

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»**

**Обеспечение психологической безопасности образовательной среды
в начальной школе**

**Учебно-методическое пособие для педагогов
образовательных организаций**

Саратов 2019 год

УДК [.....]

ББК

К

Рецензент: В.П. Жуковский

Составители:

М.Ю. Михайлина, заведующий кафедрой социальной психологии образования

ГАУ ДПО «СОИРО» канд. социол. наук, доцент

Я.К. Нелюбова, доцент кафедры социальной психологии образования

ГАУ ДПО «СОИРО» канд. социол. наук, доцент

В.О. Шошина, ассистент кафедры социальной психологии образования

ГАУ ДПО «СОИРО»

*Рекомендовано к печати редакционно-издательским советом
ГАУ ДПО «СОИРО»*

Обеспечение психологической безопасности образовательной среды в начальной школе:
учебно-методическое пособие / М.Ю. Михайлина, Я.К. Нелюбова, В.О Шошина /под ред. Л.В.
Колязиной – Саратов: ГАУ ДПО «СОИРО», 2019. – с.

В пособии рассматриваются вопросы обеспечения безопасной образовательной среды на этапе начального обучения. Подробно рассматриваются значимые для начальной школы параметры психологической безопасности, приводятся нормативные основы деятельности школы в сфере безопасности и здоровьесбережения, определяются критерии безопасности с учетом потребностей младшего школьного возраста. Издание содержит практические материалы для классных руководителей и педагогов-психологов по проведению классных часов и развивающих занятий по проблемам безопасного поведения, а также рекомендации для родителей.

Адресовано педагогам-психологам, социальным педагогам, классным руководителям, заместителям директора по УВР образовательных организаций, родительской общественности.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Часть 1.</i> Возрастные особенности младшего школьника в контексте усвоения социально-ориентированных моделей поведения.....	3
<i>Часть 2.</i> Параметры и критерии психологически безопасной образовательной среды в начальной школе	8
<i>Часть 3.</i> Технологии формирования культуры безопасности и здорового образа жизни	15
Литература	19
Приложения	20

Для педагогов «Методики изучения удовлетворенности психологической средой образовательного учреждения»

Для классных руководителей: «Методические материалы к проведению уроков безопасности при подготовке к летнему отдыху»

Для педагогов-психологов: «Программа развития навыков ненасильственного поведения в младшем школьном возрасте»

Памятка для классных руководителей «Предотвращение школьной травли»

Памятка для родителей «Как помочь ребенку в ситуации школьной травли»

Памятка для родителей «Безопасный интернет»

Памятка для родителей «Учим детей обращаться с деньгами»

Памятка для школьников «Твоя безопасность»

Часть 1. Возрастные особенности младшего школьника в контексте усвоения социально-ориентированных моделей поведения

Понятие «развитие» в современной системе наук о человеке включает в себя все изменения, происходящие со временем в строении тела, психике и поведении человека под воздействием биологических процессов в организме и социальных процессов вокруг человека. Биологические процессы развития могут быть описаны через созревание, рост и старение – этапы физического развития человека. Средовые процессы развития включают в себя научение и социализацию и влияют на психосоциальный вектор развития.

Младший школьный возраст – удивительный период жизни человека, во время которого интенсивно изменяется восприятие окружающего мира, формируется базовая система ценностей, отношение к себе и к окружающим. Хронологические рамки младшего школьного возраста различными авторами определяется периодом 6-7- 10-11 лет.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и, младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

В периодизации Д.Б. Эльконина - Л.С. Выготского в рамках культурно-исторического подхода этот период развития ребенка знаменует вступление в новый возрастной период эпохи детства, при котором происходит смена социальной ситуации развития, появляется принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность; формируются новообразования личности, способствующие социальному взрослению. На этот период приходится и важнейший возрастной кризис развития – кризис 6-7 лет.

Рассмотрим основные критерии возрастных изменений младшего школьника с точки зрения психосоциального развития.

Социальная ситуация развития в младшем школьном возрасте определяется формированием новой ведущей деятельности – учебной, в которой прослеживается социальный смысл обучения и принятие новой социальной роли и внутренней позиции школьника. С началом учебной деятельности ребенка в первую очередь успехи в учебе становятся для него полем сравнения и конкуренции, что во многом и предопределяет развитие мотивационной сферы ребенка в этом возрасте.

Важное значение приобретает мотивация достижения и отношение к отметкам. Зачастую отметка из знака успеха (неуспеха) в познавательной деятельности ребенка превращается в знак, оценивающий личность в целом.

Характерной особенностью мотивации первоклассников является то, что их в большей степени интересует сам процесс учения, им нравится читать, писать, рисовать, лепить. В системе мотивов, побуждающих младших школьников к учебной деятельности, главное место занимает значимость самого процесса учения как социально-ценной деятельности. Этот мотив для ребенка оказывается настолько силен, что определяет его положительное отношение к деятельности даже тогда, когда она практически лишена для него непосредственного познавательного интереса. Учебная деятельность в качестве ведущей деятельности имеет свою структуру:

Структура учебной деятельности младшего школьника

Ведущая деятельность возраста



Учебная деятельность младшего школьника формирует новообразования возраста и воздействует на весь вектор когнитивного развития личности.

Ребенок 6-7 лет отличается ярким восприятием окружающего мира и активной любознательностью. Восприятие становится сложной и контролируемой деятельностью: в процессе обучения восприятие углубляется, становится более анализирующим, дифференцирующим, принимает характер организованного наблюдения.

Именно в младшем школьном возрасте развивается внимание. Без сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. На уроке учитель привлекает внимание обучающихся к учебному материалу, удерживает его длительное время. Младший школьник может сосредоточено заниматься одним делом 10-20 минут. По сравнению с дошкольным детством в 2 раза увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, переключение и распределение.

К числу возрастных особенностей, присущих вниманию младшего школьника следует отнести слабость произвольного внимания. Возможности волевого регулирования внимания, управления им в начале младшего школьного возраста ограничены. Произвольное внимание младшего школьника требует так называемой близкой мотивации. Если у старших обучающихся произвольное внимание поддерживается и при наличии далёкой мотивации (они могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной работе ради результата, который ожидается в будущем), то младший школьник обычно может заставить себя сосредоточенно работать лишь при наличии близкой мотивации (перспективы получить отличную отметку, заслужить похвалу учителя, лучше всех справиться с заданием и т.д.).

Возрастные особенности памяти в младшем школьном возрасте развиваются под влиянием обучения. Усиливается роль и удельный вес словесно-логического, смыслового запоминания и развивается возможность сознательно управлять своей памятью и регулировать её проявления. В связи с возрастным относительным преобладанием деятельности первой сигнальной системы у младших школьников более развита наглядно-образная память, чем словесно-логическая. Они лучше, быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, чем

определения, описания, объяснения. Младший школьник склонен к механическому запоминанию без осознания смысловых связей внутри запоминаемого материала. Приёмы запоминания служат показателем произвольности. Сначала это многократное прочитывание материала, затем чередование прочитывания и пересказа.

Для запоминания материала очень важно опираться на наглядный материал (пособия, макеты, картины). Основная тенденция развития воображения в младшем школьном возрасте - это совершенствование воссоздающего воображения. Оно связано с представлением ранее воспринятого или созданием образов в соответствии с данным описанием, схемой, рисунком и т. д. Воссоздающее воображение совершенствуется за счёт всё более правильного и полного отражения действительности. Творческое воображение как создание новых образов, связанное с преобразованием, переработкой впечатлений прошлого опыта, соединением их в новые сочетания, комбинации, также развивается.

Под влиянием обучения происходит постепенный переход от познания внешней стороны явлений к познанию их сущности. Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте становится мышление. Завершается наметившийся в дошкольном возрасте переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. Школьное обучение строится таким образом, что словесно-логическое мышление получает преимущественное развитие. Если в первые два года обучения дети много работают с наглядными образцами, то в следующих классах объем таких занятий сокращается. Образное мышление все меньше и меньше оказывается необходимым в учебной деятельности.

Важным условием для формирования теоретического мышления является формирование научных понятий. Теоретическое мышление позволяет ребенку решать задачи, ориентируясь не на внешние, наглядные признаки и связи объектов, а на внутренние, существенные свойства и отношения. Мышление начинает отражать существенные свойства и признаки предметов и явлений, что даёт возможность делать первые обобщения, первые выводы, проводить первые аналогии, строить элементарные умозаключения. На этой основе у ребёнка постепенно начинают формироваться элементарные научные понятия. Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он в какой-то момент развития проходит через кризис. Это период рождения социального «Я». Кризис 7 лет представляет собой внутренние изменения ребенка при относительно незначительных внешних изменениях и социальных взаимоотношений личности ребенка и окружающих людей.

Эмоциональная сфера младшего школьника определяется окрашенностью эмоциями восприятия, воображения, интеллектуальной и физической деятельности; переживания его отличаются непосредственностью и откровенностью. В целом в возрасте 6-8 лет ребенок отличается большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений, склонностью к кратковременным и бурным аффектам.

Младший школьник стремится к новому, более «взрослому» положению в жизни и выполнять работу, важную не только для них самих, но и для окружающих. И, как ни странно, это не обязательно учеба в школе. Это могут быть и помощь родителям по дому, и в их работе, и занятия спортом, и самостоятельный уход за домашними животными. Появляется новый уровень самосознания - осознание себя не только как мальчика, сына, партнера по игре, но и как друга, ученика, одноклассника. У ребенка появляется осознание своего социального Я, то есть себя в обществе. Ему важно, как он общается с окружающими и как они общаются с ним.

Конфликты, возникающие у детей младшего школьного возраста, являются следствием несформированности социальных навыков, недостаточности произвольной регуляции поведения и отношений сотрудничества. Моральное развитие и социальное поведение младшего школьника существенным образом связано с характером сотрудничества со взрослыми и сверстниками, общением и межличностными отношениями дружбы, становлением

основ гражданской идентичности и мировоззрения. Происходит развитие целенаправленной и мотивированной активности, направленной на овладение учебной деятельностью и формами общения, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных, личных и социальных мотивов учения.

Успешность и своевременность формирования основных новообразований, социальных навыков и свойств личности младшего школьника связываются с активной позицией учителя, педагогов, с выбором методов и приемов урочной и внеурочной деятельности, развивающей работы, учитывающих описанные выше возрастно-психологические особенности обучающихся начального уровня образования.

Часть 2. Параметры и критерии психологически безопасной образовательной среды в начальной школе

Начальная школа, расширяя для ребенка социализирующее пространство, выступает фундаментом всего дальнейшего обучения. На этапе начального образования закладываются представления о школьных правилах и нормах, закрепляются модели поведения со сверстниками и взрослыми. Психологический и физический комфорт ученика начальной школы определяется степенью оптимальности взаимодействия с внутришкольной средой.

Безопасность школьной среды – важнейшее условие полноценного развития младшего школьника. Значимость такого понимания современного образовательного пространства находит отражение в концептуальных и стратегических решениях государства. В Плане основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства,¹ предусмотрено реализация в образовательных организациях комплекса мероприятий, направленных на формирование у школьников культуры безопасности и здорового образа жизни, внедрения здоровьесберегающих технологий и основ медицинских знаний.

Система обеспечения безопасности учащихся во время пребывания в школе достигается в процессе реализации следующих направлений:

- работа по антитеррористической защищённости и противодействию терроризму и экстремизму (Федеральный закон от 6 марта 2006 г. № 35-ФЗ «О противодействии терроризму» (в ред. от 28.06.2014); приказ Минобрнауки России от 4 июня 2008 г. № 170 «О комплексе мер по противодействию терроризму в сфере образования и науки» (в ред. от 7 23.07.2008); приказ Федерального агентства по образованию от 11 ноября 2009 г. № 2013 «О мерах по обеспечению пожарной и антитеррористической безопасности образовательных учреждений»);

- работа по обеспечению охраны образовательного учреждения (Постановление Правительства РФ от 14 августа 1992 г. № 587 «Вопросы частной детективной и охранной деятельности»; Постановление Правительства Российской Федерации от 14 августа 1992 г. № 589 «Об утверждении Положения о вневедомственной охране при органах внутренних дел Российской Федерации»);

- Пожарная безопасность (Федеральный закон РФ от 21 декабря 1994 года № 63-ФЗ «О пожарной безопасности», Федеральный закон РФ от 11 июля 2008 г. № 123-ФЗ «Технический регламент о требованиях пожарной безопасности»);

- Электробезопасность (Правила устройства электроустановок (ПУЭ) и Правила технической эксплуатации электроустановок потребителей (ПТЭЭП).

- Безопасность во время каникул и летнего отдыха (Федеральный закон от 28 декабря 2016 г. N 465-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части совершенствования государственного регулирования организации отдыха и оздоровления детей»; «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3155-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы стационарных организаций отдыха и оздоровления детей» (с изменениями на 22 марта 2017 года); Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 52887-2007 «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления»; План мероприятий, направленных на предотвращение детской смертности с учетом сезонной специфики).

- Информационная безопасность (письмо Минздравсоцразвития РФ от 17 сентября 2008 г. № 01/10237-8-32 «О мерах, направленных на нераспространение информации, наносящей вред здоровью, нравственному и духовному развитию детей и подростков»; Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» № 436 от 29 декабря 2010 г.; Методические рекомендации по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети Интернет, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования, Письмо Минобрнауки России от 28.04.2014 № ДЛ-115/03 утв. Минкомсвязью России 16.05.2019 г.)

¹ Распоряжение Правительства РФ от 6 июля 2018 г. № 1375-р

- Психологическая безопасность (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 520-р от 22 марта 2017 года о «Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года; Методические рекомендации по обеспечению психологической безопасности образовательной среды для руководителей, педагогов, психологов общеобразовательных организаций и др.).

Внимание государства к проблемам психологической безопасности всех участников образовательных отношений, в первую очередь – детей, отражает процессы гуманизации и психологизации образовательной практики. Психологическая безопасность образовательного пространства проявляет себя в состояниях комфорта и защищенности школьников, в их способности сохранить свое достоинство и психоэмоциональное благополучие, в преваляровании ощущений «я могу», «я справляюсь», «мне комфортно» над альтернативными состояниями напряжения, дискомфорта, страха. Под «психологически безопасной образовательной средой школы» (И.А. Баева), понимается «среда взаимодействия, базирующаяся на гуманистических принципах, свободная от проявления психологического насилия, имеющая референтную значимость для ее участников и проявляющаяся в эмоционально-личностных и коммуникативных характеристиках ее субъектов¹».

Рис. 1. Структурная модель психологически безопасной образовательной среды (И.Баева)



Выделенные в теоретической модели И.А. Баевой структурные параметры психологически безопасной образовательной среды позволяют обнаружить и основные угрозы:

1. Непризнание референтной значимости образовательной среды ОУ для конкретного индивида.
2. Не возможность удовлетворить потребность в личностно-доверительном общении при взаимодействии со сверстниками и/или педагогами.
3. Психологическое насилие (унижение, оскорбление, высмеивание, травля) в процессе взаимодействия.
4. Слабость (неразвитость) системы социально-психологической помощи и психолого-педагогического сопровождения в образовательном учреждении.
5. Индивидуальные риски, связанные с самочувствием и поведением детей и взрослых (педагоги, родители).

Помимо непосредственных (коммуникативно-личностных) угроз психологической безопасности, в образовательной среде присутствуют школьные факторы риска², включающие в себя организационно-педагогические характеристики:

- интенсификация учебного процесса;

¹Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: «Речь», 2002. С.27.

² Безруких М.М. Материалы круглого стола на тему «Современная школа и здоровье детей», Институт возрастной физиологии РАО, Центр «Образование и здоровье» МО РФ / URL: <http://old.duma.tomsk.ru/page/13576/> (Дата обращения 26.04.2019 г.)

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- нерациональная организация учебной деятельности (в т.ч. физкультурно-оздоровительной работы);
- несоблюдение гигиенических требований к организации учебного процесса
- стрессовая тактика педагогических воздействий;
- снижение уровня медицинского контроля за здоровьем школьников;
- несистемность работы школы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- низкая квалификация (мотивация) педагогов в применении знаний по вопросам возрастной физиологии, психологии, охраны здоровья школьников.

Психологическая безопасность образовательной среды обеспечивается комплексной работой школы по снижению действия школьных факторов риска, преодолению угроз психологической безопасности, а также путем соблюдения психолого-педагогических условий реализации основной образовательной программы, в соответствии с требованиями ФГОС НОО¹:

- преемственности содержания и форм организации образовательной деятельности по отношению к дошкольному образованию, учитывающих специфику возрастного психофизического развития детей;

- развития психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений;

- дифференциации и индивидуализации обучения;

- вариативности направлений и форм психолого-педагогического сопровождения всех участников образовательных отношений.

Психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в начальной школе может осуществляться на индивидуальном или групповом уровне, на уровне класса, на уровне образовательной организации в целом. К направлениям психолого-педагогического сопровождения, повышающим степень психологической безопасности образовательной среды, безусловно следует отнести:

- сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;

- формирование у обучающихся ценности здоровья и безопасного образа жизни;

- развитие экологической культуры и культуры безопасного поведения;

- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Согласно исследованиям Л.С. Решиковой², можно выделить несколько факторов, влияющих на развитие у младших школьников представлений о психологической безопасности:

1. Поло-возрастные различия.

2. Совокупность внешних условий, в которых проживают и обучаются школьники.

3. Совокупность социальных связей школьников, специфика их проявления в различных средах.

4. Особенности внутреннего мира и мировосприятия школьников.

Также Л.С. Решикова отмечает, что все перечисленные группы факторов взаимосвязаны и тесно переплетены, образуя несколько срезов: *когнитивный срез* демонстрирует уровень познаний школьника в области психологической безопасности – что именно школьник ассоциирует с безопасностью, каково его понимание данной области; *эмоциональный срез* показывает, как школьник оценивает собственный эмоциональный фон и *поведенческий срез* определяет поведенческие характеристики взаимодействия школьника с другими субъектами образовательной среды, его поведенческие и социальные навыки в тех или иных ситуациях.

¹ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» / URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/> (Дата обращения 26.06.2019 г.)

² Решикова Л.С. Критерии оценки представлений младших школьников о психологической безопасности образовательной среды // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2016. №182. С. 71.

Таким образом, кроме ощущения физического комфорта, психологический ресурс межличностного взаимодействия в системах «ученик-учитель» и «ученик-ученик» выступает для учеников важнейшим показателем качества образовательной среды и интегральной характеристикой ее безопасности.

Помимо субъективного ощущения благополучия/неблагополучия идущего от учеников, педагогам, работающим с детьми, требуются отчетливые внешние маркеры комфорта и психологической безопасности образовательного пространства. По мнению ряда исследователей¹, учителям начальной школы не всегда понятно, на какие критерии психологического состояния младших школьников им следует ориентироваться. Одной из возможных моделей анализа психологического состояния ребенка может послужить так называемый «психолого-педагогический статус» младшего школьника. Он включает в себя значимые характеристики познавательной сферы, эмоционально-волевого и мотивационного развития²:

- 1) умственная работоспособность и темп умственной деятельности - способность сосредоточенно работать над учебной задачей, трудиться в едином темпе со всем классом;
- 2) сформированность важнейших сторон познавательной сферы - умение выделить учебную задачу и превратить ее в цель деятельности, сформированность внутреннего плана умственных действий и т.д.;
- 3) отношение младшего школьника к себе - устойчивая положительная оценка себя как умелого, знающего ученика, способного многого добиться, адекватный уровень притязаний;
- 4) отношение к значимой деятельности - эмоционально положительное восприятие школы и учения;
- 5) активность и автономность поведения ребенка - самостоятельность в познавательной и социальной деятельности;
- 6) взаимодействие и отношения с педагогами - установление адекватных ролевых отношений с учителями начальной школы на уроках и вне уроков, проявление уважения к учителю, эмоционально положительное восприятие ребенком личности учителя, системы своих отношений с педагогами и воспитателями;
- 7) взаимодействие ребенка со сверстниками - владение приемами и навыками эффективного межличностного общения с ними; установление дружеских отношений, готовность к коллективным формам деятельности, умение разрешать конфликты мирным путем;
- 8) устойчивое эмоциональное состояние в школе - отсутствие противоречий между требованиями школы (учителя) и родителей, требованиями взрослых и актуальными возможностями ребенка.

Общие рекомендации учителям начальной школы по поддержанию психологически безопасной атмосферы на уроках и во внеучебное время соотносятся с принципами развивающего обучения:

1. Поддерживайте благоприятный климат и творческую атмосферу на уроке. Атмосфера самораскрытия и творчества предполагает, чтобы ученики выражали свои мысли, идеи в свободной форме, в теплой и открытой атмосфере. Когда мы призываем детей свободно выражать себя, необходимо снять угрозу внешнего оценивания и критических суждений. В творческом продуцировании не бывает «неправильных» ответов. Внешнее оценивание должно быть перенаправлено в русло самооценивания. Только тогда ребенок сможет научиться видеть недостатки в своей работе произведениях и вносить коррективы в свою деятельность.

Постарайтесь не использовать в своей речи фраз, которые являются своеобразными «убийцами» творчества, свободной, безопасной атмосферы³:

- Не говорите глупостей!
- Серьезнее!

¹ Оганесян Н.Т., Ковров В.В. Обеспечение психологической безопасности в школе / URL: <http://sevcbcs.ru/main/wp-content/uploads/2015/12/414.pdf> (Дата обращения 27.06.2019 г.)

² Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М. «Совершенство», 1998 С.111.

³ Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления для детей 6-8 лет». СПб.: «ИМАТОН», 1998. С.11-13.

- Это к делу не относится!
- Это хорошая идея, но
- Вы должны это знать!
- Давайте будем реалистами!
- Не надо быть такими неряшливыми...
- Ну, это не работа...
- Успокойтесь!

Стратегию развития самооценивания учеников младшей школы можно реализовать через следующие вопросы:

- А что ты сам думаешь об этом?
- Что хорошего, по-твоему, есть в этой работе?
- Ты хотел бы еще над этим поработать?
- Чем тебе нравится твоя работа?
- Что бы ты хотел изменить или доделать?
- Что тебе больше всего удалось?

В исследовании Е.Торренса доказывалось, что дети, работающие в условиях свободного экспериментирования и безоценочной деятельности, в дальнейшем показывают более высокий уровень творческой активности. Основная цель принципа безоценочной деятельности – освобождение учащихся от страха делать ошибки.

2. Служите примером для подражания - в общении, в поступках, в принятии решений, в отношении к делу¹.

Самым мощным способом ориентации на творческое, развивающее обучение является стратегия формирования ролевой модели. Учитель занимает особое место в жизни ученика начальной школы. В этом возрасте он для ребенка – образец действий, суждений, оценок. И конечно, он может быть примером для подражания у своих учеников. Умение самостоятельно мыслить развивается не тогда, когда взрослые говорят о необходимости это делать, а когда учителя или родители показывают им, как мыслить и поступать независимо или творчески.

Учитель может задавать уровень своими необычными идеями и ответами. Дети увидят, что Вы не боитесь свободно выражать себя. Подкрепляя такое же поведение в детях, он формирует самостоятельность и независимость суждений как тип поведения. Дети исключительно чувствительны к тому, что ценит учитель, когда речь доходит до главного – до выставления оценок и оценочных комментариев. Если учитель не изменяет систему выставления оценок в соответствии с проповедуемой им идеологией обучения, то ученики быстро это понимают и игнорируют призывы к креативности и оригинальности.

Кого из педагогов, учителей мы вспоминаем с благодарностью? Наверно тех, чей способ размышлять и действовать послужил для нас примером для подражания. Такие учителя не только преподают предмет, но и одновременно учат размышлять и в связи с его содержанием.

3. Разрешайте делать ошибки.

В ходе обучения, как детям, так и взрослым свойственно допускать ошибки или выбирать неадекватные средства достижения цели.

Многие большие мыслители стали таковыми лишь потому, что разрешали себе делать ошибки. В школах обычно ошибки не прощают. Если во время урока дети отвечают на вопрос учителя не так, как это в учебнике, а по-другому, то учителя, как правило, недовольны, что дети не прочли учебник или не так поняли материал. Другие дети при это часто хихикают и подтрунивают над отвечающими. Сотни и тысячи раз в течение школьной жизни детям напоминают о том, что ошибаться нехорошо. В результате они боятся делать ошибки, и,

¹Стенберг Р., Григоренко Е. Инвестиционная теория креативности: двенадцать стратегий обучения творческому мышлению / URL: http://biblo-ok.ru/libr-ok/psihologija/Petuhov_VV_Obshchaia_psihologija_Teqsty_Tom_2_Subeqt_deiatelnosti_Kniga_1_M_Psihologija_2002_671_s/B4926P art12-84.php (Дата обращения: 20.10.2018 г.)

следовательно, боятся рисковать, думать независимо, и, в конце концов, воспринимают создание чего-то непохожего как недостаток.

Педагоги должны по возможности остерегаться резких высказываний относительно идей своих учеников, особенно в том случае, если они не знают механизма их возникновения. Разрешение на ошибки позволяет овладеть навыком нахождения и признания своих ошибок, что, в свою очередь, учит умению переформулировать проблему, увидеть ее новый ракурс.

4. Пробуждайте собственную активность ребенка, базирующуюся на познавательном интересе.

Как известно, лучший способ что-то усвоить – открыть это самому. Способности детей могут развиваться только в значимой и мотивированной для них деятельности. В противном случае наступает отчужденность ребенка от предлагаемых знаний, а само обучение строится на эксплуатации доверия ребенка к взрослому. Конечно условия систематического обучения предполагают ситуации волевого напряжения, усилий, отработки, повторов строгих алгоритмов действий и т.д. Однако они должны сочетаться с ситуациями мотивированной активности, заинтересованности, увлеченности – того, на чем основывается эмоционально положительное восприятие школы.

5. Поощряйте разумный интеллектуальный риск.

Далеко не всегда школа способствует развитию у детей вкуса к интеллектуальному риску. Нам часто хочется видеть вещи черными или белыми, людей плохими или хорошими, идеи правильными или неправильными, а решения быстрыми. С момента прихода в школу, с самого первого класса, детям объясняется, как работает школьная система: чтобы добиться успеха, они должны получать высокие оценки, а чтобы их получать – им нужно идти прямо, не отклоняясь.

Поощрение возможно и в том случае, если учитель не удовлетворен конечным результатом работы и говорит об этом. При этом оптимальной будет ситуация, при которой педагог хвалит ученика за самостоятельность и независимость и в то же время объясняет, почему конечный вариант неудовлетворителен, а так же показывает альтернативные способы решения проблемы (задачи), приводящие к успеху или улучшению результата.

Конечно, нельзя, чтобы дети подвергали сомнению любое исходное предположение, с которым они сталкиваются. Некоторые люди подвергают сомнению столько всяких вещей и так часто, что окружающие перестают воспринимать их всерьез. Необходимо научить узнавать вещи и ситуации, которые стоит подвергать сомнению и из-за которых стоит ломать копья. Педагогу следует осознанно относиться к «функции сомнения».

6. Предоставляйте ученикам определенную свободу в выборе деятельности, в поиске способов решения учебных задач, в чередовании дел, в их продолжительности.

В процессе обучения школьник не должен чувствовать себя только исполнителем, вся инициатива которого узурпируется взрослым. Предоставление ребенку определенной свободы в выборе деятельности, в поиске способов решения учебных задач, в чередовании дел, в продолжительности занятий каким - либо одним делом предохраняет от перенапряжения и переутомления и позволяет сохранить интерес к самому процессу обучения.

7. Проводите проверку усвоенного материала таким образом, чтобы у учащихся была возможность продемонстрировать собственное мнение, творческие способности.

Даже если учитель будет взывать на уроке к свободному выражению мнений и подчеркивать важность собственной позиции, но при проверке пройденного материала не будет возможности ее демонстрации – ученики просто не будут ее применять. Развитие самостоятельности суждений предполагает задания, стимулирующие творческое мышление.

Этот принцип можно применить в любом учебном курсе. При изучении родного языка ученикам можно предложить написать короткий рассказ, поэму или придумать другую концовку к рассказу, изучаемому в рамках школьной программы. В курсе общественных наук ученикам можно дать задание вообразить себя какой-то исторической личностью в конкретной ситуации и попросить рассказать, какое решение они бы приняли и почему. В области математики ученики могут изобрести собственные системы счета и измерений.

Не менее важны и вопросы, которые задаются учителем. Если при объяснении нового материала все задаваемые вопросы ориентированы на повторение пройденного или являются аналитическими по своей сути, то учащиеся не имеют возможности применить творческое мышление. Вопросы, стимулирующие творческое мышление:

представьте себе
предположите, что...
сочините
изобретите
предложите свой вариант
порассуждайте о...
что было бы, если...
как вам кажется...

8. Внимательно и уважительно относиться к детским идеям и вопросам, к проявлению чувства юмора;

Этот принцип предполагает искренний интерес к творческим идеям и попыткам детей, избегания безразличия, а тем более раздражения. Учащиеся должны поверить, что их творческая деятельность принимается и воспринимается как ценность. Это же в полной мере относится к юмору и веселью. Когда мы нацеливаем детей на оригинальные ответы, то должны быть готовы к шумным реакциям и приподнятому настроению детей.

Еще один способ поощрения творческого мышления учащихся – это предоставление им возможности самим определять и формулировать темы для письменных работ и устных докладов. Кроме того, в рамках точных наук, сформулировав проблему, учитель может предложить ученику найти собственный способ ее решения. При этом ученик учится делать выбор и отвечать за него.

Как мы уже отмечали выше, важной частью креативности является умение находить и опознавать ошибки. Для того, чтобы ученики научились понимать, что они сделали ошибочный выбор, у них должна быть возможность этот выбор сделать. Найдя ошибку ученик должен уметь переопределить проблему или сформулировать свои цели т.о, чтобы не повторить сделанной ошибки. Умение переопределить – это умение справиться с ошибкой и пойти дальше.

В заключении следует сказать, что психологическая безопасность переживается младшим школьником как состояние защищённости, уверенности в себе и удовлетворённости учебной деятельностью и межличностными отношениями. В связи с этим, актуальными становятся исследования, предлагающие комплексные инструменты экспертизы степени психологической безопасности образовательной среды и ее основных параметров¹. Комплексная экспертиза может включать в себя оценку следующих составляющих:

- 1) пространственно-предметного компонента, характеризующий физическую сторону образовательной среды, в которой осуществляется процесс обучения;
- 2) психодидактического компонента, отражающего учебно-воспитательный процесс;
- 3) социально-психологического компонента, отражающего процесс межличностных отношений между субъектами образовательного процесса – учениками, учителями и родителями и степень их удовлетворенности образовательной средой **(ПРИЛОЖЕНИЕ 1)**.

¹ Ковров В. В., Коныгина И. А., Оганесян Н.Т. Паспорт экспертизы психологической безопасности средней общеобразовательной школы / URL: [http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#$p1) (Дата обращения 10.06.2019 г.)

Часть 3. Технологии формирования культуры безопасности и здорового образа жизни

Психологически комфортная образовательная среда позволяет школьникам максимально сохранить здоровье, способствует адекватному поведению и успешной деятельности, поддерживает положительную мотивацию и благополучный эмоциональный фон. Создание такой среды – результат комплексного, системного, специально организованного психолого-педагогического процесса и сопровождения всех участников образовательных отношений.

Определяющей задачей при этом выступает повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей, а также самих детей, через разнообразные технологии индивидуальной и групповой работы. Образовательная организация может реализовать такую задачу разработав и апробировав Паспорт психологической безопасности образовательного учреждения¹.

Более привычным инструментом формирования культуры безопасности в условиях реализации ФГОС НОО² может быть Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни как часть основной образовательной программы ОУ. Это комплексная программа формирования у обучающихся знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одной из ценностных составляющих.

Цели и задачи программы.

Основная **цель** программы – сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся младшего школьного возраста как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Задачи программы:

сформировать представления об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;

сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т. п.), о существовании и причинах возникновения

зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, об их пагубном влиянии на здоровье;

научить школьников выполнять правила личной гигиены и развить готовность на их основе самостоятельно поддерживать свое здоровье;

сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности, научить ребенка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

обучить безопасному поведению в окружающей среде и элементарным навыкам поведения в экстремальных ситуациях;

¹ Ковров В. В., Конигина И. А., Оганесян Н.Т. Паспорт экспертизы психологической безопасности средней общеобразовательной школы / URL: [http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#$p1) (Дата обращения 10.06.2019 г.)

² Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни / Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 / URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatelnaya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/> (Дата обращения 14.05.2019 г.)

сформировать навыки позитивного общения;

научить осознанному выбору поступков, стиля поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

Основные формы и технологии реализации программы

Технология, в широком психолого-педагогическом понимании, представляет собой разнообразный набор форм, методов, способов, приёмов обучения, воспитания и развития используемых в образовательном процессе. На этапе начальной школы на первое место в урочной и внеурочной деятельности выдвигается *личный опыт* применения учеником формируемых универсальных учебных действий, ценностных ориентаций и оценочных умений, социальных норм поведения, направленных на сохранение здоровья.

Наиболее эффективным путем формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни обучающихся является направляемая и организуемая взрослыми *самостоятельная работа школьников*, способствующая активной и успешной социализации ребенка в образовательной организации, развивающая способность понимать свое состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Основные виды деятельности обучающихся в начальной школе: учебная, учебно-исследовательская, игровая, рефлексивно-оценочная, регулятивная, креативная, общественно полезная, проблемно-ценностное и досуговое общение, проектная деятельность, социально-творческая и общественно полезная практика..

Формы учебной деятельности, используемые при реализации программы: исследовательская работа во время прогулок, в музее, деятельность классной или школьной газеты по проблемам здоровья или охраны природы, мини-проекты, дискуссионный клуб, ролевые ситуационные игры, практикум-тренинг, спортивные игры, дни здоровья, **развивающие ситуации игрового и учебного типа.**

Модель организации работы образовательной организации по реализации Программы¹

Работа образовательной организации по реализации Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни может быть реализована в два этапа.

Первый этап — анализ состояния и планирование работы образовательной организации по данному направлению, в том числе по:

организации режима дня детей, их нагрузкам, питанию, физкультурно-оздоровительной работе, сформированности элементарных навыков гигиены, рационального питания и профилактики вредных привычек;

организации проводимой и необходимой для реализации программы просветительской работы образовательной организации с обучающимися и родителями (законными представителями);

выделению приоритетов в работе образовательной организации с учетом результатов проведенного анализа, а также возрастных особенностей обучающихся при получении начального общего образования.

Второй этап — организация просветительской, учебно-воспитательной и развивающей работы образовательной организации по данному направлению.

1. Просветительская, учебно-воспитательная и развивающая работа с обучающимися включает в себя:

¹ Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни / Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 / URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhhego-obrazovaniya-2/> (Дата обращения 15.05.2019 г.)

- классные часы, лекции, беседы, консультации по проблемам экологического просвещения, сохранения и укрепления здоровья обучающихся, безопасности жизнедеятельности (ПРИЛОЖЕНИЕ 2);
- интерактивные лекции, консультации, досуговые практики по проблемам профилактики вредных привычек;
- внедрение в систему работы образовательной организации **дополнительных образовательных курсов и профилактических программ**, которые направлены на формирование культуры безопасности, ценностей здоровья и здорового образа жизни и могут реализовываться во внеурочной деятельности либо включаться в учебный процесс (ПРИЛОЖЕНИЕ 3);
- проведение дней здоровья, конкурсов, социальных акций и других активных мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни;
- создание в школе общественного совета по реализации Программы, включающего представителей администрации, педагогов-психологов, учащихся старших классов, родителей (законных представителей), представителей детских физкультурно-оздоровительных клубов, представителей общественных организаций.

2. Просветительская и методическая работа с педагогами, специалистами и родителями (законными представителями), направленная на повышение квалификации работников образовательной организации и повышение уровня знаний родителей (законных представителей) по проблемам охраны и укрепления здоровья детей, включает:

- проведение соответствующих лекций, консультаций, семинаров, круглых столов, родительских собраний, педагогических советов по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторам, положительно и отрицательно влияющим на здоровье детей, и т. п.;
- разработка и приобретение для педагогов, специалистов и родителей (законных представителей) необходимой научно-методической литературы, буклетов, рекомендаций, памяток (ПРИЛОЖЕНИЕ 4,5, 6,7);
- привлечение педагогов, медицинских работников, психологов и родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований, социальных акций.

3. Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации включает:

- соответствие состояния и содержания здания и помещений образовательной организации экологическим требованиям, санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся;
- наличие и необходимое оснащение помещений для питания обучающихся;
- оснащенность кабинетов, физкультурного зала, спортплощадок необходимым игровым и спортивным оборудованием и инвентарем.

Ответственность и контроль за реализацию этого направления возлагаются на администрацию образовательной организации.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни у младших школьников – необходимый и обязательный компонент работы образовательной организации. Позитивное отношение ребенка к себе, благоприятные отношения между одноклассниками, между классом и учителем формируют общий психологический климат начальной школы. Социально-психологический компонент выступает, таким образом, основой психологически безопасной образовательной среды. Он дополняется безопасной инфраструктурой образовательного пространства, обеспечением рациональной организации учебного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной и социально-развивающей работой.

Технологии и методики работы по формированию культуры безопасности и здорового образа жизни определяются и продуцируются отношениями сотрудничества, доверия, эмоциональной вовлеченности, субъектного взаимодействия.

Возможные критерии и показатели эффективности деятельности образовательной организации по формированию культуры безопасного образа жизни обучающихся¹:

По мнению разработчиков Примерной основной образовательной программы, эти критерии разрабатываются исходя из особенностей школы и региона, контингента обучающихся, социального окружения, выбранных направлений реализации программы. Однако обобщенный мониторинг реализации Программы может включать:

аналитические данные об уровне сформированности представлений обучающихся о проблемах охраны окружающей среды, своем здоровье, правильном питании, влиянии психотропных веществ на здоровье человека, правилах поведения в школе и вне школы, в том числе на транспорте;

аналитические данные об уровне сформированности социальных навыков, навыков межличностного общения обучающихся и уровня эмпатии друг к другу;

отслеживание динамики показателей здоровья обучающихся;

отслеживание динамики травматизма в образовательной организации;

снижение уровня социальной напряженности и агрессии в детской и подростковой среде;

положительные результаты анализа анкет по степени удовлетворенности образовательной средой, заполняемых школьниками, педагогами, родителями.

¹ Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни / Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 / URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/> (Дата обращения 20.06.2019 г.)

Литература и электронные ресурсы:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от 6 октября 2009 г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» / URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b/> (Дата обращения 26.06.2019 г.)
2. Примерная основная образовательная программа начального общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15 / URL: <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/> (Дата обращения 15.05.2019 г.)
3. Методические рекомендации по обеспечению психологической безопасности образовательной среды (для руководителей, педагогов, психологов общеобразовательных организаций). Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГНУ «Центр защиты прав и интересов детей»
4. Методические рекомендации по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети Интернет, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не соответствующей задачам образования, Письмо Минобрнауки России от 28.04.2014 № ДЛ-115/03 утв. Минкомсвязью России 16.05.2019 г.)
5. Методические рекомендации для классных руководителей по проведению урока, посвященного безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам «Мое безопасное лето», Москва, 2018 год/ Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГНУ «Центр защиты прав и интересов детей» / URL: <https://fcprc.ru/materials/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-klassnyh-rukovoditelej-po-provedeniyu-uroka-posvyashhennogo-bezopasnomu-otdyhu-v-letnij-period-podgotovke-detej-k-letnim-kanikulam-moe-bezopasnoe-letno/>
6. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. СПб.: «Речь», 2002. С.27.
7. Безруких М.М. Материалы круглого стола на тему «Современная школа и здоровье детей», Институт возрастной физиологии РАО, Центр «Образование и здоровье» МО РФ / URL: <http://old.duma.tomsk.ru/page/13576/> (Дата обращения 26.04.2019 г.)
8. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М. «Совершенство», 1998. – 298 с.
9. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления для детей 6-8 лет». СПб., «ИМАТОН», 1998. 59 с.
10. Ковров В. В., Коньгина И. А., Оганесян Н.Т. Паспорт экспертизы психологической безопасности средней общеобразовательной школы / URL: [http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#$p1) (Дата обращения 10.06.2019 г.)
11. Оганесян Н.Т., Ковров В.В. Обеспечение психологической безопасности в школе / URL: <http://sevcb.ru/main/wp-content/uploads/2015/12/414.pdf> (Дата обращения 27.06.2019 г.)
12. Решикова Л.С. Критерии оценки представлений младших школьников о психологической безопасности образовательной среды // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2016. №182. с. 67-74.
13. Стенберг Р., Григоренко Е. Инвестиционная теория креативности: двенадцать стратегий обучения творческому мышлению / URL: http://biblo-ok.ru/libr-ok/psihologiiia/Petuhov_VV_Obshchaia_psihologiiia_Teqsty_Tom_2_Subeqt_deiatelnosti_Kniga_1_M_Psihologiiia_2002_671_s/B4926Part12-84.php (Дата обращения: 20.10.2018 г.)

Методики изучения удовлетворенности психологической средой образовательного учреждения¹

Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработана А.А.Андреевым)

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Ход проведения. Учащимся предлагается прослушать (прочитать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

1. Я иду утром в школу с радостью.
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашем классе хороший классный руководитель.
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. У меня есть любимый учитель.
6. В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.
7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.
8. У меня есть любимые школьные предметы.
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.
10. На летних каникулах я скучаю по школе.

Обработка полученных данных. Показателем удовлетворенности учащихся школьной жизнью (У) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех учащихся на общее количество ответов. Если У больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворенности, от 2 до 3 – средней степени удовлетворенности; если же У меньше 2, то это свидетельствует о низкой степени удовлетворенности учащихся школьной жизнью.

Затем производится подсчет количества учащихся в классе, имеющих высокий, средний и низкий уровень удовлетворенности школьной жизнью. Данные вносятся в сводную таблицу №10 по ОУ. Следует обратить внимание на то, чтобы количество учащихся класса, указанных в таблице №10, совпадало с данными таблицы №2.

Методика изучения удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения

(разработана Е.Н.Степановым)

Цель: выявить уровень удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения и его педагогического коллектива.

Ход проведения. Родителям предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с ними по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

1. Класс, в котором учится наш ребенок, можно назвать дружным.
2. В среде своих одноклассников наш ребенок чувствует себя комфортно.
3. Педагоги проявляют доброжелательное отношение к нашему ребенку.
4. Мы испытываем чувство взаимопонимания в контактах с администрацией и учителями нашего ребенка.
5. В классе, в котором учится наш ребенок, хороший классный руководитель.
6. Педагоги справедливо оценивают достижения в учебе нашего ребенка.
7. Наш ребенок не перегружен учебными занятиями и домашними заданиями.
8. Учителя учитывают индивидуальные особенности нашего ребенка.
9. В школе проводятся мероприятия, которые полезны и интересны нашему ребенку.
10. В школе работают различные кружки, клубы, секции, где может заниматься наш ребенок.
11. Педагоги дают нашему ребенку глубокие и прочные знания.
12. В школе заботятся о физическом развитии и здоровье нашего ребенка.
13. Учебное заведение способствует формированию достойного поведения нашего ребенка.
14. Администрация и учителя создают условия для проявления и развития способностей нашего ребенка.
15. Школа по-настоящему готовит нашего ребенка к самостоятельной жизни.

Обработка результатов. Удовлетворенность родителей работой школы (У) определяется как частное от деления общей суммы баллов всех ответов родителей на общее количество ответов. Если коэффициент У больше 3, то это свидетельствует о высоком уровне удовлетворенности; от 2 до 3 – среднем уровне; меньше 2 – низким уровне удовлетворенности. Затем производится подсчет количества родителей в классе, имеющих высокий, средний и низкий уровень удовлетворенности школьной жизнью. Данные вносятся в сводную таблицу по ОУ.

МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ УЧРЕЖДЕНИЕМ

(разработана Е.Н.Степановым)

Цель: выявить уровень удовлетворенности педагогов работой образовательного учреждения.

Ход проведения. Родителям предлагается прочитать утверждения и оценить степень согласия с ними по следующей шкале:

- 4 – совершенно согласен;
- 3 – согласен;
- 2 – трудно сказать;
- 1 – не согласен;
- 0 – совершенно не согласен.

1. Я удовлетворен(а) своей учебной нагрузкой.
2. Меня устраивает составленное расписание уроков.
3. Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации тратится рационально.

¹ Ковров В. В., Коньгина И. А., Оганесян Н.Т. Паспорт экспертизы психологической безопасности средней общеобразовательной школы / URL: [http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#\\$p1](http://psychlib.ru/mgppu/Kpe-2012/Kpe-2012.htm#$p1) (Дата обращения 10.06.2019 г.)

4. У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способности.
5. Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и имею возможность ее реализовать
6. Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами школы.
7. Мне нравится, что в школе идет научно-методический поиск.
8. У меня сложились с коллегами неконфликтные отношения.
9. Я ощущаю в работе поддержку своих коллег.
10. Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы.
11. Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации.
12. Я комфортно чувствую себя в среде учащихся.
13. Я удовлетворен(а) отношением учащихся ко мне и моему предмету.
14. В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями учащихся.
15. Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования.
16. Мне нравится мой кабинет, оборудование и условия работы в нем.
17. Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в школе.
18. На мой взгляд, созданная в школе система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства.
19. Я доволен размером своей заработной платы.

Обработка полученных результатов. Показателем удовлетворенности педагогов является частное от деления общей суммы баллов всех ответов педагогов на общее количество ответов. Если коэффициент «У» равен или больше 3, то можно констатировать высокий уровень удовлетворенности; если он равен или больше 2, то свидетельствует о средней степени удовлетворенности; если же данный коэффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

для классных руководителей по проведению урока, посвященного безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам «МОЕ БЕЗОПАСНОЕ ЛЕТО¹»

Методические рекомендации для классных руководителей, педагогов общеобразовательных организаций (далее – методические рекомендации) разработаны в рамках пункта 1.2, раздела 1. «Плана мероприятий, направленных на предотвращение детской смертности с учетом сезонной специфики - «Организация и проведение Всероссийского урока, посвященного безопасному отдыху в летний период подготовке детей к летним каникулам, правилам поведения в природной среде, в том числе на воде, а также действиям при возникновении или угрозе возникновения ситуаций, включая утопления; ожоги; падения с высоты; отравления; поражения электрическим током; дорожно-транспортный травматизм; роллинговый травматизм; селфи-риски; зацепинг и т.д.»

С целью профилактики опасных ситуаций и несчастных случаев в образовательных организациях необходимо проведение специальных уроков, посвященных подготовке детей к летним каникулам, их безопасному отдыху в летний период.

Рекомендации по организации уроков безопасности

Уроки безопасности могут быть организованы в рамках учебных занятий: по общеобразовательным программам начального образования – в рамках уроков «Окружающий мир», в по общеобразовательным программам основного общего и среднего общего образования, – в рамках уроков «Основы безопасности жизнедеятельности»; а также в рамках внеурочной деятельности и/или классных часов.

Уроки могут проводиться как в отдельных классах, так и в параллелях обучающихся. К проведению уроков по общеобразовательным программам начального образования рекомендуется привлечь представителей родительской общественности, старшеклассников, отряды юных инспекторов движения, в -по общеобразовательным программам основного общего и среднего общего образования – специалистов заинтересованных ведомств – МЧС, ГИБДД, инспекторов противопожарной безопасности и других.

Необходимо отметить, что цель данных уроков – не формальное инструктирование, а развитие активной позиции обучающихся в освоении правил безопасного поведения.

В связи с этим, перед проведением уроков необходимо организовать подготовительную работу: разместить информацию о правилах безопасного поведения в период летнего отдыха в общедоступных местах: на стендах, школьной сети Интернет, школьных средствах массовой информации; оповестить обучающихся и их родителей о предстоящем уроке, организовать ознакомление обучающихся с информационными материалами. Это даст возможность в ходе проведения урока опираться на имеющиеся знания и представления обучающихся.

Рекомендации по содержанию уроков безопасности

В содержание урока безопасности необходимо включить:

- правила поведения в природной среде, в том числе в лесу, на воде, пребывания на солнце;
- правила противопожарной безопасности, в том числе поведения у открытого огня (костра);
- правила поведения, обеспечивающие защиту от травматизма, включая пользование автомобильным, железнодорожным и иным транспортом; правила поведения участников дорожного движения, включая правила пользования велосипедом, мопедом, скутером, катания на роликовых коньках, скейтах и т.п.;

¹ Методические рекомендации для классных руководителей по проведению урока, посвященного безопасному отдыху в летний период, подготовке детей к летним каникулам «Мое безопасное лето», Москва, 2018 год/ Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГНУ «Центр защиты прав и интересов детей» / URL: <https://fcprc.ru/materials/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-klassnyh-rukovoditelej-po-provedeniyu-uroka-posvyashhennogo-bezopasnomu-otdyhu-v-letnij-period-podgotovke-detej-k-letnim-kanikulam-moe-bezopasnoe-letno/>

- действия при возникновении или угрозе возникновения опасных ситуаций, включая утопления, ожоги, падения с высоты, отравления, поражения электрическим током, дорожно-транспортный и роликовый травматизм, селфи-риски, зацепинг и т.д.

При планировании содержания уроков безопасности, необходимо учитывать возрастно-психологические особенности восприятия информации обучающихся и необходимость создания положительной мотивации усвоения материала. Важно помнить, что цель урока – не формирование чувства страха и тревоги, а обучение навыкам грамотного поведения у обучающихся в потенциально опасной ситуации.

Преподавать информацию необходимо таким образом, чтобы у обучающихся сформировался конкретный порядок действий в опасной ситуации (*что нужно делать*) и перечень запретов (*что делать нельзя*). Для этого необходимо: развернуть обсуждение с обучающимися о вариантах, причинах и последствиях конкретного поведения в конкретных ситуациях, позволяя обучающимся проявить интеллектуальную инициативу в обсуждении; отработать порядок действия, используя конструирование моделей реальных ситуаций.

Рекомендации по методике проведения урока безопасности

Для повышения эффективности уроков безопасности рекомендуется использовать активные и интерактивные формы и методы работы. Выбираемые формы должны учитывать возрастно-психологические особенности и соответствовать возможностям обучающихся.

Для младших школьников в качестве приоритетных форм работы могут быть использованы викторины, игры, проектирование безопасных маршрутов (например, от школы до дома).

Интересна также игра-путешествие по подготовленным «станциям», каждая из которых посвящена освоению определенных правил поведения, обеспечивающих детям защиту от неблагоприятных факторов и овладению способами действий при угрозе или воздействии неблагоприятных факторов. Это могут быть станции: «у леса на опушке», «на берегу водоема», «на оживленной улице», «в гостях у велосипедистов (роллеров и скейтеров)», «путешествие на транспорте» и т.п. На каждой станции ребята определяют, какие опасности могут их поджидать, и предлагают правила поведения, позволяющие предотвратить или преодолеть эти опасности. Опасности могут моделироваться с использованием наглядных материалов, презентаций. К участию в путешествии полезно привлечь и родителей (законных представителей) с целью акцентирования их внимания на важности и соблюдении правил безопасного поведения во время организации летнего отдыха.

Может быть использована игра-квест, в ходе которой школьники разрешают задачи и преодолевают трудности, требующие знания правил безопасного поведения и использования способов действий при угрозе или воздействии неблагоприятных факторов. Решение задачи или выбор правильного способа действий в опасной ситуации позволяет участникам найти «ключ». Для младших школьников в качестве ключа могут быть использованы отдельные буквы, из которых в конце квеста составляются ключевые слова и предложение. Задачи квеста подбираются в соответствии с теми факторами риска, с которыми дети могут наиболее вероятно встретиться (с учетом региональной специфики): например, определение несъедобных ягод и опасных насекомых; определение времени пребывания на солнце и выбор средств защиты от солнечного удара; определение правил поведения у воды и на воде; выбор средств защиты при катании на скейтах, роликовых коньках и велосипедах; выделение опасных ситуаций при селфи.

При проведении урока с младшими школьниками следует учесть, что причины возникновения опасных ситуаций в этом возрасте связаны с любознательностью, большой подвижностью, эмоциональностью, чаще всего являются результатом шалости или неосторожного поведения и происходят из-за недостаточного надзора взрослых. В силу возрастных особенностей ребенку затруднительно самостоятельно преодолеть какие-либо угрозы, поэтому при обучении действиям в опасных ситуациях акцент следует сделать на обращение за помощью к взрослым.

Для школьников с 5 класса более эффективными являются групповые формы работы: дискуссии и обсуждения, где обучающиеся получают возможность высказать собственную

позицию по обсуждаемым вопросам. Так, например, для участия в уроке безопасности обучающиеся могут быть объединены в микрогруппы, каждая из которых получает задание выработать и предложить определенные правила безопасного поведения (одна группа – в природной среде, другая – на транспорте и т.д.); способы действий при угрозе или возникновении опасных ситуаций. Выработанные микрогруппой правила аргументированно представляются всему классу (параллели) и обсуждаются. Представители других групп могут оспаривать важность соблюдения отдельных правил, добавлять правила. Если к участию в уроке привлечены специалисты заинтересованных ведомств, то они могут выступить в качестве консультантов, помогающих сформулировать наиболее значимые правила, либо экспертов, оценивающих работу групп.

Наряду с обсуждениями и дискуссиями могут быть использованы и квесты. Эффективными формами работы также являются «веревочные курсы». Это формы командной работы, в которых организуется соревнование подростковых команд по наиболее быстрому и правильному разрешению проблемных ситуаций, преодолению трудностей.

Методические материалы к проведению уроков безопасности при подготовке к летнему отдыху

Правила пребывания на солнце

Для профилактики *солнечных ожогов и ударов* необходимо:

- ✓ В солнечную жаркую погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет), легким, легко проветриваемым головным убором желательного из натурального хлопка, льна.
- ✓ Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А, В.
- ✓ Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период: с 12:00 до 16:00 часов.
- ✓ За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).
- ✓ Пребывать на открытом солнце можно не более 5-6 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.
- ✓ Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову - прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песочке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.
- ✓ Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние часы и вечерние.
- ✓ Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.
- ✓ При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.

Правила безопасности на воде

- ✓ Купаться надо часа через полтора после еды.
- ✓ Если температура воды менее +16° С, то купаться вообще не рекомендуется, так как от холода могут начаться судороги или может произойти потеря сознания.
- ✓ При температуре воды от +17 до +19 °С и температуре воздуха около 25 °С, в воде не следует находиться более 10-15 минут.
- ✓ Плавать надо только в специально оборудованных для этого безопасных местах.
- ✓ Запрещено заплывать за буйки, а если их нет, то слишком далеко от берега.
- ✓ Нельзя близко подплывать к судам.
- ✓ Нельзя прыгать в воду в местах, где мелко или незнакомое дно.
- ✓ Нельзя прыгать в воду с лодок, причалов, мостов и других, не предназначенных для этого мест.
- ✓ Нельзя после перегрева на солнце или долгого бега резко прыгать в холодную воду, это может вызвать шок и потерю сознания или остановку сердца. Предварительно надо сполоснуться водой.

- ✓ Нельзя купаться в шторм и при сильных волнах.
- ✓ Нельзя купаться в водоемах, берег которых обложен большими камнями или бетонными плитами, они покрываются мхом, становятся скользкими и по ним опасно и трудно выбираться.
- ✓ Надувные матрасы и круги предназначены для плавания только вблизи берега.
- ✓ Нельзя играть в воде в игры, связанные с захватами соперника и удержанием его под водой, твой товарищ может захлебнуться и потерять сознание.

Как избавиться от судороги

- ✓ Если ты чувствуешь, что мышцу свела судорога, надо немедленно выйти из воды. Если ты не возле берега и доплыть быстро не удастся, то сделать можно следующее:
- ✓ Судорога пройдет, если мышцу, которую она свела уколоть чем-то острым, например, булавкой.
- ✓ Если ты чувствуешь, что устаешь, и тело начинают схватывать слабые кратковременные судороги, перевернись на спину, отдохни и плыви какое-то время на спине.
- ✓ Если судорога свела пальцы руки, то надо резко сжать пальцы в кулак, а затем резко выбросить руку вперед и в наружную сторону (правую – вправо, левую – влево) при этом разжав резко пальцы.
- ✓ Если судорога свела икроножную мышцу, то надо принять согнутое положение, и потянуть двумя руками стопу сведенной судорогой ноги на себя – к животу и груди.
- ✓ Если судорога свела мышцу бедра, то надо обхватить руками лодыжку ноги с наружной стороны (ближе к стопе) и с силой потянуть ее назад к спине.
- ✓ Потренируйся делать движения, которые помогут тебе избавиться от судороги. Пусть взрослые проверят, насколько правильно ты их делаешь.

Правила противопожарной безопасности у открытого огня

- ✓ Разводить открытый огонь можно только в присутствии взрослых.
- ✓ Разводить костры нельзя вблизи сухой травы, листьев и деревьев, лучше это делать на голой земле.
- ✓ Не балуйся с петардами, фейерверками и т.п.: легкого дуновения ветерка достаточно для возникновения большого пожара.
- ✓ В случае возникновения ветра необходимо потушить костер: залить водой, затем присыпать влажной землей.
- ✓ Будь внимателен: упавшую искру необходимо как можно скорее потушить горской земли, водой.
- ✓ Если пожар начался, бегите в противоположную ветру сторону, сообщите как можно скорее взрослым и в пожарную службу.

Правила предотвращения травматизма

- ✓ Нельзя играть и находиться в опасных местах: на стройках, в промышленных зонах, заброшенных домах, на крышах, чердаках, деревьях.
- ✓ Избегай контакта с электрическими проводами: это опасно для жизни и здоровья, т.к. провода могут находиться под напряжением.
- ✓ При грозе и молнии опасайся открытых пространств и не укрывайся под деревьями и высокими сооружениями. Лучше всего переждать непогоду в закрытом помещении, подальше от окон и дверей.
- ✓ Соблюдай правила безопасности при пользовании аттракционами и качелями: нельзя вставать во время движения аттракциона или во время раскачивания, не раскачиваться на большую высоту и т.п.; используй все страховочные приспособления.
- ✓ Не фотографируйся на высоте. При фотографировании на высоте (особенно селфи) высок риск падения.
- ✓ При катании на велосипеде, мопеде, скутере, роликах, скейтах и т.п. соблюдай правила движения: катайся в специально отведенных местах, избегай катания в местах движения транспортных средств, используй защитные средства: шлем, налокотники и наколенники; правильно выбирай снаряжение; прежде чем начать кататься, научись

способу торможения; избегай высоких скоростей, следи за рельефом дороги, условиями на дороге.

- ✓ Железнодорожный транспорт – не место для испытания себя и получения адреналина. Соблюдай правила проезда в железнодорожном транспорте: нахождения на платформах, посадки и высадки пассажиров из вагона, поведения в вагонах; строго запрещено находиться на железнодорожных узлах, развязках и т.п., кататься на крышах, подножках, переходных площадках вагонов; переходи железнодорожные пути только в специально отведенных местах. Зацеперство – неадекватный способ самовыражения эмоционально незрелых людей, не пополняй их ряды!

Действия в ситуациях получения травм

- ✓ В любой ситуации травмы необходимо обратиться за помощью к взрослому и медицинским работникам.
- ✓ Сразу после травматизации, прежде всего, необходимо успокоить пострадавшего, понять находится ли он в сознании и какова степень тяжести травмы; нельзя оставлять пострадавшего без помощи.
- ✓ При незначительных ушибах и повреждениях можно оказать первую помощь пострадавшему в виде обработки раны антисептиком, прикладывания холодного предмета к месту ушиба.
- ✓ При значительных повреждениях уложить пострадавшего неподвижно, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.
- ✓ При солнечном ожоге (ударе) необходимо обеспечить защиту от солнца (создать тень при помощи одежды, веток деревьев и т.п.), уложить пострадавшего в тени, дать воды, затем позвать на помощь взрослого или медицинского работника.
- ✓ При ожогах необходимо как можно скорее прекратить воздействие источника ожога, приложить к ожогу холодную, часто заменяемую салфетку, срочно сообщить о несчастном случае взрослому и вызвать скорую медицинскую помощь.
- ✓ При травме в результате контакта с электрическим током, наряду с возникновением ожога в месте соприкосновения, отмечаются нарушения в работе сердечно-сосудистой системы в виде аритмичного сердцебиения и прерывистого дыхания, необходимо незамедлительно вызвать скорую медицинскую помощь.
- ✓

Лето – прекрасная пора, и при соблюдении элементарных правил безопасности оно будет источником счастливых впечатлений!

Программа развития навыков ненасильственного поведения у младших школьников¹

Пояснительная записка

Социальная ситуация развития детей младшего школьного возраста характеризуется освоением учебной деятельности и выстраиванием адаптивных отношений в двух значимых системах «ребенок-учитель» и «ребенок-сверстники». Нарушения в процессах социализации и адаптации в начальной школе приводят к низкому уровню осведомленности об окружающем мире и дефициту социальных компетенций. В связи с этим актуальной задачей в сфере профилактики дезадаптации является реализация превентивных тренинговых программ с детьми, имеющими риски закрепления поведенческих нарушений. Профилактическая работа в этом направлении выступает одним из условий нормализации процессов социализации, предотвращения ситуаций насилия, агрессии, школьной травли между сверстниками, служит отсроченной, перспективной профилактикой ситуаций насильственного поведения в подростковом возрасте.

Концептуальную основу программы составляют принципы гуманистической психологии, согласно которым способность к ненасильственному взаимодействию рассматривается как личностное образование, предполагающее положительный характер самоотношения, уверенное, но в то же время критическое отношение к своей личности, принятие принципов ненасилия и толерантности, как основы сосуществования людей.

Особенностью программы является ориентация на младший школьный возраст, как на целевую группу, в которой еще жестко не закреплены общественные и гендерные стереотипы, санкционирующие насильственное поведение в различных формах. Именно старший дошкольный и младший школьный возраст являются оптимальными возрастными периодами для усвоения представлений и навыков, касающихся правовых и этических аспектов человеческих взаимоотношений.

Другой особенностью программы является учет общей специфики развития детей из семей «группы риска» – наличие опыта насильственных отношений, нарушения в эмоционально-волевой сфере, слабые рефлексивные механизмы, повышенная утомляемость и пр. В связи с этим развитие у детей способности к ненасильственному взаимодействию предполагает развитие всех внутриличностных структур, т.е. эмоциональной, когнитивной и поведенческой сфер.

Цель программы: повышение социально-психологической компетентности детей младшего школьного возраста через развитие ненасильственных моделей поведения со сверстниками и взрослыми.

Задачи программы:

- формирование у детей представлений о ненасильственном поведении;
- развитие практических навыков ненасильственного, партнерского поведения;
- повышение правовой грамотности.
- развитие положительного самоотношения;
- развитие способности к децентрации и эмпатии.

Форма реализации программы:

Реализация программы предполагает цикл групповых занятий с детьми. Целевая группа – дети младшего школьного возраста, актуальное состояние и личностные особенности которых позволяют им стать участниками группы. Наполняемость группы: 6-8 человек.

Структура программы:

Программа рассчитана на 12 занятий по 1-2 занятиям в неделю. Занятия проходят в тренинговой форме. Весь цикл занятий разделен на 3 блока. *Установочный блок* включает

¹ Программа развития навыков ненасильственного поведения у младших школьников /автор-составитель Я.К.Нелюбова

первые три занятия, направленные на знакомство детей с предлагаемой тематикой программы, установку доброжелательного контакта, личное и групповое целеполагание.

Основной блок состоит из семи занятий, демонстрирующих и обучающих ненасильственным моделям поведения в типичных «задевающих» и провоцирующих ситуациях межличностного взаимодействия.

Завершающий блок содержит последние два занятия и предполагает повышение правовой компетентности и закрепление полученного опыта через продуктивную совместную деятельность.

Тематический план.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Виды и формы деятельности	
Установочный блок, 1-3 занятие.				
1	«Знакомство»	1	Тренинговые занятия с использованием разминок, подвижных и ролевых игр, арт-терапевтических упражнений, работы с бланками заданий, раздаточным материалом, рабочими тетрадями.	
2	«Словарь эмоций»	1		
3	«Мысли, чувства, поведение»	1		
Основной блок 3-10 занятие				
4	«Что значит быть агрессивным?...»	1		
5	«Что делать с гневом?»	1		
6	«Я ушел в свою обиду...»	1		
7	«Спор не ссора...»	1		
8	«Как спросить?»	1		
9	«Как сказать нет?»	1		
10	«Опасные ситуации»	1		
Завершающий блок 11, 12 занятие				
11	«Я могу собой гордиться...»	1		
12	«Мои права»	1		
Всего		12		

Занятие 1. «Знакомство».

Цель:

- информирование участников тренинговой группы о целях и содержании групповой работы;
- повышение сплоченности группы;
- развитие установки на совместную деятельность.

Приветствие. Рассказ ведущего группы (педагога-психолога) о своей деятельности и о содержании предстоящей работы.

Упражнение на знакомство и установление контакта «Мяч по кругу»

Инструкция: Передавая друг другу по кругу мячик-«колобок» расскажите о себе в следующем порядке:

- Меня зовут...
- Мне нравится, когда ласково меня называют...
- Больше всего на свете я люблю...

Разминка «Пересядьте, топните, хлопните те, кто.....»

Инструкция: Мне бы хотелось, что бы мы лучше узнали друг друга. Для этого будем поочередно произносить слова «пересядьте», «топните», «хлопните» и называть какой-нибудь признак. Например: «Пересядьте, те, кому уже исполнилось 9 лет» или «Хлопните те, кто любит ходить в цирк» и т.д. Если этот признак у вас есть – вы, слушая команду, «топаете», «хлопаете» или «пересаживаетесь».

Упражнение в парах на осмысление целей групповой работы «Два ослика».

Ведущая: Ребята, мне бы хотелось предложить вам одно упражнение, которое поможет понять вам задачи нашей работы. Разбейтесь на пары. Каждой паре будут розданы разрезанные картинки, на которых нарисованы ослики, которые никак не могут «договориться», какой стог сена съесть первым. Ослики сначала ссорились, тянули друг друга в разные стороны, а потом договорились. Попробуйте понять, как им удалось договориться. Установите ход событий и расположите картинки в нужной последовательности, наклеив их на лист бумаги¹.

Обсуждение. Каждая пара показывает свой результат и отвечает на вопросы:

- как развивались события в этой истории?
- как осликам удалось договориться между собой?
- легко ли вам было достичь согласия в паре?
- почему важно уметь договариваться?

На наших занятиях мы будем осваивать мирные способы общения друг с другом, будем учиться сотрудничать и договариваться друг с другом.

Вывешивается лист, на котором крупными буквами записаны вопросы:

- Как научиться договариваться?
- Как попросить о том, что тебе нужно?
- Как отказать в просьбе, если она для тебя не выполнима?
- Что делать, если злишься на сверстника или на взрослого?
- Что делать, если над тобой смеются или тебя дразнят?
- Как сказать другу, что тебе не нравится, как он себя ведет?

Ответам на эти и другие вопросы будут посвящены наши занятия.

Формулирование личных целей участниками группы «Я хочу научиться.....»

Ведущая предлагает детям попытаться сформулировать собственные цели групповой работы и сказать о них группе. В случае затруднения, ведущая, обращаясь по имени к каждому ребенку, спрашивает «Чему бы ты хотел научиться на наших занятиях?». Далее ведущая

¹ Для выполнения задания могут подойти любые изображения, на которых можно проследить процесс принятия решения от ссоры к договоренности.

предлагает детям написать их ожидания на цветных листочках, которые наклеиваются на ватман.

Примечание: Если ведущая чувствует, что группа не готова к постановке целей, это упражнение можно выполнить на 2 или 3 занятия.

Принятия правил групповой работы.

Ведущая говорит детям, что для продуктивной работы необходимо принять правила. Детям задаются вопросы:

- Что такое правила?
- Зачем они нужны?
- Какие вы знаете правила?

В виду возраста детей, принятие правил требует помощи со стороны ведущей. Правила желательно записывать в тех же формулировках, которые предлагают сами участники группы, хотя в них часто используется частица «не». Дети могут поставить свою подпись на листе, где записаны правила.

Правила (примерные).

1. Обращаться к друг другу по имени.
2. Говорить по очереди.
2. Быть дружелюбным.
3. Уважительно относиться друг к другу.
5. Говорить о том, что не нравится.
6. Правило «Стоп!»

Игра «Все вместе!»

Инструкция: Вы видите перед собой на полу небольшой островок (нарисованный или составленный из газет). Может быть, вы сможете придумать, как разместиться на нем вам всем вместе.

Упражнение «Свободный рисунок»

Инструкция: Нарисуйте рисунок на свободную тему. Если некоторые дети испытывают затруднение с выбором темы, можно предложить им нарисовать свое настроение, мечту или фантазию

Обсуждение:

- Как бы вы назвали свой рисунок?
- Что на нем изображено?
- С каким настроением вы рисовали?

Рефлексия занятия:

- Я узнал (а) сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне бы хотелось...

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 2 «Словарь эмоций»

Цель:

- повышение сплоченности группы;
- развитие эмоциональной сферы, обучение навыкам определения и выражения различных чувств;

Приветствие «Рукопожатие в круге»

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Инструкция: Предлагаю вам упражнение, с которого будут начинаться все наши занятия. Давайте каждый из вас скажет группе о том, что порадовало его за минувшую неделю. Я так же присоединюсь к выполнению этого упражнения.

Разминка «Сороконожка».

Инструкция: Встаньте друг за другом, в затылок, положите руки на пояс впереди стоящего участника группы. Начните движение вперед и представьте, что вы сороконожка. Сороконожка движется по комнате, обходит препятствия, прыгает на левой ноге, прыгает на правой ноге, передвигается на корточках и т.д.

Ведущий: На прошлом занятии мы с вами познакомились, приняли правила работы (давайте их вспомним), сказали о том, что мы ждем от групповой работы, нарисовали рисунки. Сегодня мы обсудим, каким может быть наше настроение, и какие чувства мы можем испытывать. Как вы думаете, почему это важно....?

Если дети затрудняются ответить на вопрос, ведущая приводит примеры на актуализацию темы.

Упражнение «Нарисуй лица»¹

Инструкция: Вам раздали листы, на которых изображены контуры лица. Под некоторыми из них стоит надпись «счастливое», «сердитое», «печальное». Там где настроение не указано, придумайте его самостоятельно, а затем нарисуйте соответствующее лицо.

Обсуждение:

-Как вам удалось передать заданное настроение?

-Как глаза, брови, рот могут отражать то или иное настроение?

-Какие настроения вы еще придумали и нарисовали?

Ведущий: Ребята, в основе настроения всегда лежит чувство. Если мы говорим: «У меня радостное настроение» или «У меня грустное настроение», какие чувства мы при этом имеем ввиду? Кто скажет? Разобраться в этом как следует нам поможет следующее упражнение.

Упражнение «Таблица чувств»²

Инструкция: Каждый из вас получил «таблицу чувств» - лист, на котором в виде 12 пиктограмм изображены 4 чувства – счастье, печаль, злость, страх. Посмотрите, каждое чувство имеет разную силу выражения. Например: *Злость:* недовольство - раздражение - рассерженность - ярость. Возьмите цветные карандаши и раскрасьте три чувства, которые вы испытывали в последнее время. Теперь, опираясь на таблицу чувств, расскажите о ситуациях, когда вы переживали эти чувства.

«Я чувствую радость (удовольствие, восторг и т.д.), когда...»

«Я чувствую печаль (тоску, одиночество и т.д.), когда...»

«Я чувствую злость (раздражение, ненависть и т.д.), когда...»

«Я чувствую страх (опасение, тревогу и т.д.), когда...»

«Я чувствую огромную радость, когда...» и т.д.

Разминка «Изобрази чувство».

Инструкция: Давайте попробуем изобразить разные чувства. Каждый участник группы по очереди вытягивает карточку с названием чувства, изображает его через мимику или движения, а группа отгадывает.

Игра «Все мы чем-то похожи»

Инструкция: Встаньте в круг и, перекидывая мяч, громко говорите друг другу фразы, которые нас объединяют. Например: «Все мы любим мороженное!», «Все мы ходим в школу», «Все мы ждем каникул!» и т.д.

¹ Шаблоны можно заготовить самостоятельно или использовать пособие Ю.Б. Гатанова «Курс развития творческого мышления для детей 6-8 лет». СПб.: «ИМАТОН», 1998. С.33.

² Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., Генезис, 2000. С.

Рефлексия занятия:

-Я узнал (а) сегодня...

-Мне понравилось / не понравилось сегодня...

-Мне хотелось бы

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 3. «Мысли, чувства, поведение».

Цель:

- развитие эмоциональной сферы, обучение навыкам определения и выражения чувств;
- дифференциация понятий «мысли», «чувства», «поведение»;
- повышение сплоченности группы;

Приветствие «Рукопожатие в круге»

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Друг к дружке!»

Инструкция: Сейчас мы будете играть в одну интересную игру, в которой все надо делать очень быстро. У вас ровно пять секунд на, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку. А теперь давайте быстро «поздороваемся» друг с другом:

- правая рука к правой руке!

- спина к спине!

- коленка к коленке!

При команде «Друг к дружке!» нужно быстро поменять пары.

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили с вами о том, какие бывают чувства и о ситуациях, в которых они возникают. Сегодня мы узнаем, как связаны между собой наши мысли, чувства и поведение.

Упражнение «Мысли, чувства, поведение»¹

Ведущая раздает детям рабочий листок и просит высказаться на тему различий между мыслями, чувствами и поведением.

- Что такое чувства?

- Как они влияют на нас?

- Что значит пословица «Семь раз отмерь, один раз отрежь»?

- Всегда ли мы успеваем подумать, прежде чем сделать что-либо? Приведите примеры...

Подведя краткий итог ответам детей, ведущий предлагает детям правильно распределить на рабочем листе три фразы «Я чувствую», «Я думаю», «Я делаю».

Упражнение в парах «Обозначь ситуацию».

Дети получают раздаточный материал и, совещаясь друг с другом, определяют, к какой сфере относятся предложенные ситуации. Напротив каждой ситуации ставится одна из букв: «Ч»-чувства, «М» - мысли, «П» - поведение.

ОБОЗНАЧЬ СИТУАЦИЮ:

Буквой **М** - отметь мысли, **Ч** – чувства, **П**- поведение.

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике _____
2. Тыходишь к шкафу и достаешь свою одежду _____
3. Ты краснеешь от смущения _____
4. Мы мечтаешь о летних каникулах _____
5. Ты ешь мороженное _____
6. Ты радуешься неожиданному сюрпризу _____

¹ Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., Генезис, 2000. С.

7. Ты быстро мчишься на велосипеде _____
8. Ты огорчаешься из-за того, что кто-то не выполнил свое обещание _____
9. Ты пытаешься решить, посмотреть телевизор или помочь маме _____
10. Ты сердишься, когда кто-то взял твои вещи _____
11. Ты грустишь от известия, что твой друг переезжает в другой город _____
12. Ты выполняешь домашнее задание _____
13. Ты вспоминаешь, какие подарки тебе подарили на день рождения _____
14. Ты радуешься хорошему дню _____

Обсуждение:

- Зачитайте по очереди, что у вас получилось?
- Какие ключевые слова помогли вам верно распределить фразы?
- Всегда ли чувство сопровождается действием?

Ведущий: Давайте возьмем «Таблицу чувств», с которой вы работали на прошлом занятии. Посмотрите на нее внимательно. Иногда некоторые чувства называю «плохими» или «отрицательными». О каких чувствах идет речь? Почему злость, ярость, раздражение, страх называют «плохими» чувствами? А что было бы, если бы этих чувств совсем у нас не было? Суммируя ответы детей, ведущая делает вывод, что не бывает плохих или хороших чувств, а бывает плохое и хорошее поведение.

Игра «Довольный и сердитый»

Инструкция: Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда сердит. Сначала представь, что ты доволен. Как ты чувствуешь себя в этом случае? Где в своем теле ощущаешь, что ты доволен? что ты тогда делаешь? Теперь представь, что ты рассержен... Открой глаза и походи по комнате, как можно более явно выражая, что ты сердит. Замри на минуту. Поменяй состояние. Веди себя и двигайся так, как если бы ты был очень доволен...»

Упражнение «Когда идет дождь, я думаю о ...», «В солнечные дни я думаю о...»

Инструкция: Представь, что на улице дождливый день. О чем ты думаешь в такие дни? Что чувствуешь? Чем ты занят? Теперь представь, что на улице солнечный день и время года, которое тебе больше всего нравится. О чем ты думаешь в такой день? Что чувствуешь? Что тебе хочется делать? Изобрази это через рисунок.

Обсуждение. При обсуждении рисунков акцент делается на дифференциацию осваиваемых понятий - «Я чувствую», «Я думаю», «Я делаю».

Рефлексия занятия:

- Я узнал (а) сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы...

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге».

Занятие 4. «Что значит быть агрессивным?».

Цель:

- актуализация представлений участников об агрессивном поведении;
- работа с собственными агрессивными чувствами;
- развитие рефлексии;

Приветствие «Рукопожатие в круге»

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка: «Толкалки»

Инструкция: Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Протяните руки вперед и обопритесь ладонями о ладони своего напарника. По моему сигналу начните толкать своего партнера ладонями, стараясь сдвинуть его с места. Потолкайтесь, скрестив руки крест-накрест, плечами, спиной и т.д.

Ведущий: На прошлом занятии мы обсуждали, как чувства людей могут отражаться в их поведении. Сегодня мы обсудим, что такое агрессивное поведение и как оно влияет на наши отношения с другими людьми.

Упражнение «Что значит быть агрессивным?»

Ведущая спрашивает детей, слышали ли они, когда-нибудь, как про человека говорят: «Он (она) ведет себя агрессивно!»

- Как вы думаете, что это значит?
- Как себе проявляет агрессивный человек?
- Что он делает?

Ответы детей записываются на большом листе: «всех бьет», «кричит», «обижает животных» и т.д.

Упражнение «Самый, самый злой...»

Ведущая предлагает детям придумать собственный рецепт агрессивного человека, взрослого или ребенка, и нарисовать его портрет.

Обсуждение:

- Кого вы считаете агрессивным человеком?
- Какие его качества вам особенно не нравятся?
- Что вы чувствуете по отношению к нему?
- Что бы вы хотели изменить в таком человеке?

Разминка «Рубка дров»

Инструкция: Кто из вас видел, как рубят дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги? Покажите, какой толщины кусок бревна вы хотите разрубить? Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: «Ха!»

Упражнение «Я и другие»

Инструкция: Каждый из вас получил лист, разделенный на две части. Слева напишите или нарисуйте, с какими проявлениями агрессии в свой адрес вы сталкивались в последнее время. Справа – как сами вы проявляли агрессию в адрес детей или взрослых. На выполнение этого упражнения отводится 10-15 мин. Зачитайте ваши списки или покажите рисунки.

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда с вами обошлись несправедливо?
- Что вы чувствовали, когда сами плохо обошлись с кем-то?
- Как можно было поступить по-другому?

Упражнение «Список качеств»

Детям раздаются опросные листы, в которых перечислены примеры насильственного и ненасильственного поведения

№	Качество	Другие	Я
1	Любит навязывать свое мнение, заставлять делать по-своему		
2	Внимательно слушает других		
3	Насмехается над окружающими		
4	Открыто и доброжелательно говорит о своих мыслях и чувствах		
5	Обманывает окружающих в своих целях		
6	Уважает других людей		

7	Обвиняет других в своих ошибках и плохом настроении		
8	Жестоко обращается с животными		
9	Запугивает окружающих и угрожает им		
10	Поддерживает окружающих в трудную минуту, помогает им		

Задание №1. Какими качествами обладает твой друг/подруга? Поставь напротив каждого качества в колонке «Другие» «да» или «нет».

Задание №2. Как ты думаешь, есть ли перечисленные качества у тебя самого. Напротив каждого качества в колонке «Я» поставь «да» или «нет».

Задание №3. Сравни колонки «А» и «Б» и подумай над полученным результатом.

Обсуждение:

- Какие качества вам не понравились и вы не хотели бы с ними сталкиваться?
- Есть эти качества у вас самих?
- Какие качества отражают дружелюбное, ненасильственное поведение?

Игра «Выше - ниже»

Инструкция: Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда хуже. Но есть и третий способ общаться – чувствовать себя на равных с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Начните бродить по классу все одновременно. Представьте, что вы лучше всех детей... Представьте, что вы хуже всех детей... А теперь я хочу, чтобы вы стали равными. Как вы чувствуете себя при этом?¹

Рефлексия занятия:

- Я узнал (а) сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы....

Завершающее упражнение «Рукопожатие в кругу»

Занятие 5 «Что делать с гневом?».

Цель:

- обучение способам безопасного выражения агрессивных чувств;
- активизация рефлексивных механизмов;

Приветствие «Рукопожатие в кругу».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили с вами об агрессии и агрессивном поведении, вы теперь знаете, что в основе плохого поведения часто лежат тяжелые чувства – гнев, ярость, раздражение. Сегодня мы обсудим, как мы можем справляться с этими чувствами, не причиняя вреда себе и окружающим.

Упражнение «Выставка».

Детям предлагается сесть удобно, расслабиться закрыть глаза и глубоко вдохнуть 3-4 раза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых вы сердитесь, злитесь, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Постарайтесь выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек вас обижал. Вспомните свои чувства, мысленно скажите этому человеку все, что хотели. Какие это будут слова?

Обсуждение:

- Какая это была ситуация?

¹ Подробнее: Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / Пер. с немецкого. В 4- томах. Т.1 – М.: Генезис, 1999. С.136-137.

-Какие слова вы сказали своему обидчику?

-Всегда ли мы имеем возможность выразить злость или обиду словами?

-Как еще есть способы выразить чувства?

Мозговой штурм «Когда злишься, можно ...» (Безопасные способы выражения гнева).

Ведущая вывешивает большой лист и просит детей вспомнить и записать на листе какой-нибудь безопасный способ «выплескивания» гнева. Ведущая инициирует активность детей собственным примером. Каждый записанный способ начинается фразой «Когда злишься можно...»

Обсуждение:

-Какие способы кажутся вам наиболее удачными?

-Приведите примеры, когда вы ими пользовались?

Игра «Камушек в ботинке»

Инструкция: Когда мы взволнованы или начинаем сердиться, то сначала это воспринимается, как маленький камушек в ботинке. Если мы его не вытащим, ноге придется очень плохо. Поэтому, всегда полезно, как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Я хочу, чтобы хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, чтобы мешало вам. Скажите тогда: «У меня камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим смеется, когда я рассказываю...».

Игра «Обзывалки»

Инструкция: Когда мы сердиты друг на друга, мы можем говорить разные обидные слова. А кто-нибудь пробовал ругаться не обидно? Это могут быть названия овощей, фруктов, предметов посуды - «А ты – морковка!»

Дети кидают друг другу мяч, при этом называют друг друга необходимыми словами. В заключительном круге играющие обязательно говорят друг другу что-нибудь приятное – «А ты моя радость!»

Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара» (рисование на большом листе бумаги при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев и пр.)

Инструкция: Пусть каждый из вас вспомнит ситуацию или человека, на которого он обижен или сердится. Это может быть ситуация, о которой вы уже рассказывали в группе или о которой знаете только вы. Вспомните все ваши чувства. У вас есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Вы можете рисовать большими кисточками, губками, пальцами. Можете помять бумагу, нарисовать несколько рисунков.

Обсуждение:

-Можете ли вы рассказать о ситуациях, которые вам вспомнились (по желанию)?

-Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение?

-Что почувствовали, когда «выпустили пар»?

Разминка «Встряхнись!»

Инструкция: Наверняка каждый из вас видел, как отряхивается промокшая собака...Встаньте так, чтобы вокруг вас было много свободного места. Начиная отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потрясите головой. При этом представьте, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с вас, как вода с большой собаки!

Рефлексия занятия:

-Я узнал (а) сегодня...

-Мне понравилось / не понравилось сегодня...

-Мне хотелось бы...

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 6 «Я ушел в свою обиду...».

Цель:

- обучение приемам реагирования на обиду;
- развитие эмпатии и способности оказывать поддержку другим в трудной ситуации;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Кенгуру»

Инструкция: Объединитесь в пары. Прижмитесь друг к другу спиной и сцепитесь, переплетя руки в локтях. Скажите друг другу на ушко число от 1 до 10. Теперь сложите эти числа и подпрыгните не разъединяясь столько раз, сколько получилось при сложении.

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили с вами о том, как можно справляться с гневом. Сегодня мы будем учиться справляться с обидами. Читается и обсуждается известное стихотворение Э. Мошковской «Я ушел в свою обиду...»

Обсуждение:

- Как вел себя обиженный герой стихотворения?
- Всегда ли обида «проходит сама», «улетучивается»?

Упражнение «Копилка обид».

Детям раздается лист, на котором нарисован мешок - копилка для обид. Ведущий предлагает детям вспомнить ситуации, когда каждый из них испытывал чувство обиды и разочарования. Что это были за ситуации? Кто был рядом с вами? Обиделись ли вы на взрослых или на сверстников? Вспомните все ваши обиды (или одну, самую главную) и поместите ее в копилку для обид. Вы можете записать свои обиды или нарисовать их.

Обсуждение: Дети по кругу проговаривают то, что у них получилось по формуле:

-Я почувствовал (а) обиду, когда...

Ведущая дает обратную связь через присоединение и демонстрирует детям эту форму поддержки:

- Кто еще чувствует то же, что и.....? Скажите ему (ей), что вы чувствуете.
- Кто-нибудь чувствует что-нибудь подобное? Можете рассказать это всем?
- Кто сталкивался с такой же ситуацией, что и ...? Скажите ему (ей).

Ведущий: Ребята, как вам кажется, уменьшились ваши копилки, когда вы рассказали о своих обидах? До каких размеров? Покажите.

Что бы чувство обиды уменьшилось можно:

- рассказать кому-нибудь (другу) о своей обиде;
- написать, нарисовать, «выплакать» обиду;
- сказать самому обидчику о своих чувствах и своей позиции;
- попросить поддержки и оказать поддержку товарищу;

Упражнение на невербальную поддержку (SOS!).

Участники с закрытыми глазами ходят по комнате. Ведущий дотрагивается до одного из них, а он в это время издает сигнал бедствия (SOS). Те, кто находится ближе всего, берут его за руки с двух сторон, остальные с закрытыми глазами образуют «круг защиты».

Обсуждение:

- Что вы почувствовали, когда на помощь тебе пришли спасатели?

Упражнение «Ситуация»

Работа с конкретной ситуацией обиды или с карточками, если дети затрудняются с собственными примерами. На карточках дети получают описание ситуации обиды и варианты реагирования на рассказ об обиде. Важно, чтобы дети на собственном опыте почувствовали, какие слова уместны в этой ситуации.

Ситуация 1.

Я - Миша. Мне 9 лет. На день рождения мне подарили щенка. Я гулял с ним каждый день, кормил, поил и играл после школы. Я очень привязался к своему новому другу и заботился о нем. Однажды я попросил своего приятеля присмотреть за щенком. Но так случилось, что он не уследил за ним и щенок убежал. Я расклеил по городу объявления о пропаже щенка, но никто не откликнулся.

Я был очень расстроен и обиделся на моего знакомого.

Выбери, ответ, который поможет Мише другу справиться с обидой:

1. Не расстраивайся!
2. Подумаешь, щенок убежал!
3. У меня кот пропал, но я же не плачу!
4. Это очень грустно, когда тот, на которого ты рассчитываешь, подводит тебя. Я понимаю, как тебе тяжело.

Ситуация 2.

Я - Оля, мне 10 лет со мной произошла такая история. Я поделилась со своей подругой одним секретом, рассказала ей кое-что важное о себе. На другой день я узнала, что большинство ребят знают о моей тайне. Мне было очень неприятно и тяжело. Я считаю, что подруга меня предала, мне и сейчас еще нелегко успокоиться.

Выбери, ответ, который поможет Оле справиться с обидой.

1. Нашла из-за чего переживать!
2. Не надо никому говорить о своих секретах!
3. Я понимаю тебя, со мной произошел похожий случай...
4. Я понимаю как тебе тяжело, ты доверилась другу и пожалела об этом.
5. Это очень грустно, когда разочаровываешься в друзьях.

Обсуждение:

- Какие слова помогают справиться с обидой, с тяжелой ситуацией?
- Какие реплики не уменьшают чувство обиды? Почему?

Упражнение с мячом « Мне нравится в тебе... »

Дети, встав в круг и перекидываясь мячом, по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Знаками внимания могут отмечаться личные качества, внешность, манера поведения – «Дима, мне нравится, что ты добрый». В ответ ребенок говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я ...(повторяет сказанное ему) и, затем добавляет: «А еще я думаю, что я...»).

Рефлексия занятия:

- Я узнал (а) сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы...

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 7 «Спор не ссора...».

Цель:

- развитие конструктивных способов поведения в конфликтных ситуациях
- получение опыта уверенного, ненасильственного взаимодействия со сверстниками;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Только вместе!»

Инструкция: Разбейтесь на пары и встаньте, пожалуйста, спина к спине. Сможете ли вы медленно-медленно, не отрывая своей спины от спины партнера, сесть на пол? А теперь точно так же встать? Поменяйтесь парами.

Упражнение «Спор не ссора...»

Ведущий: На прошлом занятии мы говорили, как можно справиться с обидой. Сегодня мы обсудим вопрос о том, как избежать ссоры, а если ссора все-таки произошла, какие слова нам могут помочь помириться друг с другом.

Время от времени каждый из нас хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой это превращается в настоящую борьбу. Начиная спорить, мы очень часто переходим на крик. И чем сильнее мы кричим, тем больше наш спор напоминает ссору и тем сложнее найти выход из этой ситуации. В такую ситуацию попали герои рассказа В. Драгунского «Удивительный день». Они решили построить площадку для космического корабля, но в самый разгар интересной и дружной работы начинается спор о том, кто будет космонавтом? Давайте вспомним, как происходило дело у героев В. Драгунского (зачитывается кусочек рассказа).

Обсуждение:

- Как вы поняли, что ребята перешли от спора к ссоре? Почему это произошло?
- Чем отличается спор от ссоры? (ответы записываются на листе, поделенном надвое)
- Как можно избежать ссоры?

Игра «Интонация»

Инструкция: Разбейтесь в пары. Можете ли вы сказать мне каким голосом вы разговариваете, когда играете друг с другом, обращаетесь с просьбой, спорите? Ведь даже сказать слова приветствия и назвать свое имя можно с разной интонацией. Пусть каждый из вас по очереди произнесет фразу: «Привет! Меня зовут...Сейчас моя очередь играть в эту игру» сначала сердито, потом неуверенно, а затем доброжелательно.

Обсуждение:

- Какая интонация воспринималась наиболее оптимально?
- Как часто вы ее используете?

Упражнение «Небеса и ад»

Ведущая: Интонация, которую мы выбираем очень влияет на то, как складываются наши отношения с другими людьми, с детьми и взрослыми. Крик, недоброжелательный голос, приводят к спорам, конфликтам, непониманию. Но особенно опасны драки, тогда наступает «настоящий ад». Предлагаю вам послушать восточную притчу.

Один молодой воин пришел к мудрецу спросил его: «О, мудрец, раскрой мне тайну жизни. В чем разница между небесами (раем) и адом?». Мудрец на мгновение задумался и ответил: «Ты молодой глупец. Как человек, подобный тебе, может понять такое? Ты слишком невежественен».

Услышав это, молодой воин рассвирепел. «Да за такие слова я готов тебя просто убить!», – заорал он и достал свой меч из ножен, чтобы покарать мудреца. В это же мгновение мудрец сказал: «Вот это и есть ад».

Услышав эти слова, молодой воин вновь вставил меч в ножны. «А вот это и есть небеса», - заметил старик. (К. Фопель, ч.1, с.144).

Можете ли вы вспомнить случай, когда ваш спор с кем-то едва не закончился дракой? Может быть, вы были настолько возбуждены, что готовы были сами начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости набросился на вас. Удалось ли вам избежать рукоприкладства? Нарисуйте, что произошло тогда. Удалось ли вам избежать драки? Как вы себя при этом чувствовали? Дайте этой истории какое-нибудь название.

Обсуждение:

- В чем различие меду спором и дракой?
- Что можно сделать, что бы спор ни перешел в драку?
- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ решить спор?
- Почему мудрец в притче сказал, что насилие – это ад?

Ведущая: Когда мы обижены или разгневаны, мы обвиняем в этом других и стараемся переложить на них ответственность за наши чувства. Но за наши чувства отвечаем мы сами, а не кто-то другой. Когда мы рассержены, мы начинаем говорить друг другу «ты».

- Ты чего разорался!
- Ты мне надоел!
- Ты взял мои вещи!
- Ты говорил ерунду!
- Ты вечно опаздываешь!

Ведущая просит детей привести примеры ситуаций, когда в их адрес выражалось недовольство, претензия, и фраза начиналась с местоимения «ты». Что вы чувствовали? Затем каждый ребенок получает карточку, на которой написаны «Ты-высказывания». Найдя себе адресата, дети по кругу обмениваются репликами недовольства.

Ведущая: Что вы почувствовали, когда вам сообщили претензию в такой форме? Если мы хотим, чтобы наши чувства были услышаны и нашли понимание у других людей эффективнее выражать их в форме «Я-высказывания».

Мы используем «Я-высказывания», когда хотим сообщить кому-нибудь о наших чувствах, о том, что нас не устраивает в поведении окружающих.

Ведущий пишет формулу «Я-в» на большом листе бумаги и раздает детям рабочие листы с такой же формулой.

Работа в парах «Составьте Я-высказывания»

Дети получают листы с проблемными ситуациями и с алгоритмами построения «Я-высказываний». С помощью опорной схемы и с помощью ведущей они в парах составляют ответ на проблемную ситуацию в форме «Я-высказывания».

Составьте «Я-высказывания»

Ситуация 1.

Твой одноклассник взял у тебя ученик и порвал его. Что ты скажешь ему?

Когда _____ я почувствовал (а) _____

и мне бы хотелось _____

Ситуация 2.

Учительница подумала, что ты списал у одноклассника пример и поставила тебе двойку. Что ты скажешь учительнице?

Когда _____ я почувствовал (а) _____

и мне бы хотелось _____

Ситуация 3.

Твой лучший друг не выполнил данное тебе обещание. Что ты скажешь другу?

Когда _____ я почувствовал (а) _____

и мне бы хотелось _____

Ситуация 4.

Твоя маленькая сестра взяла твой любимый блокнот и вырвала из него несколько страниц. Вчера она изрисовала твой учебник по математике. Что ты скажешь твоей сестренке?

Когда _____ я почувствовал (а) _____

и мне бы хотелось _____

Ситуации поочередно проигрываются в кругу сначала в форме «Ты-высказывания», затем в форме «Я-высказывания»

Обсуждение:

- Какие трудности у вас были при выполнении этого задания?
- Какие вы испытывали чувства, когда слышали в свой адрес «Ты»?
- Что вы чувствовали, когда слышали «Я-высказывания»?

Упражнение «Равновесие»

Инструкция: Сядьте на пол, разбейтесь на пары, возьмитесь за руки и отклонитесь назад. Насколько далеко вы можете отклониться назад? А теперь встаньте. Поставьте ступни вплотную друг к другу и медленно отклонитесь назад. Можете ли вы удерживать равновесие. Выполните это задание с разными партнерами.

Рефлексия занятия:

- Я узнал (а) сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы...

Завершающее упражнение «Рукопожатие в кругу»

Занятие 8 « Как спросить...?».

Цель:

- развитие социальных навыков в ситуациях просьбы;
- развитие навыков наблюдения и самонаблюдения;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;

Приветствие «Рукопожатие в кругу»

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Сто мячей»

Инструкция: Встаньте в круг. Я кину одному из вас мяч, например, тебе, Катя, ты брось его Наташе и т.д. Вы должны запомнить от кого вы ловите мяч и кому кидаете. Несколько раз мяч перекидывается в определенной последовательности. Затем ведущая вводит в игру второй мяч, который кидается по той же схеме, потом третий и т.д.

Ведущая: На прошлом занятии мы учились общаться так, чтобы спор не переходил в ссору или обиду. Сегодня мы поговорим о просьбах и том, как просить, чтобы ситуация просьбы не превратилась в ситуацию взаимных обид.

Как обратиться с просьбой к другу, сверстнику, так, чтобы он тебя услышал? Просить не всегда бывает просто. Бывает так, что мы не решаемся попросить о чем-либо, опасаясь, что нам откажут. Были ли в вашей жизни такие ситуации?

Если кто-то из детей вспомнил о подобной ситуации, нужно попросить рассказать о ней, привести пример.

Ведущий: Действительно, просить не всегда легко. Поэтому, очень важно как именно человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, кланяться, принижать себя: – «Ну, пожалуйста, ну, очень тебя прошу, давай поиграем...» Получается просьба с

унижением. Человек, которого так просят чувствует себя обязанным, ему становится неловко.

Иногда, мы думаем, что мы просим, а на самом деле мы приказываем или заставляем – «Отодвинься, это мое место, дай я тут сяду...». Помните рассказ В.Осеевой «Волшебное слово». Почему Павлику отказали в просьбе и сестра, и бабушка, и брат? Как он просил?. Если ребята затрудняются, ведущая группы зачитывает наиболее характерные отрывки из рассказа: «Никто меня не жалеет! – крикнул Павлик. - Брат на лодке едет кататься, а меня не берет. Я ему говорю: «Возьми лучше, все равно я от тебя не отстану, весла утащу, сам в лодку залезу!»

Это не просьба, а команда, приказ. Тот, кого так просят, чувствует, что его заставляют, он может или подчиниться без особой радости, или отказать назло (только потому, что не любит, когда ему приказывают).

Есть еще один вариант просьбы. Можно спокойно, доброжелательным тоном обратиться к другому человеку, сказать, о чем твоя просьба и почему тебе это важно. В этом случае есть возможность найти общий язык и добрые отношения. Давайте с вами поучимся различать эти три формы обращений.

Работа в парах с раздаточным материалом (подберите соответствующие рисунки).

Инструкция: Посмотрите на рисунок. Как вы думаете, в каком случае, просящий обращается с приказом, когда он выпрашивает, а когда обращается с вежливой просьбой? Попробуйте попросить друг друга с соответствующей интонацией. Соедините каждый рисунок с его названием.

Обсуждение: При обсуждении внимание детей обращается не только на анализ высказывания нарисованных персонажей, но и на невербальные проявления: мимику, жесты, позы, предполагаемую интонацию.

-Что подсказало вам правильный ответ?

-Какую интонацию используют персонажи рисунков?

-Какие у них при этом взгляд, мимика, позы?

Ведущая: То, как именно мы обращаемся с просьбой, т.е. каким голосом просим, с какой интонацией, очень влияет на наших собеседников и может вызвать у них самые разные чувства. Какие именно? Мы это узнаем, выполнив следующее задание. Сейчас каждый из вас обратится к кому-нибудь из участников группы с просьбой. Говорящий придумывает, как он будет говорить – требовать, выпрашивать или вежливо просить. Тот, к кому обращаются с просьбой, пусть прислушается к себе, к своим чувствам. Соглашайтесь только на те просьбы, которые действительно хочется исполнить.

Если дети затрудняются самостоятельно придумать фразы-просьбы, можно заранее заготовить карточки:

Как попросить?

Ситуация 1.

Эй, сколько времени?

Скажите, пожалуйста, который час?

Время сколько?

Ситуация 2.

Ольга Николаевна, повторите задание!

Я не успел(а) записать, повторите!

Ольга Николаевна! Повторите, пожалуйста, задание. Я не успел (а) записать.

Ситуация 3.

Дай мне эту энциклопедию. Мне надо.

Дай мне, пожалуйста, почитать эту книгу. Мне дали срочное задание, а я нигде не могу ее найти.

Слушай, мне так нужна эта книга. Дай мне ее на время, ну мне очень, очень надо. Я же тебе помог(ла) с математикой в прошлый раз.

Ситуация 4.

Дай списать задачу!

Дай мне твою тетрадь! Я только посмотрю, как ты записал (а) решение задачи.

Женя, пожалуйста, помоги мне решить задачу. Я болел (а), когда объясняли эту тему и чувствую, что мне одной (му) не справиться.

Обсуждение:

-Когда вам не хотелось выполнять просьбу?

-Что должно было измениться, чтобы вам захотелось исполнить просьбу?

-Важно ли вам знать, почему человек обращается к вам с просьбой?

-Что легче – просить или отвечать на просьбу?

В каком случае общение, действительно, происходило на равных?

Ведущая: Давайте подведем итог, что помогает общению в ситуации просьбы? Ответы детей записываются на закреплённом листе:

- спокойный, доброжелательный голос;

- вежливые слова;

- доброжелательный, приветливый взгляд;

- ровная интонация;

- четкое изложение просьбы;

- объяснение, почему это для вас важно.

Просить – это не значит заставлять. Просить не значит – выпрашивать, клянчить, заискивать. Просить – значит доброжелательно обратиться за помощью к другому человеку, рассказав ему о своих затруднениях или о том, почему это может быть для тебя важно.

Если вдруг, по каким-либо причинам, наша просьба не выполняема, важно уметь принять отказ. Умению принять отказ и умению сказать «нет» другому человеку, не обижая его, будет посвящено наше следующее занятие.

Игра «Я отдам тебе то, что у меня есть»

Инструкция: Встаньте в круг. Один из вас начинает игру, обращаясь к соседу: «Тебе, Наташа, я отдам то, что есть у меня...» Нужно показать, какой именно подарок вы дарите другому участнику (большой или маленький, хрупкий или прочный, тяжелый или легкий). Получив подарок, тот, в свою очередь, так же передает кому-нибудь подарок и т.д. (К. Фопель, ч.4, с.59)

Рефлексия занятия:

-Я узнал (а) сегодня...

-Мне понравилось / не понравилось сегодня...

-Мне хотелось бы...

Завершающее упражнение «Рукопожатие по кругу»

Занятие 9 «Как сказать «нет»?

Цель:

- развитие социальных навыков в ситуациях отказа;
- развитие навыков наблюдения и самонаблюдения;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Да и Нет»

Инструкция: вспомните на мгновение, как звучит ваш голос: скорее тихо, громко или средне? Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Решите, кто из вас будет говорить слово «да», а кто слово «нет». Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость. Услышав звон колокольчика, остановитесь и сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите внимание, как приятно находиться в тишине.

Ведущий: На прошлом занятии речь шла о просьбах, и мы учились спрашивать так, что бы наши просьбы хотелось выполнить.

-Кому-то пришлось обратиться с просьбой?

-Какая была реакция?

-А могут ли абсолютно все просьбы выполняться?

Нередко случается так, что мы действительно не в состоянии выполнить чью-либо просьбу. Сегодня мы обсудим, как отказать и как сделать так, что бы наше «нет» звучало твердо, убедительно, но не грубо.

Работа с раздаточным материалом в парах (подберите соответствующие картинки).

Инструкция: Рассмотрите рисунки. Представьте, что люди с картинок, обращаются с просьбой именно к вам. Вам необходимо:

-отказаться, т.е., сказать «нет» в каждой ситуации;

-постараться, чтобы ваш отказ был уверенным, но не грубым;

Если что-то не получается, повторите задание. Затем поменяйтесь местами.

Обсуждение:

-Всегда ли легко отказывать?

-В каких случаях вам сложнее было отказать?

-Приведите собственные примеры ситуаций, когда вы затруднялись с отказом. Почему?

Ведущая: Оказывается, далеко не всегда легко отказать. Сказать «нет», когда тебя о чем-то просят друзья, взрослые бывает сложно по многим причинам. Давайте посмотрим, какие у нас могут быть опасения при отказе.

Работа с раздаточным материалом (подберите соответствующие картинки).

Инструкция: Посмотрите на рисунок и продолжите фразу: «Сложно отказать потому, что...». Подчеркните те причины, по которым вам бывает трудно отказать друзьям, родителям, близким взрослым, педагогам. Если есть еще какие-нибудь причины – напишите их. Дети по кругу зачитывают, что у них получилось

Ведущая: Действительно, отказывая, мы зачастую боимся обидеть другого человека, или боимся, что с нами перестанут дружить, боимся вызвать чей-то гнев. Но ведь бывает, что просьба не соответствует нашим интересам и даже нарушает их. У нас могут быть серьезные, уважительные причины для отказа. Какие?

Упражнение «Вежливый отказ».

Ведущая: Как же все-таки отказать в тех ситуациях, когда это действительно необходимо? У каждого из нас есть такое право. Ребята, чтобы ваш отказ звучал убедительно, он должен быть произнесен по определенным правилам. Вывешивается плакат, на котором написана «формула» отказа и примеры построения фраз:

Вежливый отказ = уверенный голос + контакт глазами + объяснение причины отказа.

Просьба:

- Дай мне надеть твой свитер на один только вечер.

Отказ:

- Извини, но я не могу это сделать. Я считаю, что у вещей должен быть один хозяин.

Ведущая: Если мы объяснили человеку, почему мы отказываем, а он продолжает настаивать уговаривать, тогда отказ может звучать лаконично, по типу «заезженной пластинки»:

Нет.

Нет, я не могу.

Нет, это мне не походит.

Нет, я собирался заняться совсем другим делом.

Нет, я не могу это сделать.

Ведущая: Давайте потренируемся.

Дети делятся на пары и поочередно в кругу, разыгрывают сценки с просьбами и отказами. Если дети затрудняются самостоятельно придумать фразы-просьбы, можно заранее подходящий материал. Ведущая помогает детям пользоваться формулой и подбирать слова для отказа..

Ситуации с просьбами:

Можно, я возьму твою линейку?

Сходи вместе со мной в поликлинику, а то мне скучно одному.

Давай, пока взрослые не видят, сгоняем на велосипедах до того магазина.

Подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый.

Можно, я принесу тебе компьютерную игру через три дня?

Дай мне посмотреть твои фотографии?

Обсуждение:

-Трудно ли было формулировать вежливый отказ?

- Какие чувства у вас возникали, когда к вам обращались с просьбой?

-Какие чувства у вас возникали, когда вы слышали отказ?

- Есть ли ситуации, когда, отказывая, мы можем не думать - задеваем ли мы чьи-то чувства или нет?

Ведущая: Если на улице или во дворе, вы встретитесь с незнакомым человеком, который уговаривает вас покататься на машине, взять у него игрушки, сладости, просит проводить – это может быть опасно. В этой ситуации вы не обязаны быть вежливыми. Отойдите подальше от незнакомца, позовите на помощь или бегите к знакомым, которые могут защитить. Какие бывают опасные ситуации, и как в этом случае себя вести мы обсудим на следующем занятии.

Разминка «Встряхнись!»

Рефлексия занятия:

-Я узнал (а) сегодня...

-Мне понравилось / не понравилось сегодня...

-Мне хотелось бы... *Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»*

Занятие 10. «Опасные ситуации»

Цель:

- информирование детей о потенциально-опасных ситуациях;
- формирование способности к распознаванию опасных ситуаций;
- развитие представлений о способах поведения в ситуациях социальной опасности;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка «Пчелы и змеи»¹

Ведущая: Ребята, в прошлую встречу, мы учились отказывать в тех случаях, когда выполнить чью-то просьбу не представляется возможным. Сегодня мы поговорим о ситуациях, когда умение сказать «нет» нам особенно пригодиться, а так же пригодятся наблюдательность, чувство осторожности, знания, умение обратиться за помощью. Речь пойдет об опасных

¹ Подробнее: Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / Пер. с немецкого. В 4- томах. Т.1 – М.: Генезис, 1999. С.100.

жизненных ситуациях, о том, как в них не попасть и как из них выходить, если все-таки такое случится.

-Какие ситуации называют «опасными»?

- Какие опасные ситуации могут поджидать нас дома и на улице?

Суммируя ответы детей, ведущая предлагает им познакомиться с их сверстниками, героями книги «Как не попасть в неприятную ситуацию¹» Дальнейшая работа на занятии строится по рабочей тетради, в которой, форме рассказов детей, прорабатывается 6 потенциально-опасных ситуаций:

Ситуация 1. «Рассказ Коли» - незнакомец на улице зовет ребенка пойти с ним.

Ситуация 2. «Рассказ Кости» - на улице всем желающим раздают неизвестную жвачку.

Ситуация 3. «Рассказ Саши» - незнакомец за рулем просит ребенка сесть в машину и показать дорогу.

Ситуация 4. «Рассказ Алены» - дети пускают в квартиру чужих людей.

Ситуация 5. «Рассказ Маши»- незнакомцы на улице уговаривают девочку сняться в рекламном ролике.

Ситуация 6. «Рассказ Мити» - мальчик соглашается передать неизвестный сверток.

Работа с ситуациями предполагает возможность проговаривания участниками группы собственного опыта распознавания или совладания с опасными ситуациями и соотнесения этого опыта с действиями персонажей. Особое внимание следует обратить на «фактор неожиданности», «фактор доверия», «фактор послушания», которые именно детей делают наиболее уязвимыми. Результатом совместной работы должно стать проговаривание, прописывание, прорисовывание и уяснение детьми наиболее оптимальных действий в социально-опасных ситуациях. Дети так же получают памятку по безопасному поведению *Упражнение «Нарисуй плакат»*. Детям предлагается нарисовать предупреждающий плакат на тему любой социально-опасной ситуации.

Игра «Гуси-лебеди»

Рефлексия занятия:

-Я узнал (а) сегодня...

-Мне понравилось / не понравилось сегодня...

-Мне хотелось бы....

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 11. «Я могу собой гордиться!»

Цель:

- развитие позитивного самоотношения;
- развитие рефлексии;
- повышение чувства уверенности;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Разминка: «Кто я?»:

Участники группы, перекидывая друг другу мячик, отвечают на вопрос «Кто я?». Для описания себя используются характеристики, черты, интересы и чувства. Каждое предложение начинается с местоимения «Я» - «Я девочка», «Я веселый», «Я люблю музыку»... и т.д.

¹ Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Как не попасть в неприятную ситуацию / Серия рабочих тетрадей «Ты не один». М., 2001.

Ведущая: Сегодня мы поговорим о том, что в каждом из нас есть хорошего и чем мы можем гордиться. Ведь для того, чтобы другие люди могли узнать нас с хорошей стороны, нам нужно разбираться в себе, знать, что мы любим, как о себе думаем, о чем мечтаем.

Рисунок на тему «Мои любимые занятия».

Обсуждение:

- Что вы любите и что не любите делать?
- С кем из детей у тебя больше всего общего?
- Узнали ли вы что-нибудь новое друг о друге и о самих себе?

Упражнение «Я в прошлом, настоящем и будущем»

Инструкция: Нарисуй, каким ты видишь себя в прошлом, настоящем и будущем.

Обсуждение:

- Какой из рисунков тебе нравится больше всего?
- Кем ты себя видишь в будущем?
- Какие качества у тебя появятся?
- Что бы ты себе пожелал?

Разминка «Похвалилки». Дети кидают друг другу мяч, добавляя фразу «Однажды я...» каким-нибудь собственным достижением. Например: «Однажды я прибежал быстрее всех на физкультуре».

Упражнение «Все звезды»

Инструкция: Закройте глаза. Вспомните какое-нибудь событие вашей жизни, когда вы чувствовали себя звездой. Что это было за событие? Какие чувства вас переполняли? Кто был рядом с вами? Говорили ли они приятные для вас вещи? Что именно? Какой эпизод вспоминается наиболее ярко?... Потихоньку открывайте глаза. У всех было, что вспомнить?

Теперь мы вырежем из цветного картона большие звезды и вы нарисуете внутри них те моменты жизни, когда вы чувствовали себя победителями, переживали успех. В ваших рисунках могут присутствовать люди, которые для вас важны или которые помогали достичь успеха. Все звезды собираются вместе и приклеиваются на лист ватмана.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?
- Легко ли было вспомнить ситуацию успеха?
- В своей обычной жизни вы чаще вспоминаете о приятных или неприятных вещах?

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта? Встаньте в круг. Один из вас подходит к кому-нибудь, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши затем они оба выбирают следующего, потом у же втроем подходят к следующему и т.д.

Рефлексия занятия:

- Я узнал сегодня...
- Мне понравилось / не понравилось сегодня...
- Мне хотелось бы....

Завершающее упражнение «Рукопожатие в круге»

Занятие 12 « Мои права»

Цель:

- актуализация представлений о правах детей;
- подведение детьми итогов работы группы в контексте собственных достижений и прав;
- завершение работы группы;

Приветствие «Рукопожатие в круге».

Вводное упражнение «Что было хорошего за неделю?»

Ведущая: Сегодня мы завершаем работу группы. Но нам осталось обсудить еще одну очень важную тему. Работая в группе, мы ориентировались на правила работы, не раз использовали с вами такие фразы – «он не имеет права», «у меня есть право», «это право всех людей». А какие права есть у детей? Сегодня мы с вами ответим на этот вопрос, а поможет нам – Буратино!

Дальнейшая работа строиться с использованием программы развития правовой грамотности детей и подростков¹ Программа записана на диск и предполагает не только просмотр детьми предлагаемых материалов, но и их активное участие.

Совместно с Буратино и дети осваивают представления о важнейших правах:

- 1.Право на жизнь.
- 2.Право на защиту от любых форм насилия.
- 3.Право на учебу.
- 4.Право на обращение за помощью к врачу, милиционеру, педагогу или взрослому, которому ребенок доверяет.
- 5.Право на уважительное отношение окружающих.
- 6.Право сказать «Нет!»

Делается акцент на том, что у других детей и у всех людей вообще так же есть эти права.

Коллективный рисунок «Мы и наши права».

Инструкция: Нарисуйте совместный рисунок, на котором изобразите себя, и напишите те свои права, которые представляются вам особенно важными.

Обсуждение:

- Легко ли делать совместную работу?
- Каким ты изобразил (а) себя?
- Какие права ты считаешь самыми важными?

Упражнение: «Чему я научился?»

Инструкция: Сегодня мы завершаем нашу совместную работу. Вспомните все упражнения, которые вы делали, все игры, в которые играли, все рисунки, которые были нарисованы.. Напишите, что вам запомнилось больше всего, что было самым интересным для вас и чему вы научились.

Дети записывают на листочках, то чему они научились, проговаривают по кругу, приклеивают листочки на лист, где были написаны их ожидания. Ведущая так же делится своими ощущениями по результатам групповой работы.

Упражнение «Я хочу тебе пожелать...»

Инструкция: Пусть каждый из вас напишет свое пожелание каждому участнику группы на отдельном листочке – «ладошке» и подарит ему на память.

¹Ведущие программы могут сами подобрать материал по правовой тематике для работы с детьми. При апробации данного занятия за основу бралась «Программа развития правовой грамотности детей и подростков»/ Право на защиту от всех форм насилия. Пермь, 2003.

Дети обмениваются пожеланиями. Ведущая так же присоединяется к выполнению этого упражнения.

Обсуждение:

- Какие пожелания вы получили?
- Что приятнее писать пожелания или получать их?
- Что самого главного мы можем пожелать друг другу?

Упражнение «Объятие»

Инструкция: Сядьте, пожалуйста в один общий круг. Кто из вас помнит, что мы делаем со своими мягкими игрушками, что бы выразить хорошее отношение к ним? Вы брали их на руки и обнимали. Давайте попробуем выразить наши добрые чувства друг к другу через рукопожатие или объятие....*(по желанию)* чувства остальным участникам, (К. Фопель, ч.4, с.106).

Завершающее упражнение «Рукопожатие по кругу»

Список литературы:

1. Бэрон Р. Агрессия. – СПб.: Питер, 2000. – с.
2. Гатанов Ю.Б. Курс развития творческого мышления. СПб., 1998. – 59 с.
4. Пилипко Н.В. Приглашение в мир общения. – М.: УЦ «Перспектива», 2001.
5. Программа «Здоровье»: Руководство по предупреждению насилия в школе. – М., 1995.
6. Прихожан А.М. Толстых Н.Н. Как не попасть в неприятную ситуацию/ Серия рабочих тетрадей «Ты не один». – М.: «Академический проект», 2001.
7. Сид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М., Генезис, 2000. – 272 с.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Практическое пособие / Пер. с немецкого. В 4- томах – М.: Генезис, 1999.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ¹

Рекомендации классным руководителям, педагогам

Наверное, невозможно добиться того, чтобы никто из детей на протяжении школьного обучения не почувствовал себя притесненным со стороны сверстников. Однако, как показывает практика, можно существенно снизить проявление агрессивности в школе.

Эта проблема связана с решениями на разных уровнях: на уровне государства – поддержка воспитательно-образовательных программ; на уровне школы – введение правил, уставов; на уровне классов – создание условий для эффективного общения и взаимодействия детей; на уровне индивидуального поведения учителя – внимательность в отношении взаимодействия детей и собственное позитивное отношение с ними.

В настоящее время существует множество программ в разных странах мира по предотвращению школьной травли. Во все этих программах есть общие пункты, такие, как:

- регулярные анонимные опросы школьников о существовании травли;
- обсуждение данной проблемы на классных, школьных и родительских собраниях;
- разработка самими учениками кодекса поведения;
- усиление внимания учителей к поведению детей на переменах и во дворе школы;
- обучение учителей стратегиям профилактики травли.

Именно учитель должен вовремя заметить травлю, разобраться в ее причинах и прекратить ее. Есть разные способы, помогающие учителю нормализовать ситуацию между участниками травли. Поняв причины этого явления, можно включить как пострадавшего, так и обидчика в новые для них социальные роли, которые дадут возможность этим детям проявить себя и удовлетворить свои насущные потребности в общении, признании.

Для профилактики школьной травли, а также для развития у детей сочувствия к другим людям можно использовать средства искусства: чтение литературных произведений, просмотр фильмов с их последующим обсуждением.

Работа с литературой

Для профилактики буллинга можно использовать литературные произведения, в которых затрагиваются проблемы травли или сопряженные проблемы. В процессе чтения у учеников возникает сопереживание и понимание.

Для каждой возрастной группы школьников можно подобрать подходящую литературу, читая которую, они смогут идентифицировать себя с героями, испытывающими страдания. Учитель мог бы дать классу прочесть или прочел бы вслух сам книгу или рассказ о буллинге, о тех кошмарах и страхах, которые преследуют жертву буллинга, или же текст, косвенно затрагивающий эту тему.

В литературе, посвященной этой проблеме, часто присутствуют персонажи, которые, несмотря на грозящую им опасность, восстанавливают порядок. Такой персонаж становится другом того, кому плохо, и вместе они противостоят несправедливости. Это призыв к детям и подросткам.

¹ Министерство образования Пензенской области ПИМС центр Пензенской области «Профилактика насилия в школе» методические рекомендации для специалистов системы образования Пенза 2014г

По сути, такое использование литературы является частью когнитивного тренинга. Текст настраивает, будит сопереживание и эмпатию, помогает формировать нравственные ориентиры и ценности. Тексты могут предлагать модели действий, и этим они похожи на социальный тренинг.

Просмотр фильмов

Многие учителя, посмотрев фильм с классом, и обсуждая с учениками тему буллинга, с помощью фильма могли проиллюстрировать, о чем шла речь. Ученики, как правило, узнают показанные в фильме приемы, а последующее обсуждение дает им названия и помогает повысить уровень осознания. Большинство учащихся проникаются чувствами жертвы буллинга, когда видят происходящее на экране. Тогда учитель имеет возможность дать ученикам высказаться и сам дает необходимые пояснения.

В последние годы был выпущен целый ряд различных по качеству фильмов и телевизионных передач о буллинге. Главное, чтобы учитель выбрал фильм на основании своей профессиональной оценки и посмотрел его вместе с учениками. Такой видеоматериал также подходит для просмотра в учительском коллективе и на встречах с родителями.

Постановки

Школа или класс могут самостоятельно поставить спектакль о буллинге. Правильный выбор актеров, хорошая подготовка и соответствующее исполнение помогут донести до зрителей принципы, за которые борется школа. Актеры и сами могут многому научиться, а в дальнейшем стать хорошими ролевыми моделями для остальных. Сотрудники школы способствуют закреплению принципов, помогая ученикам подготовить и провести спектакль.

Ролевые игры

Сущность ролевых игр - импровизация. Тема может быть свободной или заданной. Иногда импровизация настолько удачна, что заслуживает театральной сцены. Нашим задачам отвечают ролевые игры, ограниченные рамками класса или другой внутришкольной группы. Основная цель заключается в том, чтобы ученики на себе почувствовали, что такое буллинг, для этого актеры должны вживаться в роль. Учитель может выбирать актеров и повторять игру, меняя роли учеников. Затем проводится обсуждение со всеми учениками, как принимавшими участие в игре, так и наблюдавшими за ней.

Сочинение

Ученикам дается задание написать небольшое сочинение о буллинге, можно дополнительно пояснить, какие вопросы должны быть в нем отражены. Задание можно выполнить в школе, а можно дать на дом (в этом случае ученик при желании сможет обсудить задание с родителями). Процесс написания сочинения дает более глубокое понимание темы. Нередко в сочинениях всплывает важная для учителя информация, о которой ученик не может говорить прямо. Кроме того, сочинение может отразить склонности автора. Не исключено, что среди авторов есть жертва буллинга, преследователь или популярный ученик. Это дает учителю дополнительные возможности.

Классный час

Можно использовать для бесед время классного часа. Воздействие будет максимальным, если обсуждение темы станет естественным продолжением школьных будней. Короткие, но частые беседы гораздо эффективнее, чем редкие и продолжительные. Такой ритм — еженедельное краткое обсуждение темы — очень эффективен. Ученики постоянно ощущают, что учитель, родители и школа не потерпят травли, а хорошие поступки не останутся без внимания и будут оценены по достоинству. Однако важно, чтобы эти беседы не превратились в формальный ритуал, проводимый лишь для того, чтобы быть проведенным. Тогда они потеряют свою силу, а в худшем случае приведут к обратному результату. Ученики заметят, что

педагогу, в сущности, все равно, и создается лишь видимость того, что все в порядке, что его легко провести. Это на руку преследователям, а жертве становится еще тяжелее.

Внутриклассные правила

Обычно правила класса разрабатываются и письменно формулируются вместе с учащимися. Это можно сделать различными способами. Можно каждому дать задание письменно сформулировать правила, затем разделить учеников на группы, в которых они отберут, скажем, по три правила. Группы выносят свое решение на общее обсуждение, и правила выбираются путем голосования. Список правил вывешивается в классе.

Правила могут действовать в течение определенного времени, но их необходимо подкреплять и соблюдать. Их следует документально зафиксировать, важно также, чтобы директор и учителя придавали им значение.

Комбинирование форм работы. Актуальность мероприятий

Литература, фильмы, постановки, ролевые игры, сочинения и беседы способствуют профилактике буллинга. Такие формы работы можно использовать как по отдельности, так и в сочетании друг с другом.

Это не потребует больших временных затрат, но продемонстрирует позицию школы, даст учащимся повод задуматься и послужит систематическим напоминанием. Если учитель пользуется доверием учеников, то эти профилактические меры бывают весьма эффективными.

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ¹

Рекомендации родителям

В профилактике и предотвращении школьной травли велика роль родителей. Чтобы не сделать из своего ребенка ни «жертву», ни «обидчика», важно поддерживать у него адекватную самооценку, не унижать, не превозносить, стараться обсуждать школьные дела и отношения, не вынося безапелляционных оценок. Особенно важно со стороны родителей искренне интересоваться делами своего ребенка в классе, его ролями в классных делах, отношениями с одноклассниками, учителями, более старшими и более младшими детьми.

Родителям необходимо найти время, чтобы как можно больше общаться со своим ребенком: разговаривать, слушать, показывать свою любовь, отдыхать, смеяться, хвалить, играть и веселиться, отдыхать вместе за ужином. Проявление позитивного внимания к ребенку может оказаться одним из наиболее эффективных и действенных способов изменения вашей модели поведения.

В случаях, когда ситуация не слишком драматична и родители считают возможным оставить ребенка в том коллективе, где отношение к нему оставляет желать лучшего, имеет смысл **действовать в следующих направлениях:**

1. Как уже говорилось, выяснять отношения с обидчиками и их родителями, нужно только **заручившись согласием на это самого ребенка**. При таком подходе самое главное то, что вы своими действиями не навредите ребенку. Понятно желание родителей встать на защиту своего ребенка и немедленно разобраться с обидчиками. Однако, если много делать за ребенка, вместо него, без учета его желаний, это будет способствовать росту чувства беспомощности, пассивности и низкой самооценке ребенка. Нетрудно догадаться, что такие качества в свою очередь делают ребенка непопулярной фигурой в коллективе, а это именно то, чего хотелось бы избежать. Своей готовностью учесть мнение ребенка и своим уважительным отношением вы дадите ребенку ощущение собственной значимости и силы, а это само по себе может способствовать улучшению ситуации.

2. Своими действиями родители иногда невольно провоцируют **насмешки сверстников**. Это может происходить разными путями, например, родители могут одевать ребенка, не учитывая то, как принято одеваться в детском или подростковом коллективе, без достаточного внимания к полу и возрасту ребенка. В других случаях, родители могут настаивать на таком поведении, которое провоцирует насмешки сверстников, или осознанно вкладывать в голову ребенка идею, что он «особенный», «не похожий на других». В некоторых случаях родители порождают конфронтацию, возвращая у ребенка убеждение, что он «лучший», «самый умный», а остальные ниже его и поэтому недостойны того, чтобы на них обращали внимание. Такая система воспитания создает почву для проблем в коллективе и роль родителей при этом очень сильна. Родителям имеет смысл задать себе вопрос - не делаю ли я чего - то такого, что отделяет моего ребенка от ровесников, делает его изгоем?

3. **Не стоит критиковать ребенка** за его внешний вид, способности, характер, и, особенно за то, что он не умеет постоять за себя в коллективе. Такое отношение лишь утвердит

¹ Министерство образования Пензенской области ПИМС центр Пензенской области «Профилактика насилия в школе» методические рекомендации для специалистов системы образования Пенза 2014г

его в мысли, что с ним что-то не так, и он заслуживает к себе унижающего отношения. Напротив, любыми способами давайте ему понять, что он ценный, значимый и важный. Это повышает самооценку и делает ребенка более устойчивым к давлению сверстников. Ребенок, к которому родители относятся уважительно, знает, что он уважения достоин и сможет постоять за себя в нужный момент.

4. Многие родители учат **«дать сдачи»** обидчикам, ответить ударом на удар и таким способом постоять за себя. Безусловно, способность в нужный момент «дать сдачи» — не лишний навык в детском коллективе. Но, нужно понимать, что у такого метода есть ряд ограничений:

Во-первых, трудно точно дать понять ребенку, какая реакция является адекватной, а какая уже неуместна. Известны случаи, когда дети, регулярно подвергавшиеся насмешкам сверстников, в результате давали столь сильный ответ, что наносили своим обидчикам серьезные травмы. В результате у такого ребенка возникают серьезные неприятности, но уже другого рода.

Во-вторых, травля редко похожа на честный поединок двух противников, обычно группа детей нападает или дразнит кого-то одного. В такой ситуации дать сдачи трудно физически, кроме того, группа всегда обладает подавляющим воздействием и психологически трудно выбраться из этого воздействия, чтобы дать отпор. Нужно также учесть и то, что обидчики часто физически более развиты, чем жертвы.

5. Самый важный навык, который ребенку нужно наращивать - это способность выстраивать такие отношения в коллективе, при которых образуется достаточное количество **дружеских связей**, окружающих ребенка как кольцо и создающих таким образом безопасность. Типичной характеристикой детей непопулярных в коллективах можно считать слабость социальных навыков. Такие дети плохо сходятся с людьми, негибки, плохо понимают настроения окружающих, имеют ограниченный набор реакций в конфликтных ситуациях. Чем более компетентным в общении будет ребенок, тем меньше у него шансов оказаться в роли жертвы школьной травли. Даже в ситуации агрессии такой ребенок сможет создать коалицию, противостоящую обидчикам.

6. Есть смысл познакомить ребенка с основными **стратегиями успеха в коллективе**. Далеко не все дети способны конкурировать со своими сверстниками в физической силе, однако есть другие области, в которых можно преуспеть. Один из способов - компетентность в тех областях, которые ценятся в коллективе. Например, ребенок может разбираться в музыке, технике или моде лучше других и это поднимет его статус в коллективе приемлемым, бесконфликтным путем.

Однако, в ситуации, когда ребенок длительно подвергается серьезному физическому и эмоциональному насилию, первое, что нужно сделать - **это удалить его из травмирующей обстановки**. Это может быть перевод в другую школу или, если это невозможно, временный перевод ребенка на домашнее обучение. Смена коллектива и школы нужна для того, чтобы была возможность строить новые отношения с детьми без клейма «изгоя», образа, который очень трудно разрушить. Кроме того, обстановка, в которой происходила травмирующая история, уже сама по себе является причиной для страданий ребенка, запускает у него все те же реакции, заставляет действовать стереотипно, мешает видеть новые пути выхода из конфликтов, приводит к бесконечному воспроизведению неудачных стереотипов поведения.

При переводе в другую школу, важно оказывать ребенку поддержку в анализе его способов общения и выработке подходящих стратегий для установления связей в коллективе, стратегий решения конфликта.

Полезные ресурсы

1. Всероссийский сайт юных инспекторов дорожного движения ЮИД.РФ
<http://yuid.ru/>

2. Портал «ДОРОГА БЕЗ ОПАСНОСТИ» BDD-EOR.EDU.RU

3. Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» <http://fcprc.ru/>

4. Электронный учебно-методический журнал «Профилактика зависимостей»
<http://профилактика-зависимостей.рф/index.html>

5. Портал «Твой безопасный кибермаршрут» <http://fcprc.ru/projects/cyberbullying/>

6. Единый номер службы спасения – 112