

**ГБОУ Республиканский центр психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал»**

**КЕЙС МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК МЕРОПРИЯТИЙ  
ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
КЛИМАТА СРЕДИ ОТДЫХАЮЩИХ ПОДРОСТКОВ  
В ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЯХ**



**г. Кызыл-2016**

Печатается по решению экспертного совета ГБОУ Республиканского Центра психолого-медико-социального сопровождения «Сайзырал» (протокол №5 от 27.05.2016г)

Кейс методических разработок мероприятий для поддержания позитивного психологического климата среди отдыхающих подростков в детских оздоровительных лагерях. – Кызыл: ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал». – 2016.

Составители:

Полякова В.В. директор ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал», педагог-психолог высшей квалификационной категории;

Сюрюнмаа О.С-К. методист ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал».

Кейс содержит мероприятия психолого-педагогической направленности, которые может проводить педагог и воспитатель без специального психологического образования в рамках педагогической компетенции, направлены на снятие физического и психологического напряжения детского и подросткового организма, накопившееся за учебный год.

Стилистика, орфография и пунктуация  
оставлены в авторском варианте

## Оглавление

Введение .....	5
Организация работы по сохранению психологического здоровья в условиях детского оздоровительного лагеря.....	6
Формирование социальной настроенности на ребенка у работников детского лагеря .....	8
Развивающие упражнения для детей и подростков на тему:.....	9
"Толерантным быть модно!" .....	9
Коллективно-творческое дело .....	21
Рольевые игры "Моя безопасность" .....	22
«Дети говорят телефону доверия «да!» .....	27
Акция «Летний лагерь–территория здоровья» .....	35
Час общения "А если это любовь?" .....	37
Час общения «Хорошие и плохие поступки» .....	42
Лекция с элементами тренинга «Профилактика жестокого обращения с детьми в летних загородных лагерях и пришкольных площадках».....	45
Круги забот (КЗ).....	51
Тренинг преодоления эмоционального выгорания .....	52

## КАЛЕНДАРЬ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛАГЕРЕ

Недели	Мероприятие	Цель
I неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li> Формирование социальной настроенности на ребенка у работников детского лагеря</li> <li> Толерантным быть модно</li> <li> Коллективно-творческое дело</li> <li> Ролевые игры «Моя безопасность»</li> <li> Уроки о Телефоне доверия</li> </ul>	Мероприятия, направленные на эмоциональное сплочение коллектива
II неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li> Час общения «А если это любовь?»</li> <li> Час общения «Хорошие и плохие поступки»</li> <li> Лекция с элементами тренинга «Профилактика жестокого обращения с детьми в летних загородных лагерях и пришкольных площадках»</li> </ul>	Профилактика агрессивного поведения
III неделя	<ul style="list-style-type: none"> <li> Круги забот</li> <li> Тренинг преодоления эмоционального выгорания</li> </ul>	Решение конфликтных ситуаций

## Введение

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность.

### **Что ожидают дети?**

Самовыражения!

Новых знакомств!

Дружбы!

Новых открытий!

Приключений!

Ярких образов!

### **Что ожидают взрослые?**

Развитие творческих способностей

Расширение кругозора!

Развитие активности детей!

Проявление лидерских качеств!

Укрепление здоровья!

Отвественности!

В песне известного барда О. Митяева поется: «Лето – это маленькая жизнь!», а значит, прожить ее нужно так, чтобы всем: и детям и тем, кто будет организовывать отдых, было очень комфортно. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Основная сложность работы в лагере заключается в том, что за короткий период времени необходимо узнать всех отдыхающих в лагере, увидеть проблемы, которые волнуют их и правильно организовать работу с ними.

Кейс содержит мероприятия психолого-педагогической направленности, которые может проводить педагог и воспитатель без специального психологического образования в рамках педагогической компетенции, направлены на снятие физического и психологического напряжения детского и подросткового организма, накопившееся за учебный год. Мероприятия создадут условия для снижения темпа роста влияния негативных социальных явлений среди детей, улучшат социально психологический климат, укрепят дружбу между детьми разных возрастов. Реализация представленных мероприятий поможет сделать отдых детей полезным, насыщенным и незабываемым.

## **Организация работы по сохранению психологического здоровья в условиях детского оздоровительного лагеря**

Во исполнение рекомендации Минобрнауки РФ Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 25.05.2016г №07-2284 «О принятии дополнительных мер в области психолого - педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения» и приказа Министерства образования и науки Республики Тыва «О календаре профилактических событий от 1 сентября 2015г.. №921-д, а также п.6 Протокола координационного Совета по профилактике правонарушений среди обучающихся общеобразовательных организаций при МОиН РТ от 07.06.2016г №3 по организации и проведении профилактических мероприятий для поддержания позитивного психологического климата среди отдыхающих подростков в детских оздоровительных лагерях за летний период 2016г. на основании нормативно-правовых документов:

«Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025г» (утв.расп.Пр-ва РФ от 29 мая 2015г. № 996-р)

«Концепция дополнительного образования детей» (утв.расп.Пр-ва РФ от 4сент. 2014г. № 1726-р)

«Национальная стратегия действий в интересах детей» (утв.Указом Президента РФ от 1 июня 2012г. № 761)

«Концепция развития системы профилактики правонарушений несовершеннолетних» разработку которой ведет МинобрРФ совместно с федеральными органами власти

Рекомендовано проведение профильных тематических мероприятий, посвященные, с одной стороны, вопросам кибербезопасности, с другой - ярким антитезам социального неблагополучия развития социальных коммуникаций и изучения позитивных практик по востребованным направлениям. и приказа Минобрнауки РТ «Об утверждении календаря республиканских профилактических событий в ОО на 2015-2016 учебный год» 1 сентября 2015 г. №921-д, а именно проведение профилактических мероприятий «Летний лагерь-территория здоровья», «Психологический десант».

На основании вышеизложенного, психолого-педагогическое сопровождение можно организовать путем введения в штатное расписание педагога-психолога, который руководствуясь материала кейса по психолого-педагогическому сопровождению, подготовленному и направленному во все муниципальные управления образованием организует работу. Второй вариант, это предоставление педагогической помощи отдыхающим детям при отсутствии штатной единицы психолога. В этом случае Муниципальный орган управления образованием назначает старшего психолога ответственного за организацию психолого-педагогического сопровождения

## детей и организует подвоз специалиста по графику.

### Система работы по профилактике суицида среди детей и подростков в ЛОЛ

Уровни профилактики	Наименование мероприятий	Участники	Контроль и результат
Первичная профилактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Организация <b>коллективно-творческой деятельности (КТД)</b> через активно-игровую форму («Открытый микрофон», «Какие поступки, такой и характер», «Отношение к здоровью»; брейтинг «Конфликты и здоровье ( разбираются конфликтные ситуации и выход из данных ситуаций); Ролевая игра «Моя безопасность» <ul style="list-style-type: none"> <li>Акция «Шаг безопасности»</li> </ul> </li> <li><b>Тренинговые занятия</b> «Трудности в общении, как их избежать», «Хорошие и плохие поступки», «Как улаживать конфликты», «Преодоление негативных эмоциональных состояний» <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Час общения</b> «Как избежать оскорблений», «Почему мы издеваемся», «Хотите ли вы, чтобы все были одинаковыми», «Понимают ли меня родители», «А если, это любовь...», «Ответственное поведение, мой выбор», «Поиск смысла жизни, что нужно для полного счастья»</li> </ul> </li> <li><b>Социомониторинг:</b> диагностика социально-психологического климата детского коллектива</li> </ul>	учащиеся, родители и педагоги	Детские оздоровительные лагеря
Вторичная профилактика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мониторинг психологического здоровья с целью раннего выявления детей в кризисном состоянии и организация своевременной помощи <ul style="list-style-type: none"> <li>Коррекция «Доверие к себе», «Неповторимость и индивидуальность», «Выбор жизненных целей»</li> </ul> </li> <li>Индивидуальная работа с ребенком в стрессовом состоянии, изучение события, которое привело его к депрессии, изучение способов преодоления данного состояния путем проговаривания проблем с ребенком</li> </ul>	дети группы риска	образовательные организации ГБОУ РЦПМСС «Сайзырал»

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДЕТЕЙ,

- которые пережили кризис (смерть близкого или развод родителей, разрыв отношений);
- у которых есть нарушения общения в семье;
- испытывают безответную любовь;
- социальные изолированные (аутсайдеры( изгои), изменили обычный образ жизни;
- на детей с дефектами и помочь им в адаптации, своевременно пресечь насмешки в их адрес, пресечь возможность моббинга.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ПЕРВЫЕ ДНИ ПРЕБЫВАНИЯ В ЛАГЕРЕ:

- вечернее время, после дискотек;
- во время проведения массовых мероприятий;
- на тех, кто первый раз находится в лагере и испытывает чувство одиночество без родителей;
- на детей, находящихся СОП в госзащите.

Информацию с кратким анализом проведенных мероприятий с приложением фотоматериалов просим направить по прилагаемой форме (см. приложение) по электронной почте: [rzpmss@yandex.ru](mailto:rzpmss@yandex.ru) за 5 дней до закрытия сезона (июнь, июль, август).

Этапы примерной работы с подростком, находящимся в стрессовом состоянии:

1. Найти к нему подход.
2. Узнать его точку зрения на проблему.
3. Высказать точку зрения окружающих.
4. Связать поведение подростка с его чувствами.
5. Обсудить альтернативные формы поведения.
6. Разработать план поведения и деятельности ребенка (арт-терапия, работа с ситуациями и др.)
7. Вернуть ребенка к обычной жизни

Самым эффективным методом по организации и проведению профилактических мероприятий для поддержания позитивного психологического климата среди отдыхающих подростков в детских оздоровительных лагерях является коллективно - творческое дело.

## **Формирование социальной настроенности на ребенка у работников детского лагеря**

Развитие навыков социальной настроенности на ребенка позволит верно определить работнику детского лагеря истоки и причины поведения ребенка, а значит принять верное решение что делать.

Психолог в лагере в первую очередь проводит работу с педагогическим персоналом, отвечая на вопросы о том, что такое чуткость, зачем она нужна.

-Дать ребенку сейчас порисовать свободно или контролировать и помогать ему?

-Настоять на своем, чтобы убрал вещи, или дать ему еще 5 минут?

-Просто прервать слова ребенка, чтобы не сел на голову или обнять его и поддержать?

-Пожурить или похвалить?

Чуткость – это универсальный переводчик с детского языка на взрослый.

Чуткость это способность различать состояние и потребности ребенка, которые стоят за ними.

Психолог у работников детского лагеря на практических занятиях развивает навыки эмпатического взаимодействия. Можно использовать например, упражнения «Добрая улыбка, нежный взгляд», «Угадай эмоцию», «Настройся на то, что перед тобой самый дорогой тебе человек», «Ласковые руки: Иди ко мне», «Все равно ты молодец!», «Даже если... (негатив)..., то все равно ...(позитив)» и т.д.

## Развивающие упражнения для детей и подростков на тему: "Толерантным быть модно!"

### Упражнение: «Здравствуй я пришел!»

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения, развитие доверия и поддержки внутри группы.

Здравствуй! – здороваться за руку  
Я пришел (а) – руки в сторону  
Как дела? – трогаем плечо  
Очень хорошо! – улыбаются друг другу и одновременно руки в сторону.

*(Меняем задание)*

Здравствуй! – здороваться за руку  
Я пришел (а) – руки в сторону  
Как дела? – обнимаются  
Очень хорошо! – улыбаются друг другу и одновременно руки в сторону.

### Упражнение «Беседа в кругу»

**Цель:** познакомить участников друг с другом и подготовить их к дальнейшей совместной работе и создать соответствующую обстановку и настрой. Это поможет показать участникам, чем они отличаются или похожи друг на друга.

**Ход проведения беседы:** дети садятся в круг, вместе с ведущим тренером.

Ребята, сегодняшнего дня мы будем ежедневно по возможности включать актуальную тему «Толерантным быть модно!».

- Что же это за слово – толерантность?
- Какими чертами должен обладать толерантный человек?

Он должен быть внимательным и добрым, уметь общаться с людьми, хорошо излагать свои мысли. Люди отличаются друг от друга национальностью, привычками, одеждой, но живут они вместе и надо уважать молодых и старых, здоровых и больных, бедных и богатых. Надо чтобы каждый человек развивал свои способности, много знал и умел, чтобы мог стать полезным и нужным нашей стране.

- Как по-другому мы можем назвать сегодняшнюю тему? (взаимопонимания, взаимопринятия, взаимодоверия).
- А как вы думаете вы сами люди толерантные? (Да, нет.)

А вот мне кажется, что вы все добрые, понимающие и толерантные.

И сегодняшнего дня мы с вами вместе ознакомимся с понятиями «толерантность», и «толерантная личность», социальными проявлениями толерантности и нетерпимости, а вы мне поможете показать значение толерантного поведения при взаимодействии с людьми, а также в различных жизненных сферах.

- Часто ребята бывает так, вроде бы учатся в одном классе несколько лет, но очень мало знают друг о друге, не знают: кто, чем увлекается, кто что любит, а чего не любит. Когда знаешь человека, то можешь проявить к нему внимание, сравнить его интересы своими. Попытаться понять совершенно не похожего на тебя человека, проявить к нему интерес, а если надо то и терпимость, толерантность не просто, потому что надо и себя хорошо знать, иметь представление о себе как о личности. Надо учиться жить, не ущемляя как своих интересов, так и интересов других людей.

### **Упражнение «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...».**

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» «Я люблю себя за то, что...».

Не отвлекаясь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро (*дети рассказываются в круг и все по очереди, начиная с ведущего, рассказывают о себе*).

Все мы разные, но что-то объединяет нас, в чем-то мы отличаемся, давайте подумаем, в чем мы похожи, а что делает нас непохожими на других.

*Участники в группе делятся на пары и называют по 2 схожие черты и 2 отличающие их черты.*

- Как влияют сходства и различия людей на жизнь общества?
- Национальность влияет на взаимоотношения людей?
- Как общаются между собой пожилые и молодые люди?
- Как сказывается на общении с другими людьми наличие физических недостатков у человека?

А сейчас за 30 секунд вам предлагается объединиться в группы по различным признакам: пол, цвет волос, гороскоп, рост, цвет глаз и т.д.

**Вывод:** в каждом человеке можно найти не только отличные, но и схожие черты. О человеке судят по тому, какая у него внешность, профессия, вера, как он строит отношения в семье и с окружающими. Сделав добро, человек сам становится лучше, чище и светлее. Это толерантный путь развития личности, этим самым мы говорим о Сотрудничестве и принятии человека таким, каким он есть.

### **Познавательное упражнение на тему:**

**«Что такое «толерантность?»** (*можно заранее дать задание по теме*).

**Цель:** дать возможность участникам сформулировать «научное понятие толерантность» показать многоаспектность понятия «толерантность» повысить сплоченность группы.

**Материалы:** ватман, цветные карандаши или ручки, фломастеры, и подготовить определения толерантности. Написать эти определения следующим образом: на одной стороне слова «Толерантность-это...», а на другой – определения. Перед началом игры прикрепите эти листы на доску, чтоб на лицевой стороне было написано «Толерантность – это». После выступлений представителей подгрупп поверните их другой стороной.

**Ход проведения:** ведущий тренер делит участников на группы по 3-4 человека можно больше. Каждой группе предстоит выработать в результате «мозгового штурма» своё определение толерантности. Включить в это определение то, что, по вашему мнению, является сущностью толерантности. Определение должно быть кратким. После обсуждения представитель от каждой группы знакомит с выработанным определением всех участников. После окончания обсуждения в группах каждое определение выписывается на доске или на большом листе ватмана.

После того, как группы представят свои формулировки, ведущий тренер поворачивает заранее заготовленные определения «лицом» к аудитории.

Участники имеют возможность ознакомиться с существующими определениями и высказать своё отношение к ним.

*Ведущий задаёт следующие вопросы:*

- Что отличает каждое определение?
- Есть ли что-то, что объединяет какие-то из предложенных определений?
- Какое определение наиболее удачно?
- Можно ли дать одно определение понятию «толерантность»?

**Вывод:** в процессе обсуждения обратить внимание на следующие моменты. Понятие «толерантность» имеет множество сторон, каждое из определений выявило какую-то грань толерантности.

ну.

### **Познавательное упражнение на тему: «Волшебные слова»**

**Приветствие, пожелания всем здоровья!**

**Цель:** повышение внутригруппового доверия и сплочённости членов группы.

**Материалы:** волшебный стул, волшебная палочка.

**Ход проведения:** каждому из нас приятно, когда его хвалят, говорят о нем хорошие, добрые слова, особенно когда заслуженно.

Любой человек хочет, чтобы его любили и уважали, ценили и понимали, и очень часто нам просто необходимо слышать от окружающих людей добрые слова и пожелания. Ведь от этого улучшается настроение и мы готовы делиться радостью и помогать другим.

Сейчас каждый из вас, кто сядет на волшебный стул и возьмет в руки волшебную палочку, узнает о себе много хорошего (*все остальные ребята расскажут про положительные качества этого человека*).

*После того, как все дети побывают на «волшебном стуле», тренер обсуждает с детьми то, что дети почувствовали во время упражнения.*

- Вам понравилось это упражнение?
- Почему?
- Что нового вы узнали друг о друге?
- Были комплименты одинаковыми или разными?
- Почему разные?

**Вывод:** действительно ребята, каждый человек неповторимый,

это индивидуальность. Личность, обладающая своими собственными особенностями. Если бы мы были все одинаковыми - жить на свете было бы просто не интересно.

### **Упражнение на тему: «Ритуалы приветствия»**

**Ход проведения:** участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах. Можно организовать в конкурсной форме

*Предложите группе образовать круг. Один из участников начинает «круг общения»: выступает на середину, приветствует партнера, стоящего справа. Потом идет по часовой стрелке и поочередно приветствует всех членов группы.*

*Каждый раз участник должен приветствовать своего визави новым жестом. При этом он представляется, называя свое имя. Во втором раунде в круг вступает другой участник, стоящий справа от первого, и т.д.*

### **Варианты приветствия:**

- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);

- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);  
мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев (Малайзия);
- потереться друг о друга носами (эскимосская традиция) и т.п.

*В конце попросить ребят показать ритуалы приветствия, принятые в Туве.*

### **Творческое упражнение на тему: «Пантомима толерантности»**

#### ***Приветствие, пожелания всем здоровья!***

**Цель:** продолжить работу с определением толерантности; развивать фантазию, экспрессивные способы самовыражения, заинтересовать и доставить детям хорошее настроение.

**Материалы:** написанные на отдельных листах бумаги несколько определений толерантности; всё, что может пригодиться для пантомимы - моток верёвки, лента, принадлежности для рисования.

**Ход проведения:** все участники разбиваются на 3-4 подгруппы. Каждая подгруппа получает одно из определений толерантности. Задача состоит в том, чтобы пантомимически изобразить это определение таким образом, чтобы остальные участники догадались, о каком именно определении идёт речь. Время на подготовку пантомимы - 5 минут.

*Ведущий задаёт следующие вопросы:*

- Какая пантомима была наиболее «однозначной» и не вызвала затруднений при угадывании?
- С какими затруднениями столкнулись группы в процессе придумывания пантомимы?

*Беседа с группой.*

### **Ситуативная игра «Разговор сквозь стекло»**

#### ***Приветствие, пожелания всем здоровья!***

**Цель:** развитие чувства взаимопонимания между детьми.

**Материалы:** призы, можно конфеты, фрукты и т.п.

**Ход проведения:** дети разбиваются на пары.

«Представьте, что один из вас находится в большом магазине, а другой – ждёт его на улице. Но вы забыли договориться о том, что надо купить, а выход – на другом конце магазина. Попробуйте договориться о покупках сквозь стекло витрины.

Но помните, что вас разделяет такое толстое стекло, что попытки кричать, бесполезны: вы все равно друг друга не услышите».

### **Подвижная ситуативная игра «Изгой»**

**Приветствие, пожелания всем здоровья!**

**Ход проведения:** ведущий сообщает каждому ребенку «на ушко» название одного животного (кошка, собака, корова, лягушка).

Важно поделить детей на 4 примерно одинаковые группы. Одному, как правило, самому озорному, сообщается слово ворона.

**Задание детям:** не говоря того слова что я вам сказала, а произнося лишь звуки которые издают эти животные, найдите «своих».

**Вопросы для обсуждения:**

- Как вы узнали, где ваша группа?

- Легко ли было найти своих?

**Обращаясь к вороне:**

- Почему никто не обращал на тебя внимания?

- Как ты себя чувствовал?

- Ребята, почему вы не обращали на него внимания?

- Хотели ли вы быть на месте вороны?

- Тяжело ли быть не похожим на всех?

- Как вы в следующий раз отнесетесь к такому человеку?

**Беседа в кругу.**

### **Сценка: «Перед вами две дороги. Выбирайте...»**

**Приветствие, пожелания всем здоровья!**

Молодой человек и его девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слёзы.

– Подожди, я подойду к нему, – сказала девушка.

– Не вздумай. Он грязный, ты подцепишь заразу, – ответил молодой человек, сжав её руку.

– Отпусти. Видишь, у него сломана нога. Смотри, Смотри, у него кровь на штанине.

– А нам-то что? Он сам виноват.

– Отпусти мою руку, ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

– Говорю тебе: он сам во всём виноват. Работать надо, а он попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?

– Я всё равно подойду. – Девушка вырвала руку.

– Я тебя не пущу. Ты – моя девушка и не смей общаться с «всякими». Пойдём отсюда, – он попытался увести её.

– Знаешь что, я... Да как ты можешь? Ему же больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь!

Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень ещё раз попытался удержать её. Она решительно одёрнула руку.

– Что с вами? – спросила она мужчину. – Что с вашей ногой.

– Я сломал её... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

– Сейчас, сейчас. Позвольте, я посмотрю. Потерпите. Нужно вызвать «скорую».

– Спасибо, леди, спасибо...

– Послушай, – обратилась девушка к молодому человеку, который подошёл к ним, – у тебя нет «мобильника»?

Парень промолчал. Девушка вопросительно посмотрела на него и вдруг почувствовала брезгливость, которая исходила ото всей его позы, взгляда...

Она поднялась и приблизилась к парню.

– Иди отсюда! Никогда больше не звони мне и не приходи! Я больше знать тебя не хочу.

– Неужели ты из-за какого-то бомжа, алкоголика можешь так поступить? Глупая! Ты пожалеешь об этом.

Девушка пожала плечами и снова опустилась на колени. Парень пошёл прочь.

– У вас открытый перелом, – проговорила она. – Я пойду вызвать врача. Потерпите, – она быстро пошла к телефонному автомату.

– Девушка! – окликнул её мужчина – Спасибо вам! – Девушка обернулась и улыбнулась. – Вы обязательно найдёте себе счастье.

### ***Вопросы детям:***

- Почему молодой человек отказался помочь?
- Как бы вы поступили в этом случае?
- Как вы обычно поступаете, если видите, что человеку нужна помощь?
- Как мы должны поступать с людьми, которые просят милостыню?

*Заслушиваются ответы участников.*

**Вывод:** сделав добро, человек сам становится лучше, чище, светлее. Если мы будем внимательны к любому человеку, с которым вступаем во взаимодействие, будь то случайный попутчик, бродяга или друг, – это и будет проявление доброты.

### Упражнение «Конкурс хвастунов»

**Приветствие, пожелания всем здоровья!**

**Цель:** получение обратной связи от группы, повышение самооценки, самопознание, возможность сделать приятное другому человеку.

**Ход проведения:** дети садятся в круг, тренер объявляет.

- «Сегодня мы с вами проведем конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и так почетно – иметь самого лучшего соседа. Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, что в нем есть хорошего, какие добрые поступки он совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс, и выиграет тот, кто найдет в своем соседе больше достоинств».

**Вывод:** такая организация игры вызывает даже у замкнутого или враждебно настроенного ребенка интерес к сверстнику и желание найти у него хорошие черты.

### Упражнение «Сотворение чуда»

**Ход проведения:** дети разбиваются на пары, у одного из них в руках «волшебная палочка» (карандаш, веточка или любой другой предмет).

Дотрагиваясь до партнера, он спрашивает его:

- «Чем я могу тебе помочь?»
- «Что я могу для тебя сделать?».

Тот отвечает: «Спой (станцуй, расскажи что-нибудь смешное, попрыгай на скакалке», – или предлагает что-нибудь хорошее сделать).

Позже оговаривается время и место.

Эта игра развивает у детей эмпатию, умение понять чувства другого, посочувствовать ему.

### Творческая работа: «Толерантный мир»

**Материал:** фломастеры, клеевые карандаши, ватман, вырезки из газет и рисунки детей с улыбающимися лицами людей (желательно разных рас и национальностей).

**Музыкальное сопровождение:** детские песни о дружбе по выбору ведущего тренера и детей.

**Ход проведения:** детям предлагается сделать коллаж из вырезок и рисунков. Можно воспользоваться шаблоном стенгазеты, предлагаемой на портале «Солнышко» [http://www.solnet.ee/parents/p1\\_s11.html](http://www.solnet.ee/parents/p1_s11.html)

После оформления коллажа-стенгазеты – она вывешивается по желанию детей.

### Упражнение «Черты толерантной личности»

**Приветствие, пожелания всем здоровья!**

**Цель:** вспомнить основные черты толерантной личности и дать

возможность подросткам оценить степень своей толерантности.

**Материалы:** цветные карандаши, фломастеры, мультфильм, бумага для групповой работы и т.п.

**Инструкция:** «Сейчас вы посмотрите фрагмент мультфильма, и каждый в своем бланке отметит черты толерантности, которые присущи мультипликационным героям. А также подумайте о своих чертах характера, которые соответствуют понятию толерантности».

#### ***Вопросы для обсуждения:***

- Поведение, какого героя вам больше всего понравилось?
- Какие черты толерантной личности продемонстрировали герои мультипликационного фильма?
- Кто был более толерантен?
- Какие черты толерантности присущи лично вам?

### Творческое упражнение «Дорисуй»

**Цель:** развитие способности понимать мысли, чувства и желания другого человека и передавать свои собственные.

**Материал:** принадлежности для рисования (бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры).

**Инструкция:** Игра проводится без слов. Каждый участник задумывает какой-либо рисунок и начинает рисовать его на листе бумаги. Затем рисунок передается следующему по кругу. Получив чужой рисунок, каждый дорисовывает то, что считает нужным. Обойдя круг, рисунки возвращаются к их авторам.

#### ***Примерные вопросы для рефлексии:***

- Какой элемент ты нарисовал на чистом листке?
- Какую картину ты изначально задумал?
- Ты смог отразить свой замысел на бумаге?
- Что ты чувствуешь, глядя на завершённую картину?
- Почему ты это чувствуешь? (Как ты считаешь, твоя идея была в итоге воплощена)?
- Хочешь что-то изменить, или оставишь все как есть?
- Бывают ли в твоей жизни подобные ситуации?

- Что ты чувствуешь, когда результат тебя не устраивает?
- Что ты при этом делаешь?
- Когда ты получил листок от ..., что ты дорисовала?
- Почему ты нарисовал именно это?
- Ты хотел продолжить идею ..., или руководствовалась своими собственными желаниями?
- Как ты понял, что она задумал?
- Что ты сейчас чувствуешь?
- (Если ощущения негативные): что полезного в этих чувствах? О чем они тебе сигнализируют? Что ты понял с их помощью?
- Как ты будешь использовать этот опыт в дальнейшем?
- На что из твоей жизни это похоже?
- Обычно ты задумываешься - что от тебя хотят окружающие, или действуешь по собственному замыслу?
- В каких случаях ты учишься желания другого человека и за чем?

Что ты чувствуешь, когда осуществляешь чью-то мечту, или помогаешь воплотить в жизнь его идею.

### **Рефлексия «Дерево толерантности»**

#### ***Приветствие, пожелания всем здоровья!***

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.

**Материал:** принадлежности для рисования (бумага формата А4, фломастеры, карандаши, маркеры, или готовые материалы).

- Что нового, интересного узнали во время наших упражнений?
- Что было самым трудным?
- Какие приёмы для вас наиболее приемлемы для решения в жизни проблемных ситуаций?

- А сейчас вместе вырастим волшебное Доброе дерево! Пусть на нем распустятся яркие разноцветные листочки. Напишите на листочках свои пожелания, советы, что нужно сделать, чтобы люди, родина, страна стали пространством толерантности и доброжелательности.

- А теперь приклеим их на дерево. (Звучит негромкая лирическая музыка для создания необходимой атмосферы. Дети пишут на заранее

заготовленных разноцветных кленовых/дубовых/каштановых и т.п. листочках примерные варианты и прикрепляют их на доску к нарисованному дереву):

***Возможные варианты:***

1. Помогать друг другу, быть дружнее, защищать слабых.
2. Не ссориться, стараться понять друг друга.
3. Не обращать внимания на национальность, вероисповедание, внешность, привычки.
4. Больше общаться, узнавать друг друга.
5. Уважать друг друга, стараться самому стать лучше.

**Заключительное упражнение «Продолжи предложение»**

***Приветствие, пожелания всем здоровья!***

Ребята, сегодня мы попробуем подвести итог:

***Цель:*** развитие способности к самоанализу, самопознанию; завершение работы с определениями толерантности, развитие фантазии, экспрессивных способов самовыражения.

***Материал:*** призы детям, небольшие бумаги формата, ручки.

***Инструкция:*** «ведущий тренер бросает мяч и тот, кому попал мяч, продолжает незавершенную фразу».

- ✓ Мне понравилось...
- ✓ Я считаю полезным...
- ✓ Я буду вспоминать...
- ✓ Мне очень понравилось...
- ✓ У меня вызвало затруднение...
- ✓ В группе я узнал новое...
- ✓ Я буду применять в своей жизни...

**Инсценировка «Сказка»**

***Берется простенькая небольшая сказка. Каждому раздаются бумажки, на которых написаны роли в сказке (берутся все существительные и выписываются). Ведущий тренер начинает читать сказку, когда назовут «имя» игрока, то он должен делать, то, что читает ведущий.***

**Вывод: пожелания детям**

Ребята толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание других культур, способов самовыражения и проявления человеческой индивидуальности. Под толерантностью не подразумевается уступка, снисхождение или потворство. Проявление толерантности также не

означает терпимости к социальной несправедливости, отказа от своих убеждений или уступки чужим убеждениям, а также навязывания своих убеждений другим людям.

- Будьте добрыми: любящими, внимательными, терпеливыми, заботливыми, милосердными, прощайте.
- Будьте надёжными: честными, правдивыми, имейте чистое сердце, выполняйте свои обещания.
- Будьте заботливыми: вежливыми, внимательными, любезными.
- Будьте щедрыми: не жадными, бескорыстными, великодушными, готовыми помочь.

- И всё это вам поможет жить в мире.

### **Памятка для детей: «Как стать толерантным человеком?»**

- Уважай собеседника.
- Старайся понять то, о чем говорят другие.
- Отстаивай своё мнение тактично.
- Ищи лучшие аргументы.
- Будь справедливым, готовым признать правоту другого.
- Стремись учитывать интересы других.
- Прощай.
- Уважай права другого.
- Уважай человеческое достоинство.
- Принимай другого таким, каков он есть.
- Сострадай.
- Проявляй терпимость к чужим мнениям.

### **Ритуал прощания:**

Участники встают в круг, кладут руки друг другу на плечи и хором говорят: «Мы вместе, и нам хорошо!».

### ***Заключение***

Любое развивающее упражнение, приведенное здесь, можно изменить и модифицировать таким образом, чтобы оно лучше всего подходило для вашей группы, возраста и уровня развития участников, Вашего личного стиля проведения занятий, целей, которые вы поставили перед собой. Упражнения и идеи, которые вы найдете, в руководстве следует воспринимать как профилактические рекомендации того, что можно сделать для работы с детьми и подростками по теме «Толерантность». Сначала необходимо

выяснить, из скольких встреч будет состоять ваша работа с данной группой, и какова общая продолжительность. Затем следует составить план коррекционных, профилактических, развивающих упражнений, выбрав по несколько упражнений из каждой части и модифицировав их в соответствии с вашими задачами. Вы также можете придумать собственные упражнения, основываясь на том, что прочли в этой программе. Составляя план, обязательно учитывайте продолжительность упражнений и их логику чтобы не утомлять детей и подростков. Также важно чередовать различные формы работы (игру, дискуссию, рисование, и т.д.).

Желаем Удачи!

## **Коллективно-творческое дело**

В сфере воспитания коллективно - трудовая деятельность и коллективно-творческие дела уже на протяжении десятилетий занимают свое особое место. Эта методика, технология, прекрасно учитывающая психологию подросткового и юношеского возраста, действительно, способна творить чудеса. У каждого, кто участвует в них, пробуждается творческий потенциал, возникают самые добрые чувства к своим товарищам, возникает потребность преобразить свою школу, сделать ее красивее.

**Дело** – это событие, любые какие-либо действия, которые несут в себе заботу об окружающих людях, о коллективе, друг о друге.

**Коллективное дело** – событие (набор действий), осуществляемых посредством совместных усилий всех членов коллектива – воспитанников и воспитателей.

**Коллективно-творческое дело (КТД)**- событие, либо набор действий, предполагающий непрерывный поиск лучших решений, жизненно-важных задач и задумывается, планируется и реализуется и оценивается сообща.

### **Виды КТД:**

1. Организаторские дела (метод взаимодействия)
2. Общественно-политические дела (беседы, лекции и др.)
3. Познавательные дела (познавательные игры: ребёнок должен узнать как можно больше об окружающем мире)
4. Трудовые дела (способствовать развитию трудовых навыков)
5. Художественные дела (творчество: рисование, оформление)
6. Спортивные дела (зарядки, Веселые старты, комический футбол и др.)

## **2.Методика самоуправления**

Развитие самоуправления в коллективе детей играет важнейшую роль. С одной стороны, этот процесс обеспечивает их включенность в решение значимых проблем, с другой, - формирует социальную активность, способствует развитию лидерства.

Новый подход к пониманию сущности развития самоуправления предполагает создание условий для освоения детьми комплекса новых социальных ролей. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся во временном детском

объединении. Через свое участие в решении этих проблем подростки вырабатывают у себя качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. От отношения детей к целям совместной деятельности зависит их участие в решении управленческих проблем.

Детское самоуправление – форма организации жизнедеятельности коллектива, обеспечивающая развитие у подростков самостоятельности в принятии и реализации решения для достижения групповых целей.

Самоуправление развивается тогда, когда дети оказываются в ситуации выбора решения поставленной проблемы. Именно принятие решения является ключевым для формирования мотива группового действия. Самоуправление в лагере развивается практически во всех видах деятельности временного детского коллектива.

## **Ролевые игры "Моя безопасность"**

В ходе каждого занятия детям предлагаются ситуации, поиск выхода из которых происходит в ходе игры. Роли взрослых выполняют педагоги, волонтеры, роли детей - ребята из класса, группы, кружка (дети, с которыми проводится работа).

### **Игра 1. "Большое и маленькое "Нет".** (по мотивам сказки Гизелы Браун)

*Ситуация к проигрыванию:*

Маленькое "нет" сидит на скамейке и ест шоколадку. Оно действительно очень маленькое, по-настоящему крохотное и совсем тихое.

Тут подходит большая толстая женщина и спрашивает: "Могу я сесть рядом с тобой?" Маленькое "нет" тихо шепчет: "Нет. Мне было бы лучше побыть одному". Большая толстая женщина даже не услышала его и села на скамейку.

Тут подходит мальчишка и спрашивает: "Могу ли я получить твою шоколадку?" Маленькое "нет" опять тихо шепчет: "Нет, я бы охотно съел ее сам". Но мальчишка также не услышал, забрал у маленького "нет" шоколадку и начал есть.

Затем подошел мужчина, который уже раньше часто видел маленькое "нет" в парке, и сказал: "Привет, Малыш! Ты очень симпатичный. Я могу тебя поцеловать?" Маленькое "нет" в третий раз прошептало: «Нет, я не хочу твоего поцелуя». Но мужчина, кажется, тоже не понял, подошел к маленькому "нет" и собрался его поцеловать.

Тут, наконец, терпение маленького "нет" лопнуло. Оно встало, вытянулось в высоту и во весь голос закричало: "НЕ-Е-ЕТ!" и еще раз: "НЕТ! НЕТ! НЕТ! Я хочу один сидеть на моей скамейке, я хочу мою шоколадку есть сам, и я не хочу целоваться. Сейчас же оставьте меня в покое!"

Большая толстая женщина, мальчишка и мужчина широко открыли глаза: "Почему же ты так не сказал сразу?" - и пошли дальше своей дорогой. А кто сейчас сидит на скамейке? Нет, не маленькое "нет", а большое "НЕТ". Оно большое, сильное и громкое и оно думает: «Стало быть так. Если всегда тихо и нерешительно говорить "нет", люди этого не услышат. Нужно громко и отчетливо говорить "НЕТ"».

Так маленькое "нет" стало большим "НЕТ".

**Цель** - научить ребенка громко и уверенно говорить "Нет".

**Роли:** взрослые, подросток, ребенок.

**Игровой материал:** карточки с надписями, атрибуты и игрушки.

## **Игра 2. "Незнакомец"**

**Ситуация к проигрыванию:**

Вариант 1. На улице к ребенку подходит незнакомец и просит показать дорогу куда-либо.

Вариант 2. Во дворе к ребенку, играющему отдельно от детей, подходит старушка и просит помочь снять с дерева в соседнем дворе котенка.

**Цели:**

- *помочь ребенку уяснить, что ни с кем нельзя уходить никуда и никогда;*
- *научить видеть те ситуации, когда можно оказать помощь незнакомому человеку (для детей младшего школьного возраста);*
- *сформировать следующую модель поведения - при попытке похищения "кричать, бежать, рассказывать" (рассказывать другим взрослым, обязательно родителям);*
- *познакомить с правилом "докладов" родителям о своем местонахождении.*

**Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Незнакомец":** взрослый просит помочь ему посадить дерево, убрать мусор и т.д., то есть то, что не требует какого-либо удаления или уединения с ним. Тогда надо принять это правильно и оказать помощь. Возможно, это потребует участия других детей и будет происходить на виду у других людей. Обязательное правило: сообщить родителям о своем местонахождении.

**Роли:** незнакомец, 5-6 ребят, играющих во дворе.  
**Игровой материал:** игрушки, карточки с надписями.

## **Игра 3. "Один дома"**

**Ситуация к проигрыванию:** Ребенок один дома. Звонок в дверь.

**Цель** - сформировать безопасную стратегию поведения ребенка в данной ситуации: *никогда и никому не открывать дверь, если он дома один.*

**Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Один дома":** проигрываются все возможные и вероятные ситуации, после которых еще раз уточняется, что дверь нельзя открывать даже знакомому, соседу,

водопроводчику (даже если сосед хорошо знакомый, а водопроводчика вызывали на этот день). Далее детям предлагается вспомнить сказки, в которых герои оказывались в аналогичных ситуациях, и это привело к печальным последствиям. Рассматривание рисунков к сказкам.

*Роли:* взрослый (сосед, знакомый родителей, водопроводчик, милиционер, врач, незнакомец и т.д.) ребенок.

*Игровой материал:* различные атрибуты, рисунки к сказкам.

#### **Игра 4. "Телефонный звонок"**

*Ситуация к проигрыванию:* Ребенок один дома. Звонок по телефону.

*Цель - научить ребенка безопасному общению по телефону. Развивать умение самостоятельно принимать решение, действовать уверенно.*

**Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Телефонный звонок":**

- рассмотреть случай, когда к телефону никто не подходит, это может означать, что в доме никого нет.
- рассмотреть случай, когда ребенку по телефону говорят непристойности;
- когда угрожают.

*Роли:* взрослый, ребенок.

*Игровой материал:* игрушечный телефон, рисунки по теме.

#### **Игра 5. "Подкуп"**

*Ситуация к проигрыванию:*

Незнакомый человек предлагает ребенку какое-либо угощение, подарок.

*Цель - выработать у ребенка безопасную стратегию поведения в данной ситуации: ничего не брать у незнакомца. При попытке похищения – "кричать, бежать, рассказывать".*

**Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Подкуп":** после каждого игрового момента обсуждение возможных последствий (угощение может быть отравлено, является подкупом, поводом для знакомства и т.д.). Предложить детям самим придумать возможные ситуации. Вспомнить аналогичные ситуации из жизни, из сказок. Организовать рассматривание рисунков по теме.

*Роли:* взрослый, дети.

*Игровой материал:* различные угощения, игрушки, рисунки к сказкам.

#### **Игра 6. "Машина"**

*Ситуация к проигрыванию:*

Ребенок идет по улице. Недалеко от него останавливается машина. Вариант 1: взрослый спрашивает у ребенка дорогу куда-либо; Вариант 2: взрослый предлагает подвезти.

***Цели:***

- *выработать безопасную стратегию поведения у ребенка в данной ситуации:*

- *нельзя подходить к краю дороги и приближаться к машине (Правило "Трех больших шагов");*
- *не садиться в автомобиль;*
- *твердо и уверенно отвечать отказом.*

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Машина": рассмотреть и обсудить все возможные варианты этой ситуации в ходе анализа игры.

Если взрослый спрашивает дорогу куда-либо, можно посоветовать ему спросить об этом у кого-нибудь из взрослых, но строго соблюдать правило "Трех больших шагов".

Обязательно проиграть ситуацию, в которой ребенка приглашают сесть в машину друзья или знакомые родителей. Без предварительной договоренности с родителями или заранее оговоренного пароля, этого делать нельзя.

В ситуации "Вариант 2", обсудить возможные предлоги, с которыми взрослый может обратиться к ребенку.

Здесь главное правило: **не садиться в машину никогда и ни под каким предлогом.**

Обязательно проиграть ситуацию, когда водитель на машине преследует ребенка.

**Правило: бежать в сторону, противоположную движению машины.**

В конце проведения игрового занятия использовать упражнение на умение громко кричать. В игре использовать рисунки (рассматривание, обсуждение)

*Роли:* взрослый "за рулем автомобиля", ребенок.

*Игровой материал:* атрибуты к игре, рисунки.

## **Игра 7. "Если потерялся"**

*Ситуация к проигрыванию:* Ребенок теряется в многолюдном месте (рынок, стадион, парк, в поездке и т.д.)

**Цели:**

- *научить ребенка обращаться за помощью к взрослым, уметь найти безопасного незнакомца (милиционер, продавец, кассир, водитель автобуса, троллейбуса и т.п.);*
- *воспитывать чувство уверенности при общении с людьми, способными оказать помощь.*

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Если потерялся": в процессе игры подвести ребенка к тому, что он должен быть настойчивым в поиске помощи (если не помогут в первый раз, обращаться во второй и третий). Во избежание подобных ситуаций можно предложить ребенку заранее договориться с родителями о том месте, где они будут ждать друг друга в случае, если ребенок потеряется. Помочь твердо запомнить следующее: незнакомые люди, к которым дети обращаются за помощью

сами, гораздо безопаснее тех, которые первыми предлагают ее ребенку.

*Роли:* взрослые, ребенок, массовка - вся группа.  
*Игровой материал:* карточки с надписями.

### **Игра 8." Защита"**

Ситуация к проигрыванию: Взрослый пытается затащить ребенка в подъезд (подворотню, на стройку и т.д.)

*Цель* - выработать безопасную стратегию поведения ребенка в данной ситуации, научить его не теряться, быть решительным и пытаться спасти себя.

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Защита": рекомендуются упражнения на умение громко кричать "Это не мой папа!", "Спасите!" и т.п. (выслушать предложения детей). В данной ситуации дети могут кусаться, царапаться, драться, бороться. Важно научить ребенка не сдаваться и продолжать придумывать новые попытки выйти из ситуации.

Проиграть ситуацию преследования незнакомцем. В этом случае можно юркнуть в "убежище", если оно рядом (в том случае, если преследующий отстал и не видит, куда может последовать ребенок), а если нет - бежать в ближайшее людное место. Если и этого нет - кричать как можно громче и пытаться спастись бегством. Предложить детям самим придумать дополнительные средства и способы защиты.

*Роли:* взрослый, ребенок.

*Игровой материал:* карточки с надписями.

### **Игра 9." Дорога домой"**

*Ситуация к проигрыванию:*

Друг предлагает ребенку поздним вечером сократить дорогу домой, пройдя через пустырь или двор.

*Цель* - научить ребенка отказываться, говорить "Нет", учить относиться серьезно к подобным ситуациям и с уверенностью отстаивать свое мнение.

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Дорога домой": предложить для проигрывания различные ситуации, когда дети могут стать легкой добычей преступника. Попросить ребенка попробовать убедить друга не ходить опасным путем. Помочь ему понять, что отказ от подобного предложения является не трусостью, а разумным и безопасным поведением.

*Роли:* ребенок, его друг, взрослые.

*Игровой материал:* карточки с надписями.

### **Игра 10." Вымогательство"**

*Ситуация к проигрыванию:*

Вариант 1. Ребенок идет с другом. По дороге к ним пристают трое старшекласников и вымогают деньги.

Вариант 2. На улице незнакомец требует отдать ему украшения (у девочек - сережки, цепочка, кольцо и т.п.), деньги.

*Цель - выработать у ребенка безопасную стратегию поведения в данной ситуации: отдать беспрекословно. Помочь понять, что такое поведение не является трусостью, что жизнь и здоровье - самое дорогое, что у них есть, и что главное - выйти из ситуации живым и здоровым.*

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Вымогательство": проиграть ситуацию, когда вымогательством занимаются сверстники (можно оказать сопротивление, предварительно рассчитав свои силы).

*Роли:* взрослые, дети (сверстники).

*Игровой материал:* карточки с надписями, украшения, деньги.

### **Игра 11. "Опасность"**

*Ситуации к проигрыванию:*

Вариант 1. В квартире начался пожар.

Вариант 2. Ребенок в доме с одним из взрослых. Взрослому стало плохо.

Вариант 3. Ребенок в доме один. Кто-то пытается взломать дверь.

Вариант 4. Ребенок в доме один, ощущается запах газа.

*Цель - выработать безопасную стратегию поведения в каждой из указанных ситуаций. Научить не теряться, хорошо ориентироваться в номерах телефонов служб, обязательно знать свой адрес, номер телефона, уметь открывать замок входной двери.*

Обязательное дополнение к проигрыванию ситуации "Опасность": в ходе проигрывания обсуждать каждое действие ребенка и возможные последствия ситуации, выбирать наиболее удачные варианты поведения, выслушивать высказывания детей по каждому случаю и их предложения.

*Роли:* ребенок в различных ситуациях, взрослые.

*Игровой материал:* карточки с надписями.

## **«ДЕТИ ГОВОРЯТ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ «ДА!»**

### **Урок для учащихся младших классов (1-4 кл.)**

**Цели:**

- информировать учеников, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;

- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

## **Задачи:**

- рассказать об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи, об особенностях и принципах работы службы;
- прокомментировать ситуации, когда дети могут обращаться на Телефон доверия.

**Оформление класса, оборудование:** плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); презентация о Телефоне доверия (электронный вариант); информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

## **Ход урока**

### **1. Организационный момент**

- Наш урок я хочу начать с вопроса: знаете ли вы, что такое телефон и для чего он нужен?
- Сегодня у нас особенный урок, он посвящён телефону, но не обычному, не такому, о котором вы сейчас говорили, а телефону доверия. Что вы знаете о телефоне доверия? (*Ответы ребят*)
  - А почему о телефоне доверия мы говорим именно сегодня?
  - Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвящённый телефону доверия. В этом году он проходит под девизом «Дети говорят телефону доверия «Да!»
  - Как вы думаете, что значит сказать телефону доверия «Да!»?
  - Это означает, что дети знают о телефоне доверия и готовы позвонить, если им нужна помощь, а рядом нет того человека, который может помочь.

### **2. Информационный блок. История возникновения первого телефона доверия.**

- А знаете ли вы, как появился первый телефон доверия?
- Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в сложной ситуации. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны и рядом нет человека, к которому можно обратиться за помощью или советом. Он и не предполагал, что к нему позвонит так много людей. Несколько дней Чад Вара отвечал на звонки сам. Вскоре он пришёл к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь

другим людям по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем). Вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия стали организовывать Телефоны доверия для детей.

- Как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *(ответы ребят)*

- Давайте посмотрим на картинку *(слайд-презентация)*. Обратите внимание на фотографии, сделанные Совуньей. Из-за чего дети расстраиваются и даже плачут?

- Посмотрите на лепестки ромашки. У вас бывают такие или похожие ситуации? Что вы делаете, чтобы их разрешить?

- Посмотрите, что советует делать в этом случае Крош. На Телефоне доверия вас поймут, успокоят и подскажут, как поступить. Важно не бояться звонить на Телефон доверия, не ждать, когда станет еще хуже.

- А что подсказывает нам Бараш?

- Если вы видите, что кому-то очень плохо, дайте ему номер Телефона доверия или позвоните сами и вам посоветуют, что делать в этой ситуации.

- А можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему?

- Как вы думаете, в каких случаях ребёнок вашего возраста может обратиться в службу Телефона доверия? *Версии учеников фиксируются на доске (лучше в столбик)*

- Что вы обычно делаете в таких ситуациях?

- Кто в трудной ситуации может вам помочь? *(ответы детей также записываются на доске столбиком параллельно первому)*

- Люди, которые работают на Телефоне доверия, всегда готовы ответить, выслушать, понять и помочь.

- В школе, на улице у нас много друзей. Там весело и интересно. Но если вы чувствуете себя одинокими даже в весёлой компании сверстников, вас не берут играть, обижают, над вами насмеваются – звоните на Телефон доверия. Звонок на Телефон бесплатный, анонимный (можно не называть своё имя) и принимается в любое время суток.

### **3. Информация о Телефоне доверия**

- Вы можете обращаться на телефон доверия по следующим номерам:

**8 800 2000 122**

- Звонить можно в любое время (даже ночью) с любого телефона: мобильного или стационарного.

ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И БЕСПЛАТНО!

Можно не называть своё имя или назвать любое понравившееся!

#### **4. Валеологическая пауза**

- Чтобы немножко отдохнуть, сделаем весёлую разминку. А посвящена она будет, конечно же, Телефону доверия. Повторяйте за мной слова и движения (*Повторить разминку 2-3 раза*).

Ты не плачь и не дерись, (*Руки на поясе, качаем головой*)

Просто к другу обратись, (*Руки на поясе, повороты корпуса в стороны, улыбаемся*)

Позвони ты к нам, дружок, (*Подносим к уху по очереди правый и левый кулачки*)

Нам так важен твой звонок. (*Хлопаем в ладоши*)

#### **5. Полезные советы от Смешариков (или другого сказочного персонажа)**

- Наши друзья Смешарики (др. персонаж) приготовили полезные советы, которые научат вас находить и заводить друзей, быть весёлыми и радостными и не бояться трудных ситуаций. Вот эти советы:

- всегда здоровайся со своими одноклассниками;
- рассказывай о своих увлечениях, всем будет интересно;
- не обращай внимания на насмешки, тогда у обидчика пропадёт интерес тебя задирать;
- покажи фотографии любимого животного;
- запишись в спортивную секцию, куда ходят твои одноклассники;
- не хвастайся игрушками и обновками;
- не дерись – любой вопрос можно решить мирно.

#### **6. Подведение итогов**

- Теперь мы с вами знаем, что такое Телефон доверия и для чего он нужен. Кому вы можете рассказать об этом?

- Знайте, что на Телефоне доверия вас всегда выслушают, помогут советом или добрым словом и дадут почувствовать уверенность в себе. В завершение нашего урока давайте все дружно скажем телефону доверия громкое «Да!» (*хором кричат «Да!»*)

**Информационный урок о Телефоне доверия для учащихся средних классов (5 – 9 кл.)**

## **Цели:**

- информировать учеников о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия;
- мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях.

## **Задачи:**

- информировать учеников об истории возникновения Телефона доверия как вида психологической помощи;
- провести групповую работу на тему, с какими проблемами, трудностями сталкиваются дети, подростки, к кому обращаются за помощью;
- обсудить, какими навыками должен обладать человек, к которому дети могут обратиться за помощью;
- разработать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия.

**Оформление класса, оборудование:** плакат о Телефоне доверия (при наличии в школе); презентация о Телефоне доверия (электронный вариант); информация о Телефоне доверия и его номерах в классном уголке.

## **Ход урока**

### **1. Организационный момент (1-й слайд)**

- Добрый день. Сегодня у нас особенный урок, он посвящён Телефону доверия. Что вы знаете о Телефоне доверия?
- А почему о Телефоне доверия мы говорим именно сегодня?
- Дело в том, что 17 мая отмечается Международный день детских телефонов доверия. В этот день во всех школах России проводится специальный урок, посвящённый Детскому телефону доверия. В этом году он проходит под девизом «Дети говорят Телефону доверия «Да!»»

### **2. Информационный блок. История возникновения первого телефона доверия.**

- Знаете ли вы, когда появился первый Телефон доверия?
- Первый телефон доверия появился в 1953 году как помощь людям в кризисном состоянии, в том числе как профилактика суицидов. Англичанин Чад Вара напечатал в газете свой номер телефона и предложил звонить людям в любое время, если в их жизни возникают сложности, с которыми они сами не в состоянии справиться: когда они одиноки, растеряны или думают о том, чтобы покончить с жизнью. Он и не предполагал, что на него обрушится лавина звонков. Несколько дней Чад Вара справлялся с хлынувшими обращениями сам. Главное, что он понял за это время, - **все звонившие, прежде всего, нуждались в дружеской помощи.** Вскоре он

пришёл к выводу, что в одиночку ему с этим делом не справиться, и стал искать добровольных помощников. Теперь они все вместе отвечали на звонки. Так родилось всемирное движение людей, оказывающих помощь другим людям по телефону. Это популярный и широко известный вид профессиональной психологической помощи. Помощь оказывается бесплатно, анонимно (никому не сообщается, кто звонил и зачем).

### **3. Групповое обсуждение «Чем может помочь друг?»**

- Что вы делаете, когда у вас плохое настроение?
- Что лучше: переживать одному или поделиться трудностями с кем-то?
- Чего бы вы ожидали от друга, когда у вас плохое настроение?
- Что ты как друг можешь сделать в следующей ситуации:
  - если твоего друга постоянно обижает и высмеивает в школе один его одноклассник?
  - если твой друг считает, что у него «трудные родители»?
  - если твой друг поссорился со своей девушкой (твоя подруга поссорилась со своим парнем)?
  - если твоего друга преследуют и вымогают у него деньги неизвестные парни?
- Что из этого списка вам кажется самым важным?

### **4. Информационный блок.**

#### **«Какими умениями должен обладать хороший друг, помощник?»**

Вот что считают люди, многие годы занимающиеся поддержкой других людей. Чад Вара, организовавший первый телефон доверия, заметил, что хороший консультант на телефоне доверия выходит из дружелюбного человека, который обладает такими качествами:

- не осуждает друга;
  - больше выслушивает, чем советует;
  - допускает, что при определённых обстоятельствах подобная ситуация могла приключиться и с ним;
  - терпелив;
  - заинтересован в другом человеке;
  - разговаривает без всякой снисходительности, на равных.
- Согласитесь, это не простой набор качеств. Не все друзья умеют так поддерживать и выслушивать – они ведь тоже этому пока ещё учатся, как и вы. В этом нет вины друзей. Просто в некоторых случаях им трудно придумать, как помочь.

Поэтому вскоре вслед за взрослыми Телефонами доверия стали организовывать Телефоны доверия для детей.

## **5. Информационный блок «Как устроен Телефон доверия?»** (возможно использование презентации:) – слайды 2, 3, 4

На Телефонах доверия работают специально обученные специалисты – психологи. На некоторых Телефонах доверия могут работать даже прошедшие специальное обучение подростки – туда звонят те ребята, которым проще поговорить о наболевшем со сверстником, чем со взрослым.

Телефон доверия даёт возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, **получить поддержку**, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации в более спокойной обстановке и решиться на конкретные шаги.

Телефон доверия **открыт для каждого человека**. Не важен возраст, национальность, состояние здоровья звонящего. Любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Человек может поделиться с консультантом Телефона доверия **любой беспокоящей его проблемой**.

Помощь на Телефоне доверия всегда **анонимна**. Если не хотят, позвонивший и консультант могут не сообщать свою фамилию, адрес и другие данные. Достаточно просто назвать своё вымышленное имя для удобства общения.

Обращаясь на Телефон доверия, человек может получить интересующую его **информацию**.

Каждый Телефон доверия работает в своём определённом режиме – **круглосуточно или по расписанию**.

## **6. Обсуждение «С какими вопросами можно обратиться на телефон доверия?»**

**Мозговой штурм** «Трудные ситуации в жизни подростков, или с какими вопросами можно обратиться на Телефон доверия?»

**Задание:** разработать список вопросов и возможных трудностей в жизни подростков, которые можно было бы обсудить с консультантом Телефона доверия.

**Правило мозгового штурма:** чужие версии не критиковать, записывать всё, что прозвучало, даже если варианты кажутся нелепыми.

*Учащиеся предлагают свои версии, учитель фиксирует их на доске (можно предварительно разбить учащихся на группы по 5-6 человек). Если поначалу процесс идёт трудно, учитель может помочь, предложив свои версии. Например:*

- Как вызвать симпатию человека, который тебе нравится?

- Что делать, если родители не разрешают дружить с кем-то? ... и т.д.  
Обсуждение итогов мозгового штурма.

- А можно ли звонить на Телефон доверия просто так, без причины или ради шутки? Почему?

**Вывод:** В жизни много вопросов и трудностей. Каждый момент важно быть услышанными.

**7. Информация о Службе Телефона доверия (есть в презентации – слайд 5).**

**8 800 2000 122**

Звонить можно с любого телефона: мобильного или стационарного

**ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ ОКАЗЫВАЕТСЯ  
КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, КОНФИДЕНЦИАЛЬНО И  
БЕСПЛАТНО**

### **Анкета Акции Телефона Доверия**

Анкета является анонимной

1. Согласен ли ты с тем, что у всех людей иногда случаются сложности или неприятности?

Да, нет

2. Считаешь ли ты, что не все свои проблемы и вопросы хочется обсуждать с друзьями и близкими?

Да, нет

3. Знаешь ли ты, что в случае любых проблем можно позвонить на Телефон доверия?

Да, нет

4. Если бы у тебя был выбор, то с кем ты хотел обсудить свой вопрос по телефону доверия?

Со взрослым специалистом – психологом

Со студентом психологического факультета

Со старшеклассником – добровольцем (работающим на телефоне доверия)

5. В какой ситуации ты, скорее всего, воспользовался бы возможностью позвонить на Телефон доверия?

Если бы тебя преследовали и угрожали подростки намного старше тебя

Если бы тебе не отвечал взаимностью человек, в которого ты влюблен (влюблена)

Если бы так серьезно обиделся на родителей, что даже не знал бы, что делать

6.Что ты будешь делать, если твой друг попал в серьезную беду, и ему срочно нужна помощь, но он взял с тебя обещание, чтобы ты не рассказывал о его сложностях родителям, учителям или одноклассникам:

Нарушишь обещание и расскажешь родителям, учителям или друзьям

Позвонишь на телефон доверия

Ничего

Другое

7.Считаешь ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам

Да, нет

Спасибо за участие!

## **Акция «Летний лагерь–территория здоровья»**

Цели:

1. Сформировать понятия «здоровый образ жизни и его составляющие», «вредные привычки и их влияние на здоровье».

2. Развивать умение анализировать, сопоставлять, делать выводы, формулировать и отстаивать свою точку зрения.

3. Способствовать воспитанию убеждения, что только сам человек определяет свой здоровый (или нездоровый) образ жизни; способствовать формированию здорового образа жизни

Оборудование: Ватманы, фломастеры.

Вступительное слово ведущего

Здравствуйте, дорогие дети! Мы специалисты Центра «Сайзырал» приехали, сегодня гости в ваш лагерь, чтобы поговорить вместе с вами о самом сокровенном, дорогом, бесценном даре человечества. Кто из вас догадался, о чем мы на сегодняшней встрече будем говорить? ( О здоровье). Да.

Нам хочется, чтобы наша встреча дала вам возможность задуматься о состоянии своего здоровья и отстаивать свое мнение по отношению

здорового образа жизни.

И прежде чем перейти к основной части нашей встречи, мы желаем всем участникам сегодняшней нашей встречи быть активными, дисциплинированными, доброжелательными, не завидовать успехам других команд и не критиковать. Вы наверно удивляетесь о том, почему я говорю про команды. Да потому, что я хочу, чтобы вы все сейчас друженько разделившись на 2-3 команды и проехали с нами по станциям территории здоровья.

Первая станция называется «Не сдерживай свои чувства!»

Задание: Вы все должны знать, что много положительной энергии нашему здоровью дает и наше настроенье. Я вижу, что у вас хорошее настроенье, но для поднятия настроения еще на один уровень выше, мы сделаем вот как. Сначала послушайте меня, а потом все вместе скажем(1 раз показать).

Не зря станция называется

«Не сдерживайте свои чувства», давайте все вместе расслабимся и свободно в свое удовольствие проверим свое настроенье (Разминка с кричалкой «Хей-хей»).

Итак, вторая станция называется «Давайте, познакомимся».

Ведущий: Надо придумать название команды и девиз. Не забывайте, что акция наша проходит под названием «Летний лагерь-территория здоровья!» (10 мин.)

Третья станция «Человек - здоровье-красота!». У каждого из вас есть что - то своё, замечательное, неповторимое, и это своё составляет часть вашей команды. Задание: Дайте портрет команды, чтобы каждое ваше «свое» раскрывало следующее выражение: «Человек-здоровье-красота». Для выполнения задания вам создать скульптуру и сделать защиту (15 мин.)

Четвертая станция «Ассоциации»

Задание: написать на ватманах ассоциации к понятиям «наркотики и наркомания».(5 мин.)

Ведущий: Мы выяснили, какие ассоциации вызывают понятия «наркотики и наркомания». А теперь давайте немножко обсудим следующие вопросы, опираясь на ассоциации, которые только, что мы написали. Свои ответы на вопросы аргументируйте, пожалуйста.

- Курить – это хорошо или плохо?
- Алкоголь – это наркотик?
- Почему курящему человеку легче начать пить, а пьющему – приобщиться к наркотику?
- Какие люди начинают употреблять алкоголь, курение и наркотики?
- Кто распространяет наркотики. Почему люди, наживающиеся на продаже наркотиков, сами не употребляют их?

Ведущий: Дорогие дети! Поднимите, пожалуйста, руки те, кто знают

знакомых или друзей, которые курят или уже пробовали спиртные напитки. Если причиной курения, употребления алкоголя и наркотиков ваших друзей выступает подражание друзьям, то поверьте мне, он, ваш знакомый или друг глубоко ошибается. Потому что настоящий друг никогда не пожелает другу плохого, если так поступают друзья, то они не настоящие, в таком случае лучше сменить круг общения.

Если к употреблению алкоголя или наркотиков толкает потребность к самоутверждению, значит, самоутверждение понимается в корне неправильно, ведь "самоутверждение" через вредные и пагубные привычки в итоге приводит к тяжелым формам зависимости, а далее - к смерти.

Пятая, последняя станция: «ЗОЖ».

Задание: 1.Нарисовать плакат по теме: «Мы за здоровый образ жизни!»

2.Защита плакатов.

3.Подведение итога защиты

Ведущий: Мечтаешь ли ты о долгой и счастливой жизни? (ДА!!!)

Кто же согласится на короткий век и жалкое существование?! (НИКТО!!!) Вы наше будущее. Ведь ИМЕННО вам предстоит достичь успехов в жизни. И лучше вам не узнать, что такое рабство и что такое боль. А значит, НАРКОТИКИ (курение, алкоголь и наркотики)– не для \_\_\_\_ НАС!

Слово членам жюри: \_\_\_\_\_

Ведущий: Мы проехали все пять станций территории здоровья. Заканчивая нашу встречу, мне хочется сказать всем вам, ребята, «Спасибо, за интересно проведенное время. Наша сегодняшняя игра показала, что в вашем лагере нет нездоровых жителей. Вы заслуживаете девиз: «Здоровом теле- здоровый дух!». Здоровья и успехов в жизни. До свидания!

## **Час общения "А если это любовь?"**

### **Цели:**

- стимулировать у детей нравственные мотивы поведения;
- на примере выдающихся личностей, их жизни, творчества развивать у детей потребность в высоких нравственных качествах.

### **Задачи:**

- обсудить с учащимися проблему ранней любви;
- дать общие знания в области психологии и физиологии любовных чувств

### **Подготовительная работа:**

- анонимное анкетирование учащихся;

- подбор иллюстративного материала; стихотворений, музыкальных фрагментов

**Форма проведения:** беседа с элементами диспута

**Анкета № 1** «Закончи предложение»

- Мне кажется, что лица противоположного пола...
- Я считаю, что настоящий мужчина- это тот, кто...
- Я не люблю, когда юноши (девушки)...
- Ревность-это...
- Любовь-это...
- Я не понимаю, почему юноши (девушки)...
- С лицами противоположного пола у нас много общего, например...
- Главное для юноши (девушки)...
- В своей будущей семье я ...
- Я мечтаю...

**Анкета № 2**

- Часто ли мама или папа говорят с тобой о любви?
- Знаешь ли ты историю любви твоих родителей?
- Говоришь ли ты кому-нибудь о своих чувствах?
- С помощью чего можно выразить любовь к другому человеку?

(звучит лирическая музыка Шопена)

Ведущий: Сегодня у нас интересная тема для обсуждения: «А может это любовь?». Полнота жизни человека зависит во многом от того, испытал ли человек в своей жизни большое чувство любви. Ведь именно любовь заряжает человека энергией, вдохновляет его на подвиги, героические дела, на самый тяжелый труд, на годы исканий. Любовь помогает не просто жить, а жить полной жизнью.

О силе любви, придающей полноту жизни, писали многие. Посмотрите, как об этом написал Владимир Высоцкий в своей балладе «О любви»

Я дышу. и значит, я - люблю !  
 Я люблю, и значит, я- живу!  
 Свежий ветер избранных пленил,  
 С ног сбивая, из мертвых воскрешал,-  
 Потому что, если не любил,-  
 Значит, и не жил. и не дышал!

Да, любовь- это святое чувство. Это первое прикосновение к душе другого человека, проникновение в его мир...Первая любовь- это тайна...

Как же мы представляем себе это чувство? (анализ анкет учащихся).

В раннем юношеском возрасте возникает глубокое чувство- любовь. Этому есть объяснение и с точки зрения физиологии, и психологии. Во-первых, это половое созревание; во-вторых, это желание иметь очень близкого друга, с которым можно говорить на самые разные волнующие темы; в-третьих, это естественная человеческая потребность в сильной персональной привязанности, которой особенно не хватает тогда, когда человек начинает испытывать чувство одиночества.

Дружба и любовь в юности часто неотделимы друг от друга. Дружба может перейти в любовь. Юноши и девушки сами ищут межличностного общения, интимных контактов друг с другом, уже не могут долго испытывать чувство одиночества, вот почему часто и ошибаются, принимая за любовь просто симпатию или желание любить. Иногда старшеклассники бывают настолько поглощены, озабочены всем этим, что забывают обо всем остальном.

Возникает некий образ идеального возлюбленного, чаще всего связанного с СМИ. Замечено, что после победы в Великой Отечественной войне, девушки предпочитали военных, а молодые люди, прошедшие войну, прошедшие кровь, лишения, мечтали о светлых, миловидных девушках типа Любви Орловой и т.д.

Какой сейчас «популярен» тип юноши или девушки? (ответ учащихся)

Идеальный образ любимого человека иногда бывает нереальным в том смысле слова, что среди окружающих людей никто не может ему соответствовать. Нередко это приводит к тому, что, не обнаружив рядом с собой такого объекта, который бы соответствовал идеалу, юноши и девушки испытывают чувство глубокого разочарования. И у них возникает чувство одиночества, а иногда наступает и депрессия.

Возможно ли «совместить» любовь, учёбу (на нашем этапе)? Можно ли найти золотую середину? Как вы думаете? Или нужно отдаваться чему-то одному? (ответы учащихся).

Учеба и любовь-вещи совместимые, хотя совершенно разные. Нужно «выделиться» из общей массы. А как Плохим-можно, но вряд ли лицо противоположного пола надолго обратит на это внимание. Заметит-безусловно, но очень быстро и забудет, разве можно о серьёзном думать с человеком, способным только на плохое!? А вот хорошие отметки, прекрасные ответы, победы в разных интеллектуальных конкурсах скорее привлекут внимание того человека. ради которого вы стараетесь, ведь в наше время можно стать успешным, имея хорошее образование.

А какие еще вопросы волнуют влюбленного человека? (ответы уч-ся: как нужно ухаживать, какие знаки внимания предпочитают лица противоположного пола, как признаться в любви и нужно ли это делать, когда можно поцеловаться и т.д.)

А вот еще один важный вопрос: нужно ли о своем чувстве говорить, например, с родителями? (уч-ся высказывают свое мнение)

Очень часто первые чувства приносят боль. Нет взаимности. А может быть такое, что тот, кого вы выбрали, ещё не интересуется этим вопросом? Стоит ли опускать руки? Что значит выражение «бороться за любовь»? Можно ли насильно «влюбить в себя « другого человека? Что означает выражение «любовь слепа»?

Любовь - замечательная и важная часть жизни, но не вся жизнь.

Работа в группах (отдельно за столами рассаживаются мальчики и девочки)

#### **Задания мальчикам:**

1. Назовите 5 причин, почему девушки могут не вызывать симпатии.

2. Назовите 5 качеств девушек, по которым они всегда будут нравиться.

1. Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, юноши нравятся девушкам.

2. Назовите 3 идеала девушки, женщины (из жизни, из СМИ)

3. Какой фильм о любви, художественное произведение считаете для себя поучительным?

#### **Задания девушкам:**

1. Назовите 5 причин, почему юноши могут не вызывать симпатии.

2. Назовите 5 причин, по которым юноша всегда будет интересным.

3. Назовите основные причины, по которым, как вам кажется, девушки нравятся юношам всегда.

4. Назовите 3 идеала юноши, мужчины (из жизни, из СМИ)

5. Какой фильм о любви, художественное произведение считаете для себя поучительным?

Обсуждение ответов.

**Музыкальное (шуточное задание):** кто кого перепоёт (куплеты песен о любви- можно караоке)

**Работа в группах.** Задание: из предложенных текстов лирических стихотворений выбрать цитаты, близкие своим мыслям о любви, прочитать их.

#### *Примерные тексты:*

Все начинается с любви:

И озаренье, и работа,

Глаза цветов, глаза ребенка-

Все начинается с любви!

Все начинается с любви.

С любви!  
Я это точно знаю.  
Все, даже ненависть –  
Родная и вечная  
Сестра любви  
Все начинается с любви:  
Мечта и страх.  
Вино и порох.  
Трагедия, тоска и подвиг-  
Все начинается с любви.  
Весна шепнет тебе: «Живи...»  
И ты от шепота качнешься  
И выпрямишься. И качнешься.  
Все начинается с любви.

Р. Рождественский

Слова «любовь» и «жизнь» неразделимы.  
В отдельности их познавать нельзя.  
Любовь была и есть преображенье  
Души и тела.  
Это не любовь, коль дух недвижим.

В.Сидоров

Не бывает любви несчастливой.  
Не бывает. Не бойтесь попасть  
В эпицентр сверхмощного взрыва,  
Что зовут «безнадежная страсть».  
Если в душу врывается пламя.  
Очищаются души в огне.  
И за это сухими губами «благодарствуй»  
Шепните Весне.

Ю.Друнина

Ты- рядом, и всё прекрасно:  
И дождь, и холодный ветер.  
Спасибо тебе, мой милый, за то.  
Что ты есть на свете.  
Спасибо за эти губы.  
Спасибо за руки эти.  
Спасибо тебе, мой милый.  
За то, что ты есть на свете.

Ю.Друнина

Учащиеся предлагаю свои варианты

Ведущий:  
Чем станет любовь твоя:  
Песней, хлебом, кипящей сталью.  
Соколом в поднебесье,  
Морем за дальней далью?  
Или, сорвавшись с выси,  
Камнем в глубь сердца канет?  
**От нас, от самих зависит,  
Чем любовь наша станет.**  
Л.Татьяничева

## Час общения «Хорошие и плохие поступки»

*Цель:*

1. Сформировать четкие представления о хороших и плохих поступках.
2. Воспитывать положительные черты характера: доброту, терпение, вежливость.

*Задачи:*

1. Выявить представление детей о хороших и плохих поступках.
2. Учить их анализировать поступки, давать им оценку.
3. Воспитывать чувство ответственности за свои поступки, уважение друг к другу.
4. Развивать словарный запас детей.

*Материал:* стихотворение о хороших и плохих поступках, яблоки из бумаги (красные и черные), изображение дерева, пазы «Хорошие и плохие поступки», акварель, бумага, влажные салфетки.

*Ход занятия:*

*Воспитатель:*

- Сегодня мы с вами поговорим о хороших и плохих поступках. Люди живут рядом друг с другом, общаются, совершают разные поступки. Иногда красивые внешне люди совершают неприличные поступки, ведут себя грубо, неэтично. Такие люди никому не в радость! И, наоборот, есть не очень красивые, но добрые и честные люди. И нам хочется дружить с ними, быть на них похожими. Культурный человек никогда не будет капризничать, кричать! Существует много правил поведения, которые люди должны соблюдать.

### ***Игра «Хорошие и плохие поступки»***

Воспитатель: *(Предлагает детям сложить пазлы, рассмотреть иллюстрации поступков и проанализировать их).*

- Ребята, перед вами лежат пазлы, сложите их и рассмотрите картинки.

-Что изображено на картинке? А как ты думаешь, какой это поступок хороший или плохой. А как бы ты поступил? *(Воспитатель опрашивает нескольких детей. Ответы детей).*

*Воспитатель:*

- Скажите ребята, а вы **какие** хорошие поступки совершаете?
- Какие чувства вы испытывали, когда совершали хороший поступок?
- Случалось ли так, что вы поступали плохо?
- Как вы думаете, мы с вами больше должны стараться совершать хорошие или плохие поступки?
- Почему вы так думаете?
- Конечно, мы должны совершать только хорошие поступки. Потому что добрые, хорошие поступки облагораживают людей. Мир становится богаче, добрее и лучше. Мы с вами должны отличать хорошее от плохого.

Ребята, вы немного устали и я предлагаю немного отдохнуть. *(Дети становятся в круг)*

### ***тренинг «Ты мне нравишься потому, что...»***

*Воспитатель:*

- Дети! Возьмитесь за руки, посмотрите в глаза своему товарищу, улыбнитесь ему! Вы мне сегодня нравитесь своей дружбой. Посмотрите на своего соседа справа. Вспомните его самые хорошие стороны и скажите ему, глядя в глаза: «Ты мне нравишься потому, что...» *(После выполнения тренинга дети садятся на места)*

*Воспитатель: (проводится игра)*

-А сейчас приготовьте яблоки, вырезанные из бумаги. Хороший поступок – красный цвет, плохой поступок – черный цвет.

Послушаем стихотворение о плохих и хороших поступках. (если хороший поступок –покажи красное яблоко, если плохой поступок- черное яблоко).

*Если с другом разделил  
Ты свои конфеты –  
Хорошо ты поступил,  
Каждый скажет это.  
Ты узнал чужой секрет  
И разнес сейчас же,  
Это плохо, хуже нет,  
Это подло даже!  
Если ты подал при всех  
Девочке пальтишко,  
Ты – культурный человек,  
Мировой мальчишка!  
Если ты, как дикий зверь,  
Сразу лезешь драться,  
Недостойн ты, поверь,  
Человеком зваться!  
Если ты пригрел кота,  
Кормишь птичек в стужу,  
Это – просто красота,  
Только так и нужно!  
Ты подбил собаке глаз,  
Бросил кошку в лужу.  
Будь уверен – в сорок раз  
Ты собаки хуже.  
Уважай людей вокруг,  
Старших, младших тоже,  
И тогда тебя, мой друг,  
Назовут хорошим.  
Если ты среди ребят  
Одинок, как в море,  
Только ты и виноват  
В этом горьком горе.*

*Воспитатель:*

- Ребята, вы правильно ответили на вопросы. А сейчас мы эти яблоки поместим на дерево. На одной стороне дерева – спелые яблоки – это добрые качества души. Черные (гнилые) яблоки – это плохие, злые качества.

Пословица «За добрые дела всегда похвала»

- Посмотрите, дети, какое дерево у нас получилось! На одной стороне добрые качества, на другой злые качества, с которыми нам надо бороться. Слушать свою совесть.

### ***Рисование пальчиками «Мой друг»***

*Воспитатель:*

- У вас у каждого есть друг. Какой ваш друг? Какие поступки он совершает чаще? Давайте нарисуем портрет друга с помощью пальчиков.

- Замечательные получились портреты! Молодцы! Когда они высохнут, мы поместим их на нашей творческой палитре.

### **Заключительная часть**

*Воспитатель:*

- О чём мы сегодня вели с вами беседу? (*Ответы детей: о хороших и плохих поступках*)

- Каких больше поступков мы должны стараться делать? Почему? (*Ответы детей: мы должны делать больше добрых дел, чтобы не было стыдно*)

- Какие поступки совершают воспитанные люди?

- Какие поступки совершать приятнее?

- С каким человеком приятнее дружить?

- Каким стало настроение к концу занятия? Покажите пиктограмму своего настроения. (*Дети выбирают пиктограмму*)

## **Лекция с элементами тренинга «Профилактика жестокого обращения с детьми в летних загородных лагерях и пришкольных площадках»**

Цель занятия – предотвращение случаев жестокого обращения среди детей.

Задачи:

— ознакомить несовершеннолетних с проявлениями «буллинга» и научить правильно, реагировать на насмешки, агрессию со стороны других детей;

— способствовать формированию единого профилактического пространства в отряде, на территории лагеря.

*Дата проведения:* июнь-август

*Участники:* дети, отдыхающие в загородных и пришкольных площадках

*Количество участников:* 15-20 чел., то есть для детей одного отряда.

*Место проведение:* уединенное или излюбленное место отряда

*Методы:* беседа с элементами тренинга.

*Материалы и оборудование:* педагог-психолог или воспитатель, вожатый по своему усмотрению решает о необходимости музыкального сопровождения для данного занятия.

*Ожидаемые результаты:*

— формирование навыков и знаний, способных предотвратить жестокое, грубое обращение, а также равнодушного, ответственного, внимательного отношения к друг другу. Овладение приемами психологической саморегуляции.

### **Ход занятия**

**Вводная часть.** В первую очередь акцентировать внимание детей на летнем отдыхе, поздравить и затем знакомит с целью и задачей совместного общения в позитивном ключе. При этом ведущая обращает особое внимание на конфликты, которые могут иметь место среди детей в лагере, дает возможность детям высказать свое мнение по отношению к конфликтам. Также ведущему необходимо получить краткую информацию о детях по сформированности навыков выхода из конфликтных ситуаций. Для этого получить у детей ответы на следующие вопросы: Как надо реагировать на насмешки, шутки, обзывалки и агрессию? Как вы думаете, можно научиться навыкам выхода из трудных ситуаций?

**Упражнение** на знакомство, снятие напряжение и сплочение «**Нестандартное приветствие с локтями**».

Все участники рассчитываются на 1, 2, 3, 4.

**Участники с № 1** складывают руки так, чтобы локти были направлены в разные стороны;

**№ 2** – упираются руками в бедро, чтобы локти тоже были направлены в стороны;

**№ 3** – кладут левую руку на левое бедро, правую – на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны;

**№ 4** – держат сложенные крест – накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны.

После того как все участники примут исходное положение, тренер предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим количеством присутствующих, коснувшись друг друга локтями – привет!

Обсуждение. Что вы чувствуете? Какое приветствие было для вас приятным?

**Упражнение “Руки”** (Ведущий просит соединить ладони на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую).

(По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука начинает бессознательно оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится).

**Обсуждение:**

- что вы чувствовали?
- как вы себя чувствуете?
- какие ощущения у вас возникли при выполнении задания?

**В ответ на (агрессию) раздражение мы подсознательно начинаем сопротивляться, т.е.раздражение рождает конфликт, агрессию.**

Если мы настроены недружелюбно по отношению к другим, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

**Конфликты** являются естественной частью нашей жизни. Так как все мы разные: у каждого свои взгляды, привычки, мечты. А это значит, наши интересы и интересы окружающих людей могут не совпадать. Иногда это становится причиной возникновения конфликтов (барьеров в общении).

Нужно помнить, что практически по любому вопросу у разных людей взгляды отличаются. Люди – то разные! Эти отличия естественны и нормальны. При этом в конфликтных ситуациях мы ведем себя по-разному.

— Что нам в первую очередь надо знать, чтобы в нашей жизни было меньше конфликтных ситуаций: занять свои права или соблюдать нормы нравственности и обязанности? (Услышать ответы детей)

Предлагаю вам «Памятку о нормах нравственности»(см.Приложение №1).

**Затем:** Ведущему рекомендуется вкратце пройти по каждому пункту памятки. Затем следует связать содержанием памятки с детским «буллинг», поговорить об актуальных видах «буллинга» о насмешках, дразнилках. Затем раздать памятку «Как реагировать на насмешки?» (см.Приложение)

Ведущий: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному: одни – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно **назвать конструктивной**; другие – чтобы уничтожать или разрушать, **и тогда агрессия деструктивна**. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

**Упражнение «Змея»**

**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

**Инструкция:** «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, \довитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы

Змеи, сказал: «Дорогая, я просил. Чтобы ты перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

**Мораль:** нет ничего странного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

### **Упражнение “Айм Сори”**

“Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться, так, например, в нашей культуре, для того чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виновного и просит извинения, а второй отвечает ему: “Ничего страшного”. Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, - извиняются обе стороны. Например, если в магазине кто-то нечаянно задел кого-то и попросил извинения: “ай сорри”, он услышит в ответ: “айм сорри”. Первое “айм сорри” означает: “Простите, что я задел вас”, второе “айм сорри” - Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили”. Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ “сорри”, что означает: “Извините конфликта не будет” или “Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами”.

По команде тренера все начинают свободно перемещаться по аудитории, стараясь не задевать друг друга. По определенному сигналу, каждый участник находит себе пару и ладонью, локтем или плечом легонько дотрагивается до плеча партнера. Оба участника пары извиняются любым способом: “сори, извините пожалуйста, простите, сожалею о случившемся” или на любом другом языке в любой другой форме. И т..д. (**фразы** : “Ах, что вы. Это я вас задела” “Нет, нет, это вы меня извините”, “Ну, что вы, какой пустяк, это вы меня простите” -в данном случае неприемлемы)

### **Обсуждение:**

- Что вы чувствовали когда задевали других?
- Что вы чувствовали когда вас задевали?
- В каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием?
- Трудно ли вам было извиняться?

**Вывод:** мы извиняемся не потому, что сделали что-то не так, а потому, что мы выше конфликтов, которые происходят из-за пустяков, потому что мы уверены в своем поведении. Мы извинились или высказали свое сожаление о том, что случилось, и забыли. Мы сделали все, чтобы избежать конфликта, который нам не нужен. Мы остались в хорошем настроении, потому что держали себя на высоте.

**Рефлексия** Что было полезно, интересно для вас. Может вы что-то узнали нового о себе или о члене коллектива?

Что бы вы хотели изменить в тренинге, если будет такая же тема?

**Есть такая притча.** Однажды солнце и ветер поспорили, кто из них сильнее. Вдруг они увидели путешественника, что шагает по дороге, и решили: кто быстрее снимет его плащ, тот сильнее.

Начал ветер. Он стал дуть, что есть силы, стараясь сорвать плащ из человека. Он задувал ему под ворот, у рукава, но у него ничего не выходило. Тогда ветер собрал последние силы и дул на человека сильным порывом, но человек только лучше застегнул плащ, съежился и пошел быстрее.

Тогда за дело взялось солнце. “Смотри, - сказала оно ветру. - Я буду действовать по-иному, ласково”. И, действительно, солнце начало нежно пригревать путешественнику спину, руки. Человек расслабился и подставил солнцу свое лицо. Он расстегнул плащ, а потом, когда ему стало жарко, то и совсем его снял.

**Так солнце, победило, действуя по-доброму, с любовью.**

Спасибо за общение, хорошего отдыха всем вам! И напоследок я хочу вам подарить еще одну памятку, которое называется **“Пути решения конфликтов”** (см.Приложение №3)

## Приложение №1

### ДОРОГОЙ ДРУГ!

**Всегда и везде помни об основных нормах нравственности!**

**Обязанности человека:**

обязанности перед самим собой,  
перед семьёй,  
перед государством,  
перед другими людьми вообще (*Гегель*).

**1.** Ты живёшь среди людей. Не забывай, что каждый поступок, каждое желание отражается на окружающих тебя людях. Знай, что существует граница между тем, что тебе хочется, и тем, что можно. Проверь свои поступки вопросом к самому себе: **не делаешь ты зла, неудобства людям?** Делай всё так, чтобы людям, окружающим тебя, было хорошо.

**2.** Ты пользуешься благами, созданными другими людьми. Люди дают тебе счастье детства.

**3.** Все блага и радости жизни создаются трудом. Без труда нельзя честно жить. Народ учит: кто не работает, тот не ест. Навсегда запомни эту заповедь. Лодырь – это трутень, пожирающий мёд трудолюбивых пчёл. Обретение новых навыков и знаний – это тоже твой труд.

**4.** Будь добрым, чутким и неравнодушным к людям. Помогай слабым и беззащитным. Помогай товарищам в беде. Не причиняй людям зла, уважай и почитай мать и отца – они дали тебе жизнь, они воспитывают тебя, они хотят, чтобы ты стал человеком с добрым сердцем и чистой душой.

5. Не будь равнодушен к злу... Борись против обмана, несправедливости, жестокости. Будь непримирим к тому, кто причиняет зло другим людям. Люби людей, если хочешь, чтобы люди тебя любили.

## Приложение №2

### Как реагировать на насмешки?!?

*Юный друг!!! Наверное, в мире нет ни одного человека, который в детстве не подвергался насмешкам со стороны других детей. Этот период в свое время проходил каждый взрослый. Этот период можно назвать периодом взросления каждого человека. Причин для насмешек может быть сколько угодно – веснушки, очки, необычная фамилия, маленький рост, одевается не так, как все и т.д.*

*Мы не можем заставить чужих детей не смеяться и не дразнить. А вот научить правильно реагировать – можем. Это в ваших силах. Главное, не пускать проблему на самотек.*

**Самой лучшей реакцией будет та, которая отобьет у обидчика любое желание продолжать дразниться.**

Согласитесь, что находиться в обществе того, кого постоянно **дразнят**, вряд ли кому-то захочется. Ведь такая ситуация говорит о том, что вероятность оказаться следующим объектом насмешек повышается в несколько раз. А если ребенок, которого дразнят, еще и плачет в ответ, сразу начинает агрессивировать или же угрожает «все рассказать взрослым», то с ним тем более не захотят общаться. Еще хуже начнут конфликтовать. Поэтому в первую очередь, **следует реагировать на насмешки твердым и уверенным голосом.**

*Вот несколько советов,*

*как правильно донести информацию и остановить обидчика:*

- **для начала нужно определить** – это дружеская шутка или действительно издевательская насмешка. Если шутка – то нужно просто не обращать внимания на колкости. Если же это насмешка – важно не раздражаться и реагировать спокойно;
- **научиться смотреть обидчику в глаза.** Отведенный взгляд – это уже первая победа обидчика;
- **главное – спокойная реакция.** Глубокий вдох и выдох. Обидчик не должен увидеть, что задел тебя своими издевками;
- **в ответ – только твердый и уверенный голос.** Научись отвечать так, чтобы повергнуть соперника в шок. Например, хорошо действуют такие ответы: «Да, я знаю, так и есть!», «Спасибо, ты не первый это заметил», «Спасибо за комплимент», и тому подобные высказывания, которых обидчик точно не ждет;
- **не нужно опускаться до уровня обидчика и обзывать его в ответ.** Это и будет лучшим ответом.

### “Пути решения конфликтов”

***Прежде чем реагировать на действие другого лица необходимо выяснить:***

1. Почему данный человек поступил так, а не иначе.
2. Побудить участников конфликта на установление прямого контакта друг с другом, на открытое обсуждение конфликтной ситуации.
3. Создать условия для работы конфликтующим людям, чтобы они длительное время не контактировали друг с другом.
4. Не злоупотреблять своим положением среди друзей.
5. Предупреждать и устранять межличностные конфликты (многие конфликты можно избежать, если вовремя остановить, лучший вариант это извиниться).
6. Уметь учитывать интересы друг друга.
7. Воспринимать критику других.
8. Проявлять вежливость, тактичность, уважение по отношению друг к другу.

Можно обойти конфликт, если ответить улыбкой. Люди с чувством юмора редко конфликтуют, а уж если спорят, то всегда приятно, с шуткой, улыбкой (не с сарказмом, злой иронией, а с доброй, остроумной шуткой).

В конфликте, когда человек переживает сильные отрицательные эмоции, появляются проблемы с их выражением: стресс, повышение голоса, сердцебиение, ускоренное дыхание, побледнение, грубые слова, которые унижают другого.

Очень важно особенно в конфликтной ситуации, отслеживать неконструктивные установки в общении.

Конструктивным установкам можно научиться. **Например, “Ты должен мне уступить стул”. (Я была бы рада, если бы ты уступил мне место).**

### Круги забот (КЗ)

*Эта методика позволит ребенку почувствовать свою значимость и даст возможность быть услышанным. «Почему столь целительным оказывается то, что тебя выслушивают? Нам свойственно стремиться быть вместе. Хотя мы и продолжаем отдаляться друг от друга, мы не утратили необходимости создания отношений. У каждого своя история, и все хотят рассказать свою историю, чтобы установить отношения с другими. Если никто не слушает, то мы рассказываем ее только себе, и тогда мы сходим с ума...»*

*Выслушивание сближает нас, оно помогает нам приобрести целостность, здоровье, духовность. И напротив, отказ в выслушивании приводит к разобщению, а разобщение часто приводит к страданиям... Невозможно создать здоровую культуру,*

*если мы отказываемся встречаться и если мы отказываемся слушать. Но если мы встречаемся и если мы слушаем, то мы вновь возвращаем целостность миру»*

## **Подготовка и проведение «Круга заботы/КЗ»**

### **1. Подготовительный этап.**

- Сбор информации о развитии конфликтной (проблемной) ситуации, об участниках, о мерах, предпринимавшихся по разрешению конфликта (проблемы);
- Определение списка участников;
- Предварительные встречи с каждым участником конфликта (проблемы) с целью подготовки к общей встрече.

2. Проведение Круга заботы.

3. Консилиум специалистов по результатам проведенной работы.

Алгоритм проведения КЗ

Определения правил КЗ, выбор «говорящего» предмета, приветствие.

1 круг. Рассказ о ценном человеке (сплочение, открытость друг перед другом участников).

2 круг. Ценности в данной группе/классе/на данной территории.

3 круг. Выбор одной ценности и разбор ее по признакам.

4 круг. Разбор проблемы. Что группа об этом думает. Выплеск негативных эмоций.

5 круг. Предложение вариантов выхода из этой ситуации/конфликта.

6 круг. Что будет делать каждый участник после разрешения конфликта/проблемы/ситуации. Поддержка.

7 круг. Обсуждение будущего. Профилактика конфликта.

8 круг. Что полезного взял каждый участник для себя. Рефлексия.

## **Тренинг преодоления эмоционального выгорания**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения

**1. Вступительное слово. Приветствие участников. Знакомство с правилами группы и содержанием тренинга.**

### **Упражнение «Мой образ»**

Мы с вами живем в мире людей и в мире вещей. И много знаем о качествах вещей, например, что хрустальная ваза очень хрупкая, что шерсть мягкая и теплая и т.д. Мир людей требует не меньшего познания, поэтому, живя и вступая во взаимодействие с другими нам необходимо знать как свои

особенности, так и качества других людей. Сейчас я раздам вам листки бумаги, где каждый из вас нарисует себя неким метафорическим образом. Это может быть что угодно – растение, животное, предмет мебели, пища, химический элемент и т.д. Это упражнение кажется очень простым, особенно для нашего с вами возраста, однако оно очень эффективно и информативно в первую очередь для нас самих. Мы с вами привыкли думать о себе в определенных категориях, ролях, т.е. рассуждать, рационализировать наши чувства. Рисование помогает обойти сформированные в процессе жизни механизмы защиты, рисунок метафорически выражает нашу сущность. Качество рисунка не имеет никакого значения, и ваши художественные способности также никто не будет подвергать критике, поэтому можете смело приступать. На выполнение задания у вас 10 минут. Обсуждение: сейчас я попрошу вас положить свои рисунки и по очереди рассказать о том, кто изображен на этом рисунке от первого лица. Постарайтесь определить цель и смысл вашего изображения.

**Упражнение: «Создайте список – 20 бесплатных, легкодоступных вам радостей и желаний»**

Теперь давайте их обсудим и можно даже пополнить собственный список.

**Упражнение «Схема времени».** Цель: позволить участницам найти резервы времени для самосовершенствования. Инструкция: «На листе бумаги нарисованы часы. Представьте, что это время вашего обычного, традиционного дня. Обозначьте на этом круге сегментами время, которое вы уделяете разным делам. Какая доля вашего времени уходит на работу, на транспорт, на телевизор, телефонные разговоры, заботу о близких? (После паузы на рисование) Посмотрите на круг своего времени и решите какие сегменты доставляют вам самую большую радость в жизни, какие вы хотели бы сократить? Теперь возьмите список желаний? Из этого списка выберите те, которые зависят только от вас в настоящее время. (Пауза на выбор.) Теперь посмотрите еще раз на свой круг времени. Давайте обсудим результаты.

«В чем разница между делами срочными и делами важными?» Как вы распределяете время между ними? Сколько времени вы уделяете важным делам (важным для вас, для вашего благополучия, покоя, ваших достижений)? Сколько времени вы уделяете делам срочным, а сколько совсем бесполезным?»

**Упражнение «Вавилонская башня»**

Ход упражнения: Необходимо совместно нарисовать Вавилонскую башню. Время выполнения ограничено (5-7 минут). Участникам запрещено разговаривать о содержании своих заданий. Психологический смысл упражнения: В ходе упражнения участники учатся координировать свои действия, взаимодействовать в команде. Развиваются навыки невербального общения. Главная цель: сплочение коллектива.

**Упражнение «Какая Я?»**

Опишите себя тремя качествами, которые как вы считаете наиболее характеризуют вас, это могут быть как и ваше хобби, увлечение, так и особенности вашей личности. Угадывание по качествам, кто это.

#### **5. Подведение итогов практического блока. Рефлексия.**

Раздаются памятки «**Как бороться с психоэмоциональным напряжением**». Карта островов вывешивается на доске (стене) и каждому участнику взаимодействия предлагается выйти к карте и закрепить свой кораблик в соответствующем районе карты, который отражает душевное, эмоционально-чувственное состояние участника после состоявшегося тренинга. Например: "Мое состояние после состоявшегося взаимодействия характеризуется удовлетворением, осознанием полезности дела, положительными эмоциями. Я поставлю свой кораблик, дрейфующим между островами Удовольствия, Радости и воодушевления." Каждый из участников имеет право нарисовать на карте и какой-либо новый остров со своим названием. После заполнения карта вывешивается на всеобщее обозрение, педагог может предложить проанализировать его.

#### **Обсуждение тренинга участниками. Предложения!**

### Список литературы:

1. Алексеева И.А., Новосельский И.Г. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М.: Генезис, 206-256с.
2. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы). СПб., 2001.
3. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения.
4. Программа просоциальные мероприятия: акции «Мир без табачного дыма», «Мир без наркотиков», «Летний лагерь-территория здоровья», «Дорога жизни», «Наша семья против СПИДА», «Мы за здоровый образ жизни», «Белая лента» -автор Баданай Е.Э., 2011г.
5. Рожков М.И., Байбородова Л.В., Ковальчук М.А.. Воспитание толерантности у школьников. Ярославль, 2003.
6. Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Шарова О.Д. С60 Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. 2-е изд., стер. М.: Генезис, 2001. – 112с., илл.
7. <http://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/klassnyi-chas-na-tiemu-a-iesli-eto-liubov>
8. <https://infourok.ru/rolevie-igri-moya-bezopasnost-876536.html>
9. [http://studopedia.ru/6\\_119695\\_tvorcheskogo-dela-ktd.html](http://studopedia.ru/6_119695_tvorcheskogo-dela-ktd.html)
10. <https://infourok.ru/kollektivnotvorcheskoe-delo-kak-lichnostnoorientirovannaya-vospitatelnaya-tehnologiya-673505.html>



