, умеющих применять свои знания и способности в практической деятельности. Одним из приоритетных направлений реформирования образования стало обновление содержания, форм и методов подготовки студентов по специальности «Социально-культурная деятельность» на основе ФГОС СПО, основанного на компетентностном подходе [4].

В процессе подготовки студентов в учреждениях среднего профессионального образования основополагающую роль приобретает ориентация образовательного процесса на развитие личности и профессиональной компетентности, позволяющая существенно облегчить процесс адаптации молодежи к реализации себя в профессиональном сообществе, повысить ее конкурентоспособность.

Внедрение ФГОС СПО по специальности «Социально-культурная деятельность» (далее СКД) и принятие Закона об образовании в РФ требует анализа имеющегося опыта функционирования учреждений профессионального образования в новых условиях, в данном случае, в Нижнетагильском педагогическом колледже № 1 [9].

В условиях введения и адаптации ФГОС СПО по специальности «СКД» принципиально меняется отношение к результатам обучения и, соответственно, к формам и методам их измерения. Система профессионального образования представляет собой социальный институт, эффективность работы которого определяет не только состояние страны в текущий момент, но и перспективы ее дальнейшего благополучия [5, с.9-13].

В связи с возрастанием требований работодателей к профессиональным компетенциям выпускников СПО особое значение приобретает научно-

исследовательская деятельность обучающихся, поскольку именно она позволяет сформировать такие качества личности, как творческая самостоятельность, критичность, независимость суждений, системность мышления [3, с. 53-55].

Технология проектной деятельности, базирующаяся на активизации и интенсификации деятельности обучающихся, способствует эффективной реализации самостоятельной внеаудиторной работы в образовательном процессе. Данная технология активно используется в нашем колледже. Метод проектов позволяет осваивать и развивать общие и профессиональные компетенции и имеет актуальные преимущества перед другими методами реализации самостоятельной работы. В ходе подготовки индивидуальных проектов студенты получают навыки самостоятельного поиска и обработки необходимой информации, происходит возрастание их мотивации к учёбе и выбранной профессии, активизация познавательных интересов, обучающихся и повышение их самооценки. Также проектная деятельность развивает творческие способности молодых людей, вовлекая их в коллективную мыслительную деятельность, коммуникативные навыки, умение работать в коллективе. Формируется проектная культура обучающихся, которая даёт возможность получения навыков презентации себя и своей работы в различных формах – устной, письменной, с использованием информационно-коммуникативных технологий [7].

В основе любого проекта лежит какая-то значимая проблема, которую обучающиеся должны решить. Эта работа требует от них владения определёнными знаниями и умениями: интеллектуальными (умение работать с информацией, с текстом, вести поиск информации, анализировать информацию, делать выводы); коммуникативными (умение вести дискуссию, слушать и слышать собеседника, отстаивать свою точку зрения, лаконично излагать мысли, находить компромисс).

Проектная деятельность позволяет реализовать практико-ориентированный подход в обучении, формировать проектную культуру студентов. Проекты, особенно социально-значимые, удобны тем, что они очень разнообразны по форме, содержанию, характеру доминирующей деятельности, по количеству участников, продолжительности исполнения. Проекты средней и значительной продолжительности являются междисциплинарными и содержат достаточно крупную проблему или несколько взаимосвязанных проблем. Сюда мы относим проекты, направленные на оказание помощи людям, которые стараются социализироваться в обществе (люди с ОВЗ, инвалиды, люди, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации); на оказание помощи ветеранам, участникам локальных войн; на поддержание людей, способствующих развитию и приобщению окружающих к различным видам искусства и др.). Разрабатывая тот или иной проект, надо иметь в виду признаки и характерные особенности каждого из них [2].

Преимущества персональных (индивидуальных) проектов заключаются в том, что план работы составляется максимально точно, у студента формируется чувство ответственности, основные умения и навыки (исследовательские, презентационные, оценочные); приобретается опыт на всех этапах проектной работы.

Преимущества групповых проектов состоят в том, что в проектной группе формируются навыки сотрудничества и сотворчества. Групповой проект может быть

выполнен наиболее глубоко и разносторонне, мнение каждого участника принимается и поддерживается, тем самым обретая уверенность в себе. Также у каждого есть возможность продвигаться к результату в своём темпе, имея право на ошибку, возникает феномен группового влияния на личность, создаются условия для проявления и формирования основных черт творческой личности.

Структура проектной деятельности представляет собой многоступенчатую систему взаимосвязанных этапов. Причём структура проекта не зависит от его типа и практически одинакова.

Таким образом, любой проект состоит из «бП»: проблема, планирование (проектирование), поиск, продукт, презентация, «портфолио» (папка, в которой собраны рабочие материалы проекта).

В ходе формирования и развития у обучающихся опыта проектной деятельности, используются проектные технологии как средства реализации частично-поискового метода обучения в процессе изучения различных специальных дисциплин, предусмотренных учебным планом специальности «Социально-культурная деятельность» [8].

В контексте реализации ФГОС СПО, подготовка современного специалиста «Менеджера социокультурной деятельности» на основе проектно-целевого подхода - это совместная практико-ориентированная деятельность личности, образовательных организаций и профессионального сообщества, направленная на решение текущих и перспективных задач в сфере кадрового обеспечения рынка труда [6]. Соответственно, постановка проективных целей происходит на основе комплексного учета потребностей и интересов личности, учебного заведения и работодателей [1, с.3-4].

Активное внедрение современных методов и технологий, направленных на раскрытие, реализацию и развитие индивидуальных способностей, обучающихся путём формирования их проектной культуры позволит перенести акцент с осуществления преподавателем функций передачи учебной и научной информации на управление познавательной, научно-исследовательской деятельностью студентов. Это образует развивающее образовательное пространство, которое позволяет мотивировать молодежь, вызывает личностный интерес для освоения учебной и профессиональной деятельности, формирует среду для развития мыслительных способностей через овладение определенными мыслительными операциями на основе когнитивных технологий. Обучение в данном случае строится на применении в образовательном пространстве проблемных методов, на использовании групповых и индивидуальных форм организации учебного процесса, где обеспечивается организация поисковой продуктивной деятельности студентов на занятии и во внеурочной деятельности.

Итак, проектные технологии являются составной частью системы среднего профессионального образования педколледжа № 1 города Нижний Тагил. При этом повышение качества знаний, формирование мировоззрения обучающихся зависит от системного применения современных технологий обучения, эффективности образовательного процесса, который в значительной степени определяется

адекватным выбором и профессиональной реализацией современных технологий обучения. Выбор технологии обучения не может быть одинаковым в разных педагогических условиях и при использовании разными преподавателями. Он определяется рядом факторов: содержанием учебной дисциплины, средствами обучения, оснащённостью учебного процесса, составом обучающихся и уровнем профессионально-педагогической культуры преподавателя.

Библиографический список

1. Айтуганов, И.М., Дьячков, Ю.А., Корчагин, Е.А., Матухин, Е.Л., Сафин, Р.С. Взаимодействие учебных заведений и предприятий как компонент интеграции профессионального образования и производства. – Казанский педагогический журнал. - 2009. - № 2. - С. 3-4.
2. Алфёрова, Е.А., Янченкова, Е.В. Планирование и организация самостоятельной работы студентов ГОУ СПО: метод. рекомендации. – М: УМЦ ПО ДОМ, 2008.
3. Бондарева, С.Р. Теоретические и практические аспекты реализации ФГОС СПО. – Орел: УНПК, ФСПО. - 2012. - С. 53-55.
4. Государственная программа развития образования в Российской Федерации 2013-2020 г. - Москва, 2012. - С. 54.
5. Мухаметзянова, Г.В. Теоретико-методологические основы компетентного подхода к организации профессионального образования /Г. В. Мухаметзянова // Компетентный подход к профессионально-культурному становлению специалиста. - Казань: Отечество, 2009. - С. 9-13.
6. Мухаметзянова, Г.В., Кадырова, Ф.М., Голышев, И.Г. Организационно-педагогические условия взаимодействия рынков труда и образовательных услуг региона на основе проектно-целевого подхода. / Казанский педагогический журнал. – 2013. №2. - С.15.
7. Скобелева, Т.М. Современные технологии обучения в образовательных учреждениях среднего профессионального образования. – М.: Новый учебник, 2004.
8. Тарасова, Н.В. Сущность и технология применения метода проектов в системе среднего профессионального обучения – М.: Библиотека журнала «СПО», 2006.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» - Москва, 2012. – С. 22.

КГУ «Средняя школа № 14 имени Дм. Карбышева» акимата города Рудного

Коррекционно-развивающая программа «Целевой ориентир»

Автор: Лапина М. А.
педагог-психолог, учитель самопознания



Дамытпалы курсының мақсаты Цель развивающего курса

Стабилизация эмоционального состояния обучающегося с неустойчивой психикой в период эмоциональной нестабильности и волевой неустойчивости, коррекция поведения на основе духовно-нравственных общечеловеческих ценностей



Курстың міндеттері Задачи курса

✓ Обучить приемам саморегуляции и позитивного восприятия окружающей действительности

✓ Сформировать целенаправленную волевую установку на положительное восприятие жизненных моментов;
✓ стабилизировать эмоционально-волевое состояние обучающегося с учетом психофизиологических особенностей

✓ Создать психологически благоприятные условия для обучения и воспитания ребенка (подростка) в условиях общеобразовательной школы и семьи

✓ Нацелить на осознание важных для человека жизненных приоритетов с учетом нравственного и духовного компонента



Дамытпалы курстың құрылымы Структура развивающего курса

Данный курс рассчитан на годовое изучение из расчета раз в неделю и включает в себя коррекционно-развивающую программу, и методические рекомендации учащимся, педагогам и родителям, рабочую тетрадь ученика

Формы, методы, приемы

- ✓ словесно-практическое информирование в виде различных методических приемов (лекция, беседа, дискуссия, тренинг...);
- ✓ методические приемы самопознания;
- ✓ игровые виды приемов (игра-разминка, игра-настрой, игра-рассуждение...);
- ✓ разноплановые практические задания по определенной тематике



Курсты бітірген соң оқушы білу тиіс Окончив курс ученик должен знать

Знать: пути коррекции эмоционально-волевого состояния и самооценочно-контрольных действий с учетом индивидуальных особенностей. Определенные нормы, правила и законы РК, с основой адекватного восприятия окружающей действительности и духовно-нравственного воспитания.

Уметь: владеть приемами целеполагания и системного развития на фоне духовно-нравственного становления, регулировать дисбаланс внутреннего душевного состояния, осуществлять самоконтроль, самоорганизацию личности в интеллектуально-временной и критически-переходный промежуток при помощи определенных психотехник. Иметь четкий настрой на позитив и успешное завершение любой целевой установки в условиях конкурентоспособности и мобильности.



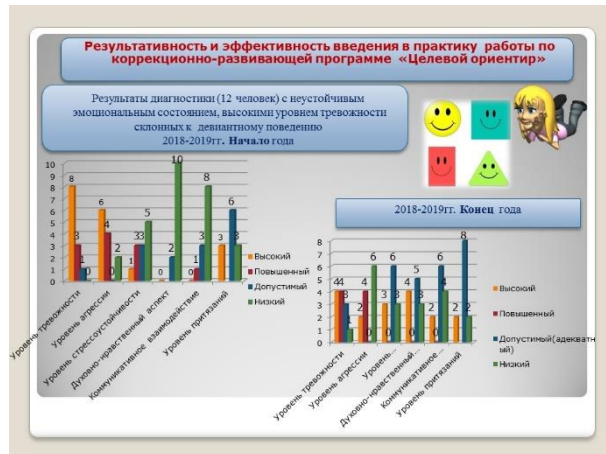
Курсты бітірген соң оқушы білу тиіс Окончив курс ученик должен овладеть

- * Ответственностью за свою жизнь, поступки перед самим собой и людьми, с которыми взаимодействует;
- * приемами психокоррекционных техник, способствующих нормализации эмоционально-волевого фона и стабилизации внутреннего состояния;
- * системностью и логичностью ориентировано-выбранных действий в отношении себя и социума;
- * уровнем гармоничного контроля самореализации и душевной стабилизации;



**Ұсынылатын қосымша
Рекомендуемое приложение**

- Рекомендации педагогам по взаимодействию с особыми детьми;
- рекомендации родителям по предупреждению конфликтности и успешному коммуникативному взаимодействию с ребенком в семье;
- рекомендации обучающимся по профилактике жестокости, насилия и конфликтности среди несовершеннолетних.



НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Международный инновационный образовательный центр «Развитие»
(Казахстан, Россия, страны СНГ)



Международный
Инновационный
Образовательный
Центр
«Развитие»

Казахстанско-Российское сообщество учителей

приглашает Вас на международные и республиканские олимпиады, конкурсы, конференции, семинары, медиары, мастер-классы, электронные и дистанционные курсы.



Наш центр объединяет людей из многих городов и стран - **Казахстан, Россия, страны СНГ** и другие. Все пользователи портала связаны одним общим делом - обучением подрастающего поколения. **Мы открыты** абсолютно для всех желающих стать частью нашего большого сообщества, в котором Вам всегда придут на помощь, дадут рекомендации и непременно поделятся своим опытом, словом и вниманием.

Надеемся, что и Вы, присоединившись к нам, обретете здесь новых друзей и полезные знакомства, а также поделитесь своими знаниями, накопленным опытом и приобретенными навыками.

ССЫЛКИ НА СТРАНИЦЫ ЗАЯВОК

Заявка на конкурсы для педагогов	http://portalrasvitie.ru/5271/5280/25880/
Заявка на конкурсы для школьников	http://portalrasvitie.ru/5271/5801/
Заявка на конкурсы для дошкольников	http://portal-rasvitie.nubex.ru/24132/24134/24178/
Заявка на конференцию	http://portal-rasvitie.nubex.ru/22632/27200/27214/
Заявка на Свидетельство о публикации в Сборнике	http://portal-rasvitie.nubex.ru/29204/29213/
Заявка на рецензию	http://portalrasvitie.ru/10414/
Заявка на фестиваль	http://portal-rasvitie.nubex.ru/21928/21930/
Заявка на дистанционный мастер-класс	http://portal-rasvitie.nubex.ru/5271/23150/
Заявка на олимпиаду "ЗИМА 2020"	https://portalrasvitie.ru/9778/27519/27522/
Заявка на участие в I Республиканской предметной олимпиаде	http://portal-rasvitie.nubex.ru/9778/24159/24169/
Заявка на публикацию	http://portalrasvitie.ru/5186/
Заявка на дистанционный курс	http://portal-rasvitie.nubex.ru/22419/28843/28849/
Заявка на Бесплатный электронный курс	http://portal-rasvitie.nubex.ru/8027/8051/27448/
Заявка на СЕРТИФИКАТ ПЕДТЕСТИРОВАНИЯ для педагогов	http://portal-rasvitie.nubex.ru/30815/30828/
Заказать обучающую программу	http://portal-rasvitie.nubex.ru/50145/50147/

СБОРНИК "Талант педагога"

(Сборник материалов Международного конкурса для педагогов)

март, 2020 год

Сборник издан под общей редакцией:

Шаламова Елена Владимировна, директор Международного образовательного портала «Развитие», эксперт, тренер-консультант, модератор.

Пыхтина Анна Анатольевна, консультант, куратор конкурсов, фестивалей, конференций, менеджер по работе с обучающимися на дистанционных курсах Международного образовательного портала «Развитие», модератор.

Пронина Марина Александровна, менеджер Международного инновационного образовательного центра «Развитие», эксперт, модератор.

Все права защищены. Никакая часть данного Сборника не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Нарушение авторских прав преследуется по закону!

Свидетельство о государственной регистрации - серия 0101№ 0034031 от 02.07.2016 г.,

© Международный инновационный образовательный центр «Развитие», 2016-2020