

Муниципальное автономное учреждение «Центр детского отдыха
«Перемена»

структурное подразделение - муниципальный стационарный детский лагерь
отдыха «Полёт»

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ СМЕН**

Воронеж 2026

Пояснительная записка

Программа психолого-педагогического сопровождения детей во время смен разработана на основе Федеральной программы воспитательной работы для организаций отдыха детей и их оздоровления и календарного плана воспитательной работы, утвержденной Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2025 № 209.

Актуальность

В современных условиях развития общества особую значимость приобретает создание эффективной системы психолого-педагогического сопровождения детей во время их пребывания в стационарных условиях детского лагеря. Динамичное развитие детей, их интенсивная социализация и формирование личности требуют создания оптимальных условий для полноценного физического и психического развития, что особенно важно в период временного пребывания вне привычной среды обитания.

Проблема адаптации к новым условиям жизни, коллективу и режиму дня становится ключевым аспектом успешного отдыха и оздоровления детей. В условиях современного мира, характеризующегося повышенной психологической напряженностью и информационными нагрузками, возрастает необходимость своевременной профилактики и коррекции эмоциональных состояний детей, развития их стрессоустойчивости и коммуникативных навыков.

Создание безопасной психологической среды, способствующей личностному росту, развитию творческого потенциала каждого ребенка, становится приоритетной задачей. Важно формировать у детей навыки самостоятельной жизнедеятельности, умения решать конфликтные ситуации и выстраивать конструктивные взаимоотношения как со сверстниками, так и со взрослыми.

Немаловажным аспектом является повышение психологической компетентности педагогического состава, включая вожатых и воспитателей, что позволяет обеспечить качественный подход к работе с детьми. Именно

поэтому разработка и реализация программы психолого-педагогического сопровождения в детском лагере «Полёт» представляется крайне актуальной и востребованной, поскольку создает целостную систему поддержки детей, направленную на решение актуальных психологических задач и обеспечение комфортного пребывания в условиях стационарного лагеря.

Участники программы: дети от 7 до 17 лет.

Продолжительность программы: 10, 14 и 21 день.

Сроки реализации программы: с 08.06.2026 по 13.08.2026 (4 смены).

Целью программы психолого-педагогического сопровождения детей во время смен является обеспечение психологической безопасности и комфортной среды, способствующей развитию коммуникативных навыков, творческого потенциала и укреплению психологического здоровья детей.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Создать благоприятный психологический климат в детском коллективе для успешной адаптации детей к условиям пребывания в лагере.
2. Снизить эмоциональное напряжение среди воспитанников и обеспечить комфортную психологическую атмосферу.
3. Организовать эффективное взаимодействие между детьми и педагогическим составом для достижения образовательных целей.
4. Сформировать у детей осознанное и ценностное отношение к собственному здоровью.
5. Провести комплексное изучение психофизиологического состояния каждого ребенка в период пребывания в лагере.

Предполагаемые результаты

Для детей:

- 1) Эффективная адаптация детей к условиям пребывания в новой среде, формирование устойчивых социальных связей и комфортного психологического состояния.

2) Стабилизация эмоционального фона воспитанников, значительное уменьшение проявлений тревожности и стрессовых реакций.

3) Совершенствование навыков межличностного общения и коллективной деятельности, освоение эффективных способов взаимодействия в группе.

4) Формирование компетенций по конструктивному разрешению конфликтных ситуаций, развитие самостоятельности в принятии решений.

5) Позитивная трансформация личностной самооценки, укрепление внутренней уверенности и позитивного самовосприятия.

6) Наполнение опыта яркими положительными эмоциями, создание ценных воспоминаний и эмоционально насыщенных впечатлений.

Для педагогических работников:

1) Развитие профессиональных компетенций вожатых в области психологии, формирование глубоких знаний о психологических особенностях детей и методах работы с ними.

2) Оперативное обнаружение и эффективное устранение проблемных ситуаций в детских коллективах, обеспечение своевременной психологической поддержки и коррекции возникающих трудностей.

3) Формирование сплоченного педагогического коллектива, основанного на принципах взаимопонимания, профессионального сотрудничества и единой системы подходов к воспитанию и развитию детей.

Диагностические материалы и ресурсы:

1. Система опросных форм: стандартизированные анкеты, диагностические бланки и инструменты для сбора обратной связи

2. Тренировочные материалы: методические руководства, программы и пособия для проведения развивающих занятий и психологических тренингов

3. Арт-терапевтический комплект: художественные принадлежности (краски, пластичные материалы, пишущие инструменты, изобразительные основы) для творческой работы

4. Командообразующий инвентарь: специализированный игровой набор для проведения групповых упражнений и активностей на сплочение коллектива

5. Информационный уголок психолога: специально оборудованная зона с просветительскими материалами, рекомендациями и памятками для детей и педагогического персонала

Основные направления работы

1. Диагностическое направление.

Цель: проведение всесторонней диагностики для определения специфики детского коллектива и выявления персональных запросов каждого ребёнка с целью создания оптимальных условий для их развития и комфортного пребывания в лагере.

Формы работы:

1) Системный мониторинг психологического состояния и поведения детей в естественной среде жизнедеятельности: во время проведения массовых мероприятий, в процессе отрядной работы и в бытовых ситуациях (включая время приема пищи).

2) Диагностическое анкетирование и устный опрос воспитанников с использованием специализированных методик: первичная диагностика при знакомстве, выявление ожиданий от предстоящей смены, промежуточный и итоговый анализ удовлетворенности пребыванием в лагере через систему обратной связи.

3) Регулярное взаимодействие с педагогическим составом (вожатыми и воспитателями) для получения объективной информации о социально-психологическом климате в детских коллективах и динамике развития внутриотрядных отношений.

4) Проективная диагностика для младшей возрастной категории посредством арт-терапевтических техник: анализ детских рисунков на темы «Мой отряд» и «Я в лагере» для выявления особенностей восприятия лагерной жизни и межличностных отношений.

2. Профилактическое и развивающее направление.

Цель: предупреждение дезадаптации, предотвращение конфликтных ситуаций и комплексное развитие социально-значимых компетенций у детей.

Формы работы:

1) Сплочение коллектива обеспечивается посредством проведения специализированных тренинговых программ в первые дни смены для каждого отряда, что способствует формированию доверительной атмосферы и укреплению внутригрупповых связей.

2) Отрядные рефлексивные встречи организуются на ежедневной основе в формате традиционных «Огоньков», где под профессиональным руководством психолога происходит осмысление событий прошедшего дня, обсуждение впечатлений и развитие навыков самоанализа у ребят.

3) Цикл психологических тренингов по темам: «Эмоциональный интеллект», «Секреты эффективного общения», «Путешествие по стране эмоций», «Территория спокойствия: зона без стресса», «Настроение» (для разных возрастных групп).

4) Профилактические беседы о буллинге, правилах сетевого этикета, здоровом образе жизни.

3. Коррекционно-консультативное направление

Цель: оказание комплексной психологической поддержки в преодолении внутренних противоречий, разрешении конфликтных ситуаций и налаживании гармоничных отношений как с собой, так и с окружающими людьми.

Формы работы:

1) Персональная консультативная помощь в формате индивидуальных встреч по инициативе ребёнка, его родителей или педагогического состава.

2) Комплексная работа с проблемными ситуациями, включающая медиацию в конфликтных случаях, сопровождение детей при повышенной тревожности и преодолении тоски по дому.

3) Анонимная служба поддержки в виде специального ящика «Почта доверия», куда ребята могут помещать письменные обращения с вопросами и описанием волнующих их проблем, что обеспечивает дополнительный канал коммуникации с психологом.

4. Просветительское направление (работа с педагогическим составом и родителями)

Цель: развитие профессиональных компетенций вожатых и воспитателей в сфере психологии и педагогики, а также проведение просветительской работы с родителями для создания единого пространства эффективного взаимодействия с детьми.

Формы работы:

1) Участие вожатых и воспитателей в ежедневных встречах с психологом, где обсуждаются актуальные вопросы работы с детьми, получение теоретических знаний на мини-лекциях «Возрастные особенности», «Как работать с конфликтом», разбор сложных случаев с педагогом-психологом.

2) Родители обеспечиваются полным информационным сопровождением: в начале смены они получают специальный буклет с рекомендациями по адаптации ребенка к условиям лагеря, а также могут обратиться за оперативной консультацией к психологу по интересующим вопросам.

Этапы реализации программы

1. Подготовительный (до смены): инструктаж вожатых и воспитателей по основам возрастной психологии и коммуникации, разработка раздаточных материалов (анкеты, бланки, инструкции).

2. Адаптационный этап (1–2 дни смены): знакомство, диагностика адаптационного состояния, игровые тренинги на сплочение, выявление детей «группы риска» (сильно скучающие по дому, замкнутые, конфликтные, иные ситуации психоэмоционального поведения).

3. Основной этап (основная часть смены): реализация тренингов, коррекционных и развивающих мероприятий, индивидуальная работа и групповая работа, мониторинг психологического климата в отрядах, работа с педагогическим коллективом (планерки, поддержка), ведение «Почты доверия».

4. Заключительный (крайние 2-3 дня смены): подведение итогов, рефлексия, консультирование родителей по запросу, сбор обратной связи, отчет.

Критерии оценки эффективности программы

- 1) Положительные отзывы детей, родителей, воспитателей и вожатых.
- 2) Улучшение психологического климата в отрядах.
- 3) Снижение количества конфликтных ситуаций.
- 4) Повышение активности и участия детей в мероприятиях лагеря.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется воспитателями, вожатыми, педагогом-психологом, трудоустроенными МАУ ЦДО «Перемена» на летний период. Вожатые отряда сертифицированы, а также имеют дополнительную подготовку в работе с детьми в условиях детского лагеря отдыха. Воспитатели имеют педагогическое образование и опыт работы в образовательных организациях. Педагог-психолог имеет необходимую квалификацию, образование и подтверждающие документы.

Содержание программы

1. *Тема:* «Знакомство и адаптация» (игры на знакомство, командообразование и создание позитивной атмосферы).

Цель: создание благоприятных условий для успешной адаптации участников группы, формирование доверительной атмосферы и сплочение коллектива через игровые технологии.

Задачи:

- 1) познакомить детей друг с другом;

- 2) создать атмосферу доверия и безопасности;
- 3) сформировать общее представление о правилах поведения в лагере.

2. *Тема: «Мои ожидания от лагеря»* (диагностика ожиданий и интересов детей). Анкетирование «Мои ожидания», «Мои интересы».

Цель: выявление и систематизация ожиданий и интересов детей от пребывания в лагере для создания оптимальных условий их самореализации и комфортного отдыха.

Задачи:

- 1) выявить интересы и потребности детей;
- 2) сформировать положительные ожидания о лагере;
- 3) развить навыки самоанализа и целеполагания.

3. *Тема: «Командные игры»* (игры на сплочение коллектива).

Цель: укрепление межличностных отношений, формирование чувства ответственности за команду. Тренинг «Секреты эффективного общения».

Задачи:

- 1) сплотить детский коллектив;
- 2) научиться договариваться и уважать мнение друг друга;
- 3) развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи.

4. *Тема: «Я и мои эмоции»* (тренинг на знакомство с базовыми эмоциями и способами их выражения). Тренинг «Путешествие по стране эмоций».

Цель: развитие эмоциональной компетентности детей через знакомство с базовыми эмоциями, их распознавание и освоение конструктивных способов выражения эмоционального состояния.

Задачи:

- 1) познакомить детей с разными эмоциями;
- 2) научить распознавать и выражать свои чувства;
- 3) развить навыки эмоциональной саморегуляции.

5. *Тема: «Разрешение конфликтов»* (ролевые игры и упражнения на отработку навыков мирного урегулирования конфликтов). Тренинг «Учимся решать конфликты».

Цель: обучение стратегиям поведения в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- 1) научить детей разрешать конфликты мирным путем;
- 2) развить навыки эмпатии и толерантности.

6. *Тема «Территория спокойствия: зона без стресса»* (психологический тренинг).

Цель: формирование у детей навыков эффективного управления стрессом и развитие стрессоустойчивости в условиях временного детского коллектива.

Задачи:

- 1) выявление уровня стрессоустойчивости участников, определение основных источников стресса в условиях лагеря, изучение индивидуальных особенностей реагирования на стрессовые ситуации;
- 2) знакомство детей с природой стресса и его влиянием на организм, освоение теоретических основ саморегуляции, формирование представлений о конструктивных способах реагирования на стрессовые ситуации;
- 3) развитие навыков самоконтроля и саморегуляции, формирование умений распознавать признаки стресса, развитие эмоционального интеллекта и способности к эмпатии, совершенствование коммуникативных навыков;
- 4) обучение конкретным техникам и методам снижения стресса, освоение приемов релаксации и снятия напряжения, формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- 5) предупреждение возникновения острых стрессовых реакций, создание условий для формирования позитивного эмоционального фона, укрепление психологического здоровья участников;

6) формирование ответственного отношения к своему психологическому состоянию, развитие навыков взаимопомощи и поддержки, воспитание культуры эмоционального взаимодействия в коллективе.

1 смена (08.06.2026-17.06.2026)

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения
		Наименование мероприятия
1.	08.06.2026	Игры на знакомство
2.	08.06. 2026	Анкетирование «Мои ожидания»
3.	09.06.2026	Игры на командообразование
4.	09.06.2026	Анкетирование «Мои интересы»
5.	10.06.2026	Тренинг «Настроение»
6.	11.06.2026	Анкетирование «Мои дела»
7.	12.06.2026	Тренинг «Путешествие по стране эмоций».
8.	13.06.2026	Анкетирование «Мои друзья»
9.	14.06.2026	Тренинг «Учимся решать конфликты».
10.	15.06.2026	Тренинг для подростков «Секреты эффективного общения»
11.	15.06.2026	Арт-терапия
12.	16.06.2026	Тренинг «Территория спокойствия: зона без стресса»
13.	17.06.2026	Анкетирование «А напоследок скажу...»
14.	В течение смены	Индивидуальная и групповая работа по запросам
15.	В течение смены	Мониторинг психологического климата в отрядах
16.	В течение смены	Работа с педагогическим коллективом (планерки, поддержка)
17.	В течение смены	Ведение «Почты доверия»

2 смена (21.06.2026-11.07.2026)

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения Наименование мероприятия
1.	21.06.2026	Игры на знакомство
2.	21.06.2026	Анкетирование «Мои ожидания»
3.	22.06.2026	Игры на командообразование
4.	23.06.2026	Анкетирование «Мои интересы»
5.	24.06.2026	Тренинг «Настроение»
6.	25.06.2026	Анкетирование «Мои дела»
7.	26.06.2026	Тренинг «Путешествие по стране эмоций».
8.	28.06.2026	Анкетирование «Мои друзья»
9.	29.06.2026	Тренинг «Учимся решать конфликты».
10.	01.07.2026	Тренинг для подростков «Секреты эффективного общения»
11.	05.07.2026	Арт-терапия
12.	09.07.2026	Тренинг «Территория спокойствия: зона без стресса»
13.	11.07.2026	Анкетирование «А напоследок скажу...»
14.	В течение смены	Индивидуальная и групповая работа по запросам
15.	В течение смены	Мониторинг психологического климата в отрядах
16.	В течение смены	Работа с педагогическим коллективом (планерки, поддержка)
17.	В течение смены	Ведение «Почты доверия»

3 смена (15.07.2026-28.07.2026)

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения Наименование мероприятия
1.	15.07.2026	Игры на знакомство
2.	15.07.2026	Анкетирование «Мои ожидания»
3.	17.07.2026	Игры на командообразование
4.	17.07.2026	Анкетирование «Мои интересы»
5.	19.07.2026	Тренинг «Настроение»
6.	20.07.2026	Анкетирование «Мои дела»
7.	21.07.2026	Тренинг «Путешествие по стране эмоций».
8.	22.07.2026	Анкетирование «Мои друзья»
9.	23.07.2026	Тренинг «Учимся решать конфликты».
10.	25.07.2026	Тренинг для подростков «Секреты эффективного общения»
11.	26.07.2026	Арт-терапия
12.	27.07.2026	Тренинг «Территория спокойствия: зона без стресса»
13.	28.07.2026	Анкетирование «А напоследок скажу...»
14.	В течение смены	Индивидуальная и групповая работа по запросам
15.	В течение смены	Мониторинг психологического климата в отрядах
16.	В течение смены	Работа с педагогическим коллективом (планерки, поддержка)
17.	В течение смены	Ведение «Почты доверия»

4 смена (31.07.2026-13.08.2026)

№ п/п	Дата проведения	Форма проведения Наименование мероприятия
1.	31.07.2026	Игры на знакомство
2.	31.07.2026	Анкетирование «Мои ожидания»
3.	01.08.2026	Игры на командообразование
4.	02.08.2026	Анкетирование «Мои интересы»
5.	04.08.2026	Тренинг «Настроение»
6.	05.08.2026	Анкетирование «Мои дела»
7.	06.08.2026	Тренинг «Путешествие по стране эмоций».
8.	07.08.2026	Анкетирование «Мои друзья»
9.	08.08.2026	Тренинг «Учимся решать конфликты».
10.	09.08.2026	Тренинг для подростков «Секреты эффективного общения»
11.	10.08.2026	Арт-терапия
12.	11.08.2026	Тренинг «Территория спокойствия: зона без стресса»
13.	13.08.2026	Анкетирование «А напоследок скажу...»
14.	В течение смены	Индивидуальная и групповая работа по запросам
15.	В течение смены	Мониторинг психологического климата в отрядах
16.	В течение смены	Работа с педагогическим коллективом (планерки, поддержка)
17.	В течение смены	Ведение «Почты доверия»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Пакет диагностических методик, применяемых в лагере

Анкета № 1 «Мои ожидания»

1. Ты в первый раз отдыхаешь в летнем лагере?

2. Что ты ждешь от отдыха?

3. Тебе будет скучно, если в отряде будут проводиться (перечисли мероприятия, которые тебе не интересны).

4. Ты будешь протестовать, если тебя заставят (перечисли действия или просьбы вожатых и воспитателей, которые тебе не нравятся).

5. В каких мероприятиях ты хотел бы поучаствовать в лагере?

6. Какими, по твоему мнению, должны быть вожатые и воспитатели в твоём отряде?

7. Если бы ты был директором лагеря, что бы ты добавил в жизнь в лагеря?

Анкета № 2 «Мои интересы»

Инструкция: отметить только те пункты, где описана деятельность, которая действительно тебе нравится.

Я люблю заниматься...

1. Техническим творчеством.
2. Литературным творчеством (писать стихи, сочинять рассказы, сказки)
3. Художественной самодеятельностью (танцы, вокал, театральные постановки)
4. Журналистикой (брать интервью, писать заметки)
5. Спортом (заниматься любимым видом спорта, участвовать в спортивных ивоенизированных играх, «Веселых стартах», эстафетах)
6. Рукоделием (вышивка, вязание, шитье, бисероплетение)
7. Изобразительным искусством и художественными ремеслами (рисование, роспись и резьба по дереву, выжигание, лепка и др.)
8. Уходом за животными и растениями
9. Туризмом (путешествия)
10. Занятиями с младшими ребятами
11. Чтением
12. Интеллектуальными играми

Анкета № 3 «Мои друзья»

Инструкция: ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. С кем из ребят своего отряда ты хотел бы дежурить?

2. С кем не хотел бы и почему?

3. Кого из ребят своего отряда ты пригласил бы на свой День рождения?

4. Кого не пригласил бы и почему?

Анкета № 4 «Мои дела»

Инструкция: ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Во время занятий я понял, что...

2. Самым полезным для меня было...

3. Я был бы более откровенным, если бы...

4. Своими основными ошибками я считаю...

5. Мне не понравилось...

6. Больше всего мне понравилось, как работал...

7. На следующем занятии я хотел бы...

8. На месте воспитателя я бы...

Анкета № 5 «А напоследок я скажу...»

Инструкция: ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Тебе понравилось в лагере?

2. Какие мероприятия особенно запомнились?

3. Что тебе не очень понравилось?

4. Какую отметку ты поставил бы себе за активность в жизни отряда и лагеря (по 10-балльной системе)?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Какую отметку за работу ты поставил бы вожатым, воспитателям, администрации?

Вожатым	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	10

Воспитателям	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	10

Администрации	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9
	10

7. Что тебе дал отдых в лагере, чему ты научился. что приобрел?

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Упражнения, направленные на знакомство и создание благоприятного микроклимата в коллективе

Упражнение «Приветствие»

Каждый участник называет себя по имени и говорит о себе несколько слов. Он должен озвучить свой девиз и главное свое качество (достоинство, особенность, принцип). Участники группы могут задать уточняющие вопросы.

Упражнение «Чудное приветствие»

Ведущий говорит о существовании множества разных способов приветствия друг друга, реально существующих в цивилизованном социуме и шуточных. Участникам тренинга предлагается встать и поздороваться друг с другом плечом, спиной, рукой, щекой, носом, выдумать свой собственный необыкновенный способ для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Упражнение «Цепочка из имен»

Один участник выходит в центр и называет имя любого участника, тот должен подойти и взять его за руку (если названное имя встречается у нескольких человек, они выходят все). Затем уже вызванный человек называет следующее имя и другой участник присоединяется к ним, образуя круг. В результате вся группа должна взяться за руки, образовав цепочку из имен.

Упражнение «Раз, словечко – два словечко»

Ведущий предлагает членам группы составить общее приветствие от всех и каждого всем и каждому. Участники тренинга в порядке очередности (начинает ведущий) говорят по одному слову. Каждый последующий член группы 13 дополняет предыдущего. Ведущий командует «СТОП», когда текст приветствия становится завершенным.

Упражнение «Знакомство»:

- Кивните головой все те, кто учится в школе;
- Поднимите руку, кто по утрам чистит зубы;
- Хлопните в ладоши, кто любит сидеть за компьютером;
- Топните ногой, у кого есть желание учиться;

- Помашите мне, кто имеет братьев и сестер;
- Встаньте все те, кто уверен в себе;
- Положите руку на грудь все те, кто считает, что может нести ответственность не только за себя, но и за других;
- Поднимите правую руку, кто считает себя способным увлечь других на какое-то дело;
- Сделайте руки в замок, кто будет все эти годы командой?
- И т.д.

Упражнение «Знакомство»

Участники тренинга садятся по кругу. Любому участнику предлагается начать: назвать своё имя и растение/животное/предмет/цвет/музыку/погоду и т.д. (ведущий выбирает один из имеющихся вариантов или предлагает свой), с которым он себя ассоциирует. Затем следующий называет своё имя и ..., комментируя свой выбор.

Упражнение «Интервью в парах»

Объединить участников на пары. За 10 минут необходимо собрать друг о друге как можно больше информации и презентовать друг друга всем присутствующим.

Упражнение «Дерево талантов»

Наверняка у каждого из вас есть, чем поделиться друг с другом в плане талантов и умений. Что вы умеете делать хорошо или даже лучше, чем другие? 14 Это могут быть и учебные умения (решать сложные задачи, писать сочинения) и умение делать что-то руками, и творческие таланты (петь, танцевать, рисовать). Перед вами – Дерево талантов. Но на нем нет листьев, а только голые ветки. Наша задача – украсить своими талантами это дерево (нарисованное предварительно на листе ватмана). Раздаются цветные листочки, на которых каждый участник перечисляет свои таланты, затем клеит на ветках дерева, презентуя себя.

Упражнение «Портрет товарища»

Упражнение проводится в парах. Объединение в пары может осуществляться на усмотрение ведущего. Участники становятся спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описания сравниваются с оригиналом и делается вывод о том, насколько участник был точен.

Упражнение «Разминка»

Члены группы должны, не переговариваясь друг с другом, встать по росту/цвету волос (от светлых к самым темным)/по длине волос/по месяцам рождения/по дням рождения/по алфавиту имени или фамилии (ведущий выбирает один из имеющихся вариантов или предлагает свой).

Упражнение «Экскурс в детство»

Все члены группы приносят детские фотографии и складывают их вместе, рассматривая по одной, пытаются угадать, кто на фотографии. Угаданный участник рассказывает свою историю из детства. После выполнения упражнения провести обсуждение.

Упражнение «Девиз»

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью-девизом они выбрали себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет — соответствовать его характеру.

Упражнение «Запомни лицо»

Все садятся в круг. Ведущий просит всех внимательно посмотреть на лица остальных участников и по истечении 2-3 мин закрыть глаза. Каждый должен с закрытыми глазами постараться представить себе лица других членов группы. 15 В течение 1-2 мин. нужно зафиксировать в памяти лицо, которое удалось лучше всего представить и открыть после этого глаза. Спустя какое-то время повторить упражнение. Все это следует делать в полной тишине и только позже поговорить о своих ощущениях.

Упражнение «Имя – движение»

Участники встают в круг. Каждый из них по очереди называет свое имя и показывает какое-либо характерное для него движение, остальные вместе повторяют имя и предложенное движение.

Упражнение «Аквариум»

Материалы: ватман, листы А4, ножницы, карандаши (фломастеры), клей. Участникам группы раздаются листы, ножницы, фломастеры. В течение 15- 20 минут они должны решить, какой рыбкой они будут на данном занятии, нарисовать, вырезать, раскрасить рыбку, написать на ней имя участника. На следующем этапе каждый из участников должен прикрепить свою рыбку на стену (лист ватмана), которая является образом аквариума. В какое место приклеить рыбку – каждый решает сам (кто-то поглубже, кто-то у поверхности), кто-то в водорослях, кто-то среди камней. Так же участники должны назвать своё имя и рассказать, что эта рыба ищет в аквариуме, как представляет своё существование среди других рыб. Вариантами упражнения могут быть: поляна с животными, цветами, птицами и т.д.

Тренинг «Учимся решать конфликты»

Цель тренинга: формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций у детей.

Возраст: 11-13 лет

Задачи:

1. Познакомить детей с понятием конфликта и его причинами
2. Развить умение адекватно реагировать на конфликтные ситуации
3. Научить способам конструктивного разрешения конфликтов
4. Сформировать навыки самоконтроля в конфликтных ситуациях

Необходимое оборудование:

- 1) Листы бумаги формата А4
- 2) Цветные карандаши
- 3) Фломастеры
- 4) Карточки с ситуациями
- 5) Памятки по бесконфликтному общению

Время проведения 40-45 минут

Ход тренинга

Вводная часть (5-7 минут)

Приветствие участников

Обсуждение понятия конфликта

Рассказ о том, что конфликт – это столкновение противоположных интересов, мнений, взглядов

Основная часть (30 минут)

Упражнение 1. «Разожми кулак»

Работа в парах. Один участник сжимает кулак, второй должен добиться его разжатия мирным путём. Обсуждение результатов

Упражнение 2. «Совместный рисунок»

Работа в парах. Нарисовать общий рисунок, договорившись о его содержании. Презентация работ.

Упражнение 3. «Конфликтные ситуации»

Работа в группах. Разбор типичных конфликтных ситуаций: конфликт с другом/подругой; конфликт с родителями; конфликт с учителями; конфликт со сверстниками. Поиск конструктивных решений.

Заключительная часть (5-10 минут)

Рефлексия

Обсуждение полученных впечатлений

Обмен мнениями о том, что нового узнали

Подведение итогов

- 1) Основные правила бесконфликтного общения
- 2) Внимательно слушать собеседника
- 3) Не перебивать говорящего
- 4) Уважать чувства других людей
- 5) Контролировать свои эмоции
- 6) Искать компромиссные решения
- 7) Быть готовым к диалогу

Рекомендации по проведению

- Создавать доверительную атмосферу
- Поощрять активное участие всех детей
- Давать возможность высказаться каждому
- Подчёркивать значимость каждого мнения
- Фиксировать позитивные моменты в поведении участников

В конце тренинга детям раздаются памятки с основными правилами конструктивного общения и способами разрешения конфликтов.

Арт-терапевтические упражнения, направленные на творческое самовыражение, самопознание и самоактуализацию

Арт-терапия — это психотерапевтический метод, основывающийся на творческом самовыражении личности и направленный на самопознание и самоактуализацию. Арт-терапия основана на применении изобразительного искусства.

Основная цель арт-терапевтических методов лежит в создании гармоничного развития личности посредством формирования способностей самовыражения и познания. Занимаясь арт-терапией, ребенок одновременно получает удовольствие и раскрывает свои творческие способности, развивает самовыражение, самораскрытие, повышает самооценку.

Арт-терапевтические упражнения помогают:

- активизировать психические процессы (память, речь, мышление, воображение, речь, восприятие);
- отработать коммуникативные навыки (сотрудничества и взаимной эмпатии);
- снизить психоэмоциональное напряжение, тревожность;
- корректировать агрессивные проявления, черт характера, препятствующих общению;
- обучить способам саморегуляции эмоциональных состояний.

Упражнение «Моё имя»

Цель: осознание ценности и уникальности собственной личности, развитие положительного, целостного образа «Я», самопринятия.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, баночка с водой, релаксационная музыка, словарь значений имен.

Ведущий. Прежде чем мы начнем выполнять упражнение я предлагаю вам послушать сказку. В те далёкие-далёкие времена, когда нас с вами ещё не было на свете, появилась в нашей галактике чудесная сказочная страна. И жили в той стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они прозрачны как воздух и серебрились переливами красочных огоньков. С первыми лучами солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук 50 музыки, который просто завораживал. А ещё любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету.

Спускались они, переливаясь разноцветными огоньками, в то время, когда люди спали. И тогда всем снились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом. Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и нашептывают им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имени на земле.

Ведущий. А теперь я предлагаю индивидуально выполнить следующие инструкции:

- Напишите в воздухе свое имя мелким каллиграфическим почерком по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.
- Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево, печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?
- Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.
- Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве.

Пожалуйста, запомните этот образ, цвет, размеры букв, звучание и другие признаки. Подумайте, как часто и кто из окружающих людей называет Вас этим именем.

Участникам предлагается изобразить свое имя в виде символа: что оно значит для них.

Обсуждение: Что ты изобразил? Нравится ли тебе значение твоего имени? Соответствует ли значение имени твоей жизни?

Упражнение «Ассоциативное рисование имени»

Необходимо через цвет и абстрактный рисунок передать «характер» своего имени на листе бумаги. После выполнения работы все рисунки выкладываются вместе и группа должна угадать по выполненной работе ее автора и его имя, обосновав свой ответ. 51

Упражнение «Монотипия»

Цель: спонтанное самовыражение, снижение уровня тревожности, развитие вариативности мышления, восприятия, креативности.

Необходимые материалы: гуашь жидкая, пластмассовые стаканы, кисточка, клеенка, бумага, салфетки для вытирания рук, релаксационная музыка.

Детям предлагается нарисовать что-либо на бумаге гуашью, затем отпечатать рисунок на другую бумагу. Следует обратить внимание детей на то, как смешиваются цвета, какие новые цвета получаются, как меняется рисунок. Далее ведущий предлагает детям дорисовать монотипию красками, фломастерами или карандашами до какого-либо образа, сделать рамку для получившейся картины, придумать название картины и небольшую историю о ней.

Упражнение «Мое дерево»

Цель: развитие самосознания, самовыражение, повышение самооценки, формирование способности к эмпатии.

Необходимые материалы: краски, бумага, ватман, клей-карандаш, релаксационная музыка.

Ведущий просит детей закрыть глаза и постараться увидеть лес, в котором каждый выступает в образе дерева. Можно показать движениями, как это дерево себя чувствует. Дереву радостно, когда оно не одиноко. Ребятам предлагается подойти друг к другу как можно ближе, как они сами этого захотят. Далее ребятам предлагается всем вместе создать образ сильного и могучего дерева, взявшись за руки, образовав огромный надежный ствол.

Ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. Дерево ничего не боится. Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать образ своего дерева, а потом придумать рисунку название и историю, которую дерево хотело бы рассказать от первого лица.

Обсуждение: Где бы твоему дереву хотелось бы расти? Есть ли у дерева друзья, враги? Боится ли оно чего-нибудь? Какое у него настроение? Что нужно этому дереву для радости? После этого участникам предлагается отделить образ от фона (вырезать ножницами) и создать лес из изображенных деревьев, расположив рисунки на большом листе бумаги (ватмане). Каждый вправе сам решить, где ему поместить свой рисунок: в лесу, в рощице, в одиночестве. Далее каждому участнику предлагается дорисовать 52 подарки рядом с деревьями других участников, чтобы им жилось лучше, украсить рисунок птицами, животными, другими деталями.

Тренинг для подростков «Секреты эффективного общения»

Возраст: 14-17 лет

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу, формировать навыки эффективного повседневного общения.

Оборудование: бумага и ручки, фломастеры, магнитофон, аудиозаписи.

Ход занятия

1. Приветствие

Хотите, чтобы сегодняшнее занятие было интересным и полезным?

Тогда вам необходимо быть **активными и с уважением** и вниманием отнестись ко всему происходящему!

И начнем - с улыбки! Давайте улыбнемся друг другу!

Упражнение «КТО ЭТО?»

Каждый пишет на бумажке факт о себе, который мало кто знает. Ведущий зачитывает, а группа угадывает, кто это.

2. Упражнение на интенсивное физическое взаимодействие «Поменяйтесь местами те, кто...»

Психолог называет признак и те, кто обладает указанным свойством должен поменяться местом с другими. (Поменяйтесь местами те, у кого присутствует красный (белый, зеленый и т.д.) цвет в одежде, кто любит проводить свободное время с друзьями, кто любит читать, кто очень любит животных, кто обожает мороженое, кто любит учить уроки, кто хочет осуществить свою мечту!!! и т. д.

3. Упражнение «Замотало-размотало» (обнимашки)

Цель: Снятие зажимов, путем установления телесного контакта. Описание игры: Все участники повторяют за ведущим движения: **«Замотало»- каждый обнимает себя. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире. «Замотало» - все поворачиваются направо и обнимают соседа. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире.**

Ведущий может менять направления команды «Замотало».

Кажется уже все развеселились? А теперь прошу – поймаем тишину и сыграем в доброго животного.

4. Игра «Найди свою группу» (невербально).

Давайте проверим, насколько вы можете друг друга понять без слов. Различные геометрические фигуры наклеиваются на спину каждому участнику (квадрат, круг, треугольник) или цветные карточки. Необходимо создать группу с такой же геометрической фигурой (нельзя разговаривать и двигать других участников). Помощь можно оказывать лишь общаясь глазами. Должны получиться подгруппы с одинаковыми геометрическими фигурами.

Обсуждение:

- Какие чувства вызвала эта игра?
- Сложно ли было создавать свою группу?
- Как узнали, к какой группе геометрических фигур принадлежите вы?
- Помогали вы искать группу другим участникам?

Кто проявил мобильность и организовал свою группу? Сколько у нас групп?

5. Упражнение «Расшифруй слово» (1 задание в группах)

Вам необходимо расшифровать слово «общение». Но расшифровать надо необычно - каждую букву, входящую в слово, использовать для того, чтобы дать характеристику понятия «общение». Например,

- О** – объединение, открытость, оптимизм;
- Б** – близость, безопасность, благодарность;
- Щ** – щедрость;
- Е** – единомыслие;
- Н** – необходимость;
- И** – искренность, интерес, инициатива;
- Е** – единение, естественность.

Итак, тема нашей встречи – общение. **Мы собрались общаться и уже общаемся!** Человек не может существовать один. Он находится в системе

взаимоотношений с другими людьми. И отношения между членами коллектива могут быть разными – как поддерживающими, так и подавляющими. Там, где люди помогают друг другу, поддерживают, идет развитие коллектива, а где подавляют – то возникают ссоры, недопонимание, там нет культуры общения.

Верно то, что у всех людей есть возможности и способности общаться с другими людьми. Кто-то может делать это лучше, кто-то хуже.

Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом узнают лучше себя.

А какая группа самая дружная и общительная?

Проверим! (выполняем упражнения в группах).

6. Геометрия вслепую.

Все встают в круг и берутся за руки. Затем все закрывают глаза. Ведущий просит: "Ребята! В полной тишине, без слов, не открывая глаз - постройте треугольник... квадрат... ромб и т.д».

8. Упражнение – игра: ««Таможня»»

Группа делится на две команды – таможенников и контрабандистов. Контрабандисты выходят за дверь. Их задача – провезти через таможню запрещенный предмет, в качестве которого выбирается условный «золотой ключик». Им дается три попытки, причем контрабанду везет только один из них. Поэтому они должны предварительно договориться между собой, у кого именно он находится.

По прибытии на «место досмотра», где контрабандисты выдают себя за туристов, таможенники должны определить, кто везет контрабанду. Для этого можно задавать любые вопросы. Затем таможенники обсуждают этот вопрос между собой и сообщают о своем решении.

По окончании команды меняются ролями

9. Броуновское движение.

Под музыку все участники свободно передвигаются. В любой момент ведущий может дать сигнал -

Объединиться!!!. Задача: кто быстрее **построится** по следующим параметрам:

- А) по цвету глаз (от самого светлого до самого темного)
- Б) по длине волос (от самых длинных к самым коротким)
- В) по алфавиту отчества
- Г) по размеру ноги
- Д) по числу согласных в имени
- Е) по росту
- Ё) по дате рождения и т.п.

Называется победитель при каждом построении, который поддерживается аплодисментами.

Вопросы для обсуждения упражнения:

- Что помогло быстрее построиться?
- Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.?

Вывод, к которому приходят ребята при обсуждении - **мы все разные, но нам весело и интересно вместе.**

10. Упражнение «Секреты эффективного общения».

(спрятаны по залу, найдите их и огласите).

- 1. Не оправдывайте себя!**
- 2. Не снимайте с себя ответственности!**
- 3. Не общайтесь с людьми только из-за внешних стереотипов!**
- 4. Будьте искренни и справедливы!**
- 5. Считайтесь с чужим мнением!**
- 6. Не бойтесь говорить правду!**
- 7. Радуйтесь успехам людей, которые вас окружают!**
- 8. Не бойтесь правды, высказанной в ваш адрес!**
- 9. Называйте человека по имени!**

10. Улыбайтесь!

Тренинг «Настроение»

Возраст: 10-12 лет

1. Приветствие

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга.

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: "синие", "красные" и "зеленые". Потом каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми "своим способом": "синие" пожимают руку, "красные" обнимаются, "зеленые" трутся носами.

Это упражнение обычно происходит весело и эмоционально. Его лучше всего ставить в начало занятия, для того чтобы поприветствовать друг друга и зарядить группу энергией.

2. Упражнения на взаимодействие.

«Карлики и великаны»

Все стоят в кругу. На команду: <Великаны!> - все стоят, а на команду: <Карлики!> - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду <Великаны>.

3.«Пересядьте те, кто...»

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга.

- Стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например, я скажу: "Пересядьте все те, кто родился весной" - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

После выполнения упражнения можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?
- Как ваше настроение?
- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

4.Беседа как можно повысить настроение

Цели. Помощь в преодолении негативных переживаний, учить самостоятельно принимать решения, уменьшение тревожности.

Дети по кругу предлагают способы, **как можно повысить настроение.**

Например: сделать доброе дело, поговорить с другом, поиграть с домашними животными, посмотреть любимый мультфильм, нарисовать картину, улыбнуться себе в зеркале, подарить улыбку другу.

5.Игра «На что похоже настроение?»

Цели. Эмоциональное осознание своего самочувствия, развитие симпатии.

Участники игры по кругу при помощи сравнения говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их настроение. Начинает игру ведущий: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе. А твое? «Ведущий обобщает — какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое, и т.п.

6.Игра «Настроение и походка»

Цели. Снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь — как тяжелые, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь — как чайка, как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить. Осторожно подкроемся, как кошка к птичке. Пощупаем кочки на болоте. Задумчиво пройдемся, как рассеянный человек. Побежим навстречу маме, прыгнем ей на шею и обнимем ее».

Упражнения, направленные на коррекцию эмоционального состояния.

7.«Цвет эмоций»

Выбирается водящего. Водящий по сигналу закрывает глаза, а остальные участники задумывают тихонько между собой какой-нибудь цвет,

для начала лучше один из основных: красный, зеленый, синий, желтый. Когда водящий откроет глаза, все участники своим поведением, в первую очередь, эмоциональным состоянием, пытаются изобразить этот цвет, не называя его, а водящий должен отгадать, что это за цвет. Если он отгадал, то выбирается другой водящий, если нет, то остается тот же самый.

8.«Рисунок настроения»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

9. Рефлексия. Обсуждение занятия с целью выяснения смены состояния ребёнка в ходе занятия и выявления его ожиданий к следующим занятиям.

Тренинг «Путешествие по стране эмоций»

Возраст: 7-10 лет

1. Упражнение «Приветствие».

2. Обсуждение.

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..
- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

Вывод: изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

3. «Знатоки чувств».

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из конкурса.

Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.

4. «Мимика человека».

А как мы выражаем свои эмоции?

– А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?

– Что помогает это определить?

Мимика – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

5. Упражнение «Изобразите ту или иную эмоцию на лице».

- Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость, восторг, понимание.

- Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

Вывод: каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

6. Игра «Изобрази, угадай эмоцию». (Работа с пиктограммами).

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

7. Работа с внутренним критиком

Упражнение: "Голос критика — голос друга"

Ход:

Ведущий даёт примеры фраз критика:

1. «Ты ни на что не способен»
2. «Ты опять сделал ошибку»
3. «Ты хуже других»
4. «Ты не заслуживаешь похвалы»
5. «Ты всегда всё портишь»
6. «Ты делаешь это медленно»
7. «Ты не умеешь общаться»
8. «У тебя ничего не получится»
9. «Ты не такой, как надо»
10. «Все над тобой смеются»
11. «Ты не сможешь изменить себя»
12. «С тобой никто не хочет дружить»
13. «Ты плохо выглядишь»
14. «Ты ленивая / ленивый»
15. «Ты не справляешься»
16. «Другие лучше, умнее, успешнее»
17. «Ты подвёл всех»
18. «Ты не заслуживаешь успеха»
19. «Зачем пытаться, если не получится»
20. «Ты не достоин уважения»

Участники переписывают их так, как сказал бы внутренний друг:

«Ты ни на что не способен» → «Ты стараешься, и это важно»

8. Разыгрывание этюдов.

Различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов. Разобьемся на команды по 2-4 человека

Фокус (этюд на выражение удивления).

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

Золушка (этюд на выражение печали).

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

В лесу (внимание – страх – радость).

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость)...

Ситуации для этюдов «Изобрази эмоцию без слов»

1. Тебя удалили из общего чата без объяснений.
2. Ты увидел(а), что твой лучший друг(подруга) выложил сторис с кем-то другим — без тебя.
3. Пост в соцсетях набрал 1 лайк.
4. Ты случайно отправил(а) личное сообщение в школьный чат.
5. Во время видеозвонка ты понял(а), что у тебя включена камера, а ты в пижаме.
6. Ты увидел(а), что тебя не отметили на общей фотографии с мероприятия.
7. Ты получил(а) плохую оценку за проект, над которым очень старался(ась).
8. Ты случайно включил(а) музыку на весь автобус.
9. Ты нашёл(нашла) в телефоне сообщение, которое тебе не предназначалось.
10. Твой телефон разрядился, когда ты очень ждал(а) важного звонка.
11. Ты увидел(а), что твои одноклассники обсуждают тебя в переписке.
12. Ты ждал(а) встречу, но человек не пришёл и не написал.
13. Ты выступаешь перед классом — и вдруг забыл(а) слова.

14. Тебя не пригласили на день рождения друга.
15. Ты увидел(а), что твой бывший(ая) начал(а) встречаться с кем-то новым.
16. Ты получил(а) неожиданный комплимент.
17. Родители нашли твой закрытый аккаунт.
18. Ты выиграл(а) конкурс, но все думают, что не заслуженно.
19. Ты увидел(а) несправедливость по отношению к другу, но не знаешь, как вмешаться.

Тренинг «Территория спокойствия: зона без стресса»

Возраст 14-17 лет

Упражнение «Рисунок стресса»

Для начала мы предлагаем вам за 5 минут нарисовать, как вы понимаете стресс

Каждый работает самостоятельно

Обсуждение:

Кто желает ознакомить нас со своей работой? Расскажите, что изображено на рисунке? Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь?

Как вы считаете, какие виды стресса существуют? Всегда ли стресс- это плохо?

На самом деле, выделяют 2 основных вида стресса:

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти в школу, на тренировку необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении, волнении, раздражении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе. Возникает, когда стресс достигает больших

масштабов: он длится долго и имеет несколько очагов начала. Например, когда перед человеком одновременно стоит несколько сложных и неприятных задач: смена обстановки, уход в армию, недосыпание, финансовые потери. Признаки дистресса: перепады настроения, физическая слабость, плохая работоспособность и негативные мысли.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в каждой руке лимон. Сожмите лимон в руках так, чтобы из него потёк сок. Сожмите ещё крепче, с максимальным усилием. Задержитесь в таком положении. Теперь свободно стряхните руки, как плётки. Повторите упражнение несколько раз. Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кистях. Что вы ощущаете? (тепло, жжение, тяжесть, покалывание, спать захотелось...) Попеременно напрягая и расслабляя любую группу мышц, мы можем снять напряжение

Упражнение «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости

Материал: старые газеты. Рабочее пространство комнаты делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй. Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

Отлично, мы поучились, как можно расслабляться. Скажите, когда вы можете применять, например, первое упражнение?

А может быть вы поделитесь с нами какими-то способами, как вы боретесь с сильным волнением или тревогой?

Упражнение «Ругаемся овощами»

Обучающиеся образуют круг стоя или сидя.

Инструкция: хочу предложить вам поругаться овощами. Да, да! Вы не ошиблись, именно овощами!

1. Даю вам мячик, который вы будете бросать любому, понравившемуся вам

участнику игры. Со словами, например: «Ты - огурец».

2. Вы бросаете мяч, а следующий участник, произнося, допустим: «А ты

-

редиска!» бросает мячик другому человеку и т.д.

Всем все понятно? И так начнем...

Итог: Таким образом, если вы очень-очень злы на вашего одноклассника, То

необязательно ругаться различными плохими словами, достаточно сказать человеку, что он «редиска». А лучше всего стараться не на кого не злиться, и тем более не ссориться с людьми!»

Упражнение «Стряхни»

Цель: избавиться от негативного, ненужного, мешающего и неприятного.

Инструкция: Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовиться к экзамену». Кто-то настраивает себя на то, что не сдаст экзамен, наделает кучу ошибок и обязательно получит двойку. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный, как другие. Что мне зря стараться?»

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное — плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе — слетает с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш

голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

Рефлексия: Ваше самочувствие после выполнения упражнения?

Упражнение «Калоши счастья»

Содержание: Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке, фее счастья подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы, надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

Заранее нарезанные бумажки с описанием ситуации

- Вы забыли сделать домашнее задание (в следующий раз буду записывать все задания).
- Родители дали мало денег на карманные расходы (меньше съем вредной пищи: чипсов, сухариков и др.).
- По дороге в колледж порвалась обувь (можно вернуться домой и не пойти на пары).
- Ты сделал глупую ошибку, и все смеялись (зато развеселил всех).
- Не хватает денег на желанную покупку (научусь экономить).
- Сорвалась поездка в отпуск (зато больше времени можно провести с друзьями).
- Руководитель отчитал за плохую работу (я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок. В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.).
- Ты внезапно заболел(а) (хороший повод отдохнуть.)

Групповое обсуждение: с какими трудностями столкнулись? Какие чувства испытали?

Мы с вами сегодня узнали о стрессе, сделали разные упражнения, чтоб было легче с ним справляться. Надеемся, сегодняшнее наше занятие поможет вам в дальнейшем. Если кто-то хочет, можете поделиться своими эмоциями, мыслями: что понравилось/не понравилось? Полезно/не полезно?

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Мини-лекция о стрессе (если видео не включится)

Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.

Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

В зависимости от результата в психологии различают следующие виды стресса:

Эустрессы («полезные» стрессы). Для успешного существования каждому из нас необходима некоторая доза стресса. Именно она является движущей силой нашего развития. Это состояние можно назвать «реакцией пробуждения». Оно сродни пробуждению ото сна. Чтобы утром пойти в школу, на тренировку необходимо встать с кровати и проснуться. Для достижения рабочей активности нужен толчок, небольшая порция адреналина. Эту роль и выполняют эустрессы.

Дистрессы (вредные стрессы), возникающие при критическом напряжении, волнении, раздражении. Именно это состояние и отвечает всем представлениям о стрессе.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе

не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.** На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовится действовать.

Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения.** Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям.

Возрастные особенности детей

При организации летнего отдыха необходимо учитывать возрастные особенности развития детей для успешного формирования их личностных качеств.

В течение жизни ребенок развивается с разной скоростью и интенсивностью. Но в определенные этапы происходят изменения, являющиеся переломными пунктами в развитии детей. Такие критические периоды, как их называют психологи, не имеют четких границ. Каждый последующий этап отличен от предыдущего. Это связано с развитием разных органов и систем человека в разные возрастные периоды. На пути от беспомощного грудничка до вполне сформировавшегося члена общества каждый человек проходит несколько этапов, во время которых происходят новообразования в его психическом развитии.

Педагоги и воспитатели должны учитывать возрастные особенности развития детей для успешного формирования их личностных качеств.

Младший школьный возраст (6 – 11 лет). К этому возрасту развитие мозга ребенка создает предпосылки для обучения его разным наукам. Изменение режима дня, увеличение времени на интеллектуальную деятельность требуют развития новых навыков: усидчивости, терпения, самоанализа, концентрации, сосредоточенности. Младший школьный возраст – первый этап взросления. Развитие социального «Я» ребёнка позволяет ему видеть свою роль в социальных отношениях, иметь свою точку зрения. Младший школьный возраст ребенка – это общение со сверстниками и развитие различных типов отношений между ними: дружба, конкуренция.

Подростковый возраст (12 - 15 лет). Средний школьный возраст детей является подростковым периодом их развития. Это возраст, когда у детей снижается стремление к учебе. Подростковый кризис связан с переходом детей к новому этапу интеллектуального развития. Дети мыслят по-новому, у них

меняется поведение, происходит переход от конкретного к логическому мышлению.

Периоды повышенной активности сменяются временем снижения работоспособности. Проявляется стремление ребенка к определенному виду деятельности, которая, возможно, станет основой будущей профессии. Средний школьный возраст – осознание своего будущего. Подростки больше любят общаться, чем учиться, приоритетными считают отношения со сверстниками, а не с семьей. Они начинают проявлять интерес к представителям противоположного пола, переживают, испытывают сексуальное влечение.

Это время проявления упрямства, своеволия, грубости по отношению к взрослым, бунт против устоев и правил, негативизм к общественному мнению. Подросток хочет все больше независимости, его раздражает внедрение кого-либо в его внутренний мир.

Юношеский возраст (16 – 18 лет). Окончательное психологическое и физиологическое формирование детей происходит в период от 16 до 18 лет. Дети в этом возрасте готовятся закончить школу, думают над выбором профессии. Их умственные способности проходят завершающий этап своего развития, но совершенствование их продолжается. Все больше появляется потребность молодых людей к уединению, философствованию, они ограждают свой внутренний мир от чьих-либо посягательств, считают себя вполне самостоятельными.

Подростковый возраст – самый сложный. Они хотят разобраться в себе, особенностях своего характера, проявляют требовательность к тем, кто их окружает. В этом периоде у них развивается целеустремленность, общественная активность, инициативность. Это уже вполне сформированные личности, они более ответственно подходят к вопросам самовоспитания.

Возрастные особенности детей в разные этапы их жизни следует учитывать взрослым при общении с ними и попытках объяснить их поведение.

Понимание взрослыми того, что происходит с ребенком в определенный момент времени, облегчит социализацию последних и поможет адаптироваться им в новом коллективе и в новых обстоятельствах. Кроме того, нельзя не учитывать имеющиеся различия в подходе к воспитанию девочек и мальчиков.

Как работать с ребенком, проявляющим агрессию

Агрессивное поведение детей – вербальная и физическая активность, направленная на причинение вреда собственному здоровью, людям, животным, внешним объектам. Основано на негативных эмоциях, желании навредить. Проявляется в непослушании, раздражительности, жестокости, оскорблениях, клевете, угрозах, отказах от общения, актах насилия (укусах, ударах). Диагностируется врачом-психиатром, психологом (на основе наблюдений). Исследование проводится методом беседы, наблюдения, используются анкеты, опросники, проективные тесты. Лечение включает групповую, индивидуальную психотерапию – обучение способам контроля эмоций, безопасному выражению злости.

Причины агрессии разнообразны – накопившееся эмоциональное напряжение, неумение выражать словами обиду, недостаток внимания взрослых, желание получить чужую игрушку, показать силу сверстникам. Часто дети причиняют вред окружающим или себе, потому что чувствуют беспомощность, грусть, обиду, но не могут разобраться в собственном состоянии, не владеют коммуникативными навыками для разрешения проблемы. Выделяют следующие группы причин агрессивности:

- Семейные отношения. Формированию агрессии способствует демонстрация жестокости, насилия, неуважения, частые конфликты в семье, безразличие родителей. Ребенок копирует поведение матери, отца – спорит, провоцирует драки, открыто проявляет гнев, непослушание с целью привлечения внимания.

- Личностные особенности. Неустойчивость эмоционального состояния проявляется озлобленностью, раздражением. Через агрессию выражается страх,

усталость, плохое самочувствие, компенсируется чувство вины, заниженная самооценка.

- Особенности нервной системы. К агрессии склонны дети с неуравновешенным слабым типом ЦНС. Они хуже переносят нагрузки, менее устойчивы к воздействию физического и психологического дискомфорта.

- Социально-биологические факторы. Выраженность агрессивности определяется полом ребенка, ролевыми ожиданиями, социальным положением. Мальчикам нередко внушается мысль, что мужчина должен уметь драться, «давать сдачи».

- Ситуационные факторы. Эмоциональная лабильность детского возраста проявляется вспышками раздражения, гневливости при случайном воздействии внешних неблагоприятных событий. Спровоцировать ребенка может плохая школьная оценка, необходимость выполнять домашние задания, физический дискомфорт, вызванный голодом, утомительной поездкой.

Базовые проявления агрессии наблюдаются у младенцев до года. У малышей 1-3 лет конфликты возникают из-за присвоения игрушек, других личных вещей. Дети кусаются, толкаются, дерутся, кидаются предметами, плюются, кричат. Попытки родителей пресечь реакции ребенка наказаниями усугубляют ситуацию. У дошкольников физическое выражение агрессии наблюдается реже, поскольку активно развивается речь, осваивается ее коммуникативная функция.

Нарастает потребность в общении, но продуктивному взаимодействию препятствует эгоцентричность, неумение принимать чужую точку зрения, объективно оценивать ситуацию взаимодействия. Возникают недопонимания, обиды, порождающие вербальную агрессию – ругань, оскорбления, угрозы.

Младшие школьники имеют базовый уровень самоконтроля, способны подавлять агрессию как способ выражения обиды, недовольства, страха. Вместе с тем, они активно используют ее для защиты интересов, отстаивания точки зрения. Начинают определяться гендерные особенности агрессивности. Мальчики действуют открыто, применяют

физическую силу – дерутся, ставят подножки, «щелкают» по лбу. Девочки выбирают косвенные и вербальные способы – насмешки, присвоение прозвищ, сплетни, игнорирование, молчание. У представителей обоих полов определяются признаки заниженной самооценки, депрессии.

В подростковом возрасте агрессивность возникает как результат гормональной перестройки и сопутствующей этому периоду эмоциональной лабильности, усложнения социальных контактов. Возникает потребность доказывать свою значимость, силу, востребованность. Агрессия либо подавляется, заменяется продуктивными видами деятельности, либо принимает крайние формы – юноши и девушки дерутся, наносят соперникам увечья, совершают попытки суицида.

Следует различать понятия «агрессия» и «агрессивность». Агрессия - это намеренные действия. Любая форма агрессии - враждебность, упрямство, упорство - вызвана попытками контролировать ситуацию, воздействовать на нее в целях совершенствования либо себя, либо своего окружения.

Агрессивность - это свойство личности, «выражающееся в готовности к агрессии».

Необходимо научиться правильно реагировать на приступы агрессии. Что в такие моменты категорически нельзя делать взрослым:

- выходить из себя, злиться, раздражаться, вести себя так же агрессивно;
- кричать, повышать голос;
- пытаться что-то объяснить, читать нотации, воспитывать;
- применять физическое насилие: бить, дёргать, давать подзатыльник, шлёпать по попе;
- удовлетворять требования «бунтаря».

Если взрослый отвечает на детскую агрессию таким же поведением - это вызывает ещё большее обострение приступа. Ребёнок кричит ещё громче, дерётся ещё сильнее. Физическое подавление может сыграть роль временного решения проблемы. Но в этом случае увеличивается риск развития скрытой формы враждебности, которая в дальнейшем превратится в лицемерие и

склонность к манипуляциям. Наиболее провальный вариант - дать желаемое. Тем самым паттерн закрепляется и становится постоянным оружием для достижения целей.

В процессе работы с ребенком, проявляющим агрессию необходимо:

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Выяснить причину поступка, выработать другие пути достижения цели (расширять социальные модели поведения). Объясните, какими другими неагрессивными способами он может самоутвердиться, обратить на себя внимание среди других людей.
3. Старайтесь понять характер детской агрессивности. Спрашивайте, в каких случаях ребенок чаще становится сердитым, теряет над собой контроль.
4. Проявлять недовольство именно действием, поступком, принимая личность ребенка в целом (продолжая любить).
5. Установить запрет, объясняя причины (кратко излагать свое объективное недовольство), и вводить социальные правила (в доступной форме).
6. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
7. Наказания не должны унижать ребенка.
8. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
9. Отметить отсутствие выгоды негативного поступка для личности ребенка (неотвратимость наказания, социальная изоляция, возвращение зла и др.).
10. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
11. Беседовать с ребенком о его поступке без свидетелей.
12. В беседе использовать меньше эмоциональных слов (стыдно и др.) и собственных чувств (тревоги, страха, желания наказать и др.).
13. Дать возможность самому ребенку исправить ситуацию, предлагать позитивные модели поведения.

14. Учить ребенка предвосхищать последствия своих негативных действий.

15. Больше проявлять эмоционального тепла (обнимать не менее четырех раз в день), чаще использовать положительную стимуляцию, позитивные формы воспитания: отмечать и радоваться успехам, достижениям ребенка.

16. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей. Чаще разговаривать с агрессивным ребенком о его собственных эмоциональных состояниях.

17. Развивать способность к эмпатии.

18. Расширять поведенческий репертуар ребенка.

19. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях. Чаще спрашивать о вариантах выхода из конфликтной ситуации.

20. Учить брать ответственность на себя.

21. Дать возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т. д.

22. Самому взрослому демонстрировать модель неагрессивного поведения.

23. Разработать единый систематический подход к ребенку. Противоречия в убеждениях и требованиях взрослых способствуют закреплению негативного поведения у ребенка.

Перечисленные ниже правила позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.
Позитивные стратегии:

- выражение понимания чувств ребенка («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, предложение какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать вот эту книгу с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное обозначение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Если ребенок/подросток проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого можно использовать такой прием как констатация факта («ты ведешь себя агрессивно»).

3. Контроль над собственными негативными эмоциями. Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого, сталкивающегося с детско-подростковой агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Воспитатель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;

- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;

- сравнение ребенка с другими детьми не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

5. Обсуждение проступка. Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком/подростком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения. Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину подростка («Ты не важно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить подростку/ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками.

Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация неагрессивного поведения ребенка. Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание – это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться; оно состоит в умении внимательно молчать, чтобы собеседник полностью выговорился);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Рекомендации по работе с медлительным ребенком

Таких детей сверстники называют «тормозами», а взрослые в сердцах называют копушами, мямлями или сонными тетерьми. Все действия они совершают словно в замедленной съемке, а иногда и вовсе застывают, как бы засыпая на ходу. Специалисты пользуются термином «медлительные дети», психоневрологи иногда в этом случае говорят о гиподинамическом синдроме. Медлительные дети больше подвержены развитию неврозов. Трудности, испытываемые медлительными детьми, накладывают отпечаток и на их характер: очень часто они становятся необщительными, замыкаются в себе.

В первые годы своей жизни медлительный ребенок практически не вызывает своим поведением тревоги у взрослых. Наоборот, он очень «удобен»: много спит, не капризничает, физическая активность снижена. Вот разве что в песочнице всегда пасует перед более шустрыми сверстниками. Да в детском саду воспитательница ворчит: «Все уже давно гуляют, а этот только первый ботинок зашнуровывает». Но пока это лишь мелкие неудобства. Скорость деятельности медлительных детей значительно ниже, чем у сверстников:

- скорость письма - в 2 раза;
- скорость выполнения простых движений — в 1,6 раза;
- скорость решения логических задач — более чем в 1,5 раза).

У медлительных детей в 2 раза ниже продуктивность работы.

Это значит, что они могут работать либо качественно, но медленно, либо быстро, но некачественно. Постоянные требования учителя и родителей увеличить темп деятельности толкают детей на снижение качества работы (ухудшается почерк, появляются ошибки, неправильно решаются примеры и задачи, нарушается эффективность чтения и т. п.). У медлительных детей почти в 2 раза длиннее время от сигнала к действию до начала самого действия. Им необходимо достаточно длительное время на включение в работу и переключение.

При форсировании скорости выполнения задания время его выполнения у медлительных детей не только не уменьшается, но и увеличивается. Это свидетельствует о неэффективности такого метода коррекции.

У медлительных детей значительно дольше формируются новые навыки. Медлительные дети усваивают на 1/3 меньше информации, чем их сверстники - при одинаковой интенсивности ее подачи, но если темп увеличивается, медлительные дети воспринимают меньше половины. Они могут все прекрасно знать и уметь, но не успевать выполнять.

Если ребенок медлителен...

1. Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением. Хвалите ребенка за быстроту и эффективность при каждом случае.
3. При обращении к ребенку устанавливайте визуальный контакт.
4. Сделайте ваши пожелания, просьбы абсолютно ясными для ребенка, убедитесь, что он вас правильно понял. Давайте только одно указание за один раз.

5. Учитесь сдерживать себя, не повышайте голос, старайтесь обойтись без попреков и понуканий, избегайте ярлыков, штампов по отношению к ребенку («Ты никогда не бываешь готов вовремя» или «Ты всегда опаздываешь»).

6. Никогда не позволяйте ребенку работать «на время». Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.

7. Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах (подбодрить, подчеркнуть успех).

8. Всегда помните о том, что ребенку нужно время на «раскачку».

9. Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условие, облегчающее ребенку выполнение задания в более быстром темпе. Обсуждайте заранее намечающиеся события.

10. Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением и темпом, стремится согласовать свои действия с действиями других.

11. Вносите элементы игры в те ситуации, где требуется ускорение реакций медлительного ребенка.

12. Избегайте выполнения длительной напряженной работы, работы в высоком темпе.

13. Стремитесь к строгому соблюдению режима дня, ведь жизненные стереотипы очень важны для медлительного ребенка.

14. Выработывайте у ребенка чувство времени.

15. Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой. Проводите систематическую тренировку подвижности нервных процессов в специально подобранных.

Взаимодействие с тревожным ребенком

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных

жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Признаки тревожности, тревожный ребенок:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Правила взаимодействия с тревожным ребенком

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

6. Не сравнивайте ребенка с окружающими.

7. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.

8. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10. Учитывайте возможности ребенка, не требуйте от него того, что он не может выполнить, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

11. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Правила работы с гиперактивными детьми

Гиперактивность у детей - повышенный уровень двигательной активности.

Причины повышенной двигательной активности:

1. Могут быть в естественном проявлении физиологических потребностей ребенка (особенно младшего возраста) к движению.

2. Могут наступать под влиянием конфликтных психо-травмирующих ситуаций и дефектов воспитания.

3. Гиперкинетический синдром* (СДВГ) - неврологическо-поведенческие расстройства развития, начинающиеся с первых лет или даже месяцев жизни (симптомы: расстройство внимания, импульсивность, гиперактивность).

Синдром - система взаимосвязанных в патогенезе симптомов (признаков) болезни, связанных единым происхождением.

**Советы по взаимодействию с ребенком, у которого «излишки»
активности (физиологические потребности или активный
темперамент)**

1. Создание спокойной психологической обстановки.
2. Научить контролировать свои эмоции (с помощью игр).
3. Избегать двух крайностей - проявления чрезмерной мягкости и предъявления ему повышенных требований.
4. Нельзя допускать вседозволенности: детям должны быть четко разъяснены правила поведения в различных ситуациях. Однако количество запретов и ограничений следует свести к разумному минимуму.
5. Ребенка нужно хвалить в каждом случае, когда ему удалось довести начатое дело до конца. На примере относительно простых дел нужно научить правильно распределять силы.
6. Необходимо оберегать детей от переутомления, связанного с избыточным количеством впечатлений.
7. «Движение - это жизнь», недостаток физической активности может стать причиной повышенной возбудимости. Нельзя сдерживать естественную потребность ребенка поиграть в шумные игры, порезвиться, побегать, попрыгать.
8. Подготовьте своему непоседе «поле для маневров»: активные виды спорта для него - просто панацея.