

Управление образованием Администрации Угличского муниципального района  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Гармония»

## *Сборник*

### *информационно-методических материалов муниципальной социально-психологической акции*

# "ЛИНИИ ЖИЗНИ"



*В коллективной монографии представлены материалы, отражающие*

*муниципальный опыт апробации и применения профессиональных стандартов специалистов Службы практической психологии Угличского муниципального района с учетом лучших практик взаимодействия педагогов-психологов и социальных педагогов по профилактике противоправного поведения и безнадзорности несовершеннолетних. Коллективная монография предназначена для педагогов-психологов, методистов, социальных педагогов, классных руководителей, воспитателей.*

## Содержание:

1. **Вместо предисловия. Об актуальности и целях муниципальной акции «Линии жизни».**
2. **Тренинг для родителей «Воспитание добротой»** (Кожохина Людмила Владимировна, педагог-психолог, МДОУ № 4 «Олимпийский»)
3. **Из опыта работы «Психологическая комфортность ребенка в группе детского сада»** (Козлова С.А., Кузнецова М.А., педагоги-психологи, МДОУ № 9 «Березка»)
4. **Тренинг для педагогов – психологов и воспитателей «Трое в лодке»** (Прокофьева И.В., педагог-психолог, МУ Центр «Гармония»)
5. **Семинар-практикум для специалистов, работающих с детьми в трудной жизненной ситуации «Травма привязанности»** (Куландина Л.В., педагог-психолог, МУ Центр «Гармония»)
6. **Семинар-практикум для педагогов и специалистов КДНиЗП «Медиация и с чем ее едят»** (Автономова О.В., педагог-психолог; Замяткина И.М., социальный педагог; Лабазова О.В., социальный педагог, МУ Центр «Гармония»)
7. **Из опыта работы МОУ «Гимназия №1» по профилактике правонарушений и преступлений, девиантного поведения среди обучающихся.** (Коновалова М.А., социальный педагог; Пугина Н.Ю., педагог-психолог; МУ Гимназия № 1)

## **Вместо предисловия. Об актуальности и целях муниципальной акции «Линии жизни».**

Одной из самых актуальных и социально значимых задач, стоящих перед нашим обществом сегодня, безусловно, является поиск путей снижения роста правонарушений среди молодежи и повышение эффективности их профилактики.

Профилактическая работа с обучающимися воспитанниками - процесс сложный и продолжительный по времени. Задача образовательных учреждений в сфере предупреждения безнадзорности заключается в проведении ранней профилактики.

Профилактика безнадзорности и иных правонарушений среди несовершеннолетних является существенной предпосылкой воспитания подрастающего поколения. Поэтому в целях психолого-педагогического обеспечения профилактического воздействия, направленного на предупреждение девиаций в среде несовершеннолетних Управлением образования и Службой практической психологии УМР была организована социально-психологическая акция «Линии жизни». Посредством обогащения профессионального потенциала педагогов-психологов, социальных педагогов УМР и других специалистов, погружённых в проблему, позволит совершенствовать психолого-педагогическую систему профилактики правонарушений несовершеннолетних и защиты и прав детей и подростков.

Муниципальная социально-психологическая акция «Линии жизни» проводилась с ноября 2018 по апрель 2019 года и объединила ряд мероприятий по направлениям профилактики социальных рисков и правонарушений несовершеннолетних на базе ППМС-центра и образовательных организаций муниципального района, а также семинары-практикумы, которые позволили презентовать новые научно-практические разработки в области профилактики социальных рисков и обеспечения безопасности образовательной среды, обсудить опыт реализации алгоритмов взаимодействия специалистов ОО в контексте системы профилактики правонарушений несовершеннолетних, а также стратегии муниципальной образовательной политики в области организации образования детей с девиантным поведением.

# Тренинг для родителей

## «Воспитание добротой»

Кожохина Людмила Владимировна,  
педагог-психолог,  
МДОУ № 4 «Олимпийский»

**Цель:** Показать родителям необходимость целенаправленного воспитания у детей доброты.

**Педагог-психолог:** Я рада приветствовать вас, тема сегодняшней встречи «Воспитание добротой».

Улыбнитесь, пожалуйста, от души, посмотрите, стало светлее от ваших улыбок. Когда вы улыбаетесь, у вас счастливые и приветливые лица. А значит, здесь собрались добрые люди и у вас все получится.

- 1 Я предлагаю вам посмотреть **видеофрагмент «Твори добро»**, чтобы настроить себя на доброе отношение.

Послушайте, пожалуйста **«Притчу о двух волках»**.

-Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину. В каждом человеке идет борьба очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь.. Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

-А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Чему учит данная притча?

Великий педагог В. А. Сухомлинский сказал: «Если ребенка учат добру, в результате будет добро, если злу – будет зло, ибо ребенок не рождается готовым человеком, человеком его надо сделать»

2. Обсудим проблемную ситуацию.

### **Проблемная ситуация**

На глазах у встречающих родителей первоклассник, выйдя из школы, ударил девочку по голове портфелем.

-Ты, что делаешь? – возмущенно крикнула мать мальчика. – Ручка у портфеля совсем слабая отлетит. С чем в школу будешь ходить?

-Разве можно так мальчик! – послышалось со всех сторон.

-А пусть не плюется на переменах! – с искренней убежденностью, в правоте сделанного поступка, ответил тот.

-Видите? – воодушевившись объяснением сына, женщина обратилась уже к людям. – Он защищается. Правильно сынок не давай себя в обиду. В следующий раз не плюнет. Но портфель все - же беречь надо. Ведь год только начался.

- **А как бы вы поступили на месте мамы мальчика?**

**Комментарий.** Уча давать сдачи, можно научить лишь агрессии и недоверию к другим людям. Сила духа, сила характера произрастает именно из доброты, а не из агрессии

### **3. Мини лекция.**

**Существуют три понятия доброты:**

-Самая маленькая доброта – пассивная. Человек не ударит слабого, не заденет самолюбия

легкоранимого. Но пройдет мимо зла, не поспешит сделать добро.

-Доброта активная, когда человек совершает добрые дела. Но тоже проходит мимо зла.

-Созидательная доброта – самое ценное, что может быть в человеке. Такая доброта выбирает себе хозяина – человека, который поможет в беде, по-настоящему почувствует несправедливость, унижение одним человеком другого, он способен бороться со злом.

### **Три способа открыть ребенку любовь и доброту:**

-**Слово.** Называйте ребенка ласковыми именами, рассказывайте сказки, пойте колыбельные, и пусть в вашем сердце звучит нежность, и только нежность.

- **Прикосновение.** Иногда достаточно взять ребенка за руку, погладить по волосам, поцеловать, чтобы он перестал плакать и капризничать. А поэтому, как можно больше ласкайте своего ребенка.

-**Взгляд.** Не разговаривайте с ребенком стоя к нему спиной, или в пол оборота, не кричите ему из соседней комнаты. Подойдите, посмотрите ему в глаза и скажите то, что хотите.

**Вопрос:** Как вы думаете, где живет доброта?

- Доброта живет в дружной семье, где любят и ценят друг друга.

Воспитывая доброту в ребенке, родители помогают ему стать человеком, способным строить гармоничные отношения с окружающими. Научите ребенка заботиться о вас, бабушке, дедушке. Пусть это будут какие-то мелочи – важно, чтобы он почувствовал, как это приятно помогать маме, о ком-то заботиться. Объясните малышу, что людям, так же как животным и цветочкам, нужна любовь и забота, что если им этого не хватает, они становятся неприветливыми злыми – таких людей нужно пожалеть, относиться к ним с пониманием, ведь им просто не хватило любви. Рассказывайте ребенку о том, что во всех жизненных ситуациях, как и в сказках, побеждают только добрые люди, к их мнению прислушиваются, их уважают. Такие люди, не держащие зла, с чистой душой, всегда живут счастливо и долго.

Попробуйте и вы увидите, какими теплыми, радостными, спокойными станут ваши отношения с окружающими людьми, какое удивительное чувство согреет душу.

Старайтесь ради себя самого не причинять вреда другому человеку.

Уважаемые родители помните – воспитание добра, это воспитание личным примером. Трудно воспитать доброго ребенка, не будучи самим добрыми. Главное захотеть. Важно научить своё сердце быть чутким и добрым.

### **Кодекс воспитания доброты в детях**

-Доброта начинается с любви к природе и людям.

-Уделять ребенку время.

-Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требования к нему.

-Видеть в ребенке больше плюсов, чем минусов.

-Давайте делать добрые, хорошие поступки. Дети учатся доброте у нас.

-Надо доставить ребенку радость общением с ним.

-Ребенок должен чувствовать спокойствие, видеть пример доброго отношения.

- Не вводить ничего внушающего страх, ни рассказов, ни намека на страх наказания.

-Оберегать ребенка от грубых слов и поощрять ласковые слова. Даже в критических ситуациях нельзя допускать грубость, злость, выражения типа «терпеть не могу», «ты меня извел», «у меня нет больше сил».

- Для ребенка важно слышать: «Ты мне дорог», «Как хорошо, что ты есть», «Я люблю тебя таким, какой ты есть»

-Любить ребенка любым, красивым, неуклюжим, удачливым и не очень, здоровым и больным.

- Дарить подарки просто так, чтобы порадовать.
- Не унижать ребенка, не делать за ребенка, помогать сделать самому.
- Передавать ребенку свои знания, умения, опыт.

#### **4. Упражнение «Улыбка доброты»**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы.

Передавать улыбку друг другу (передаем плюшевое сердечко и улыбаемся соседу справа)

#### **5. Упражнение «Назови ласково».**

**Цель:** закрепление у родителей доброго отношения к своим детям.

У вас в руках кукла, представьте, что это ваш ребенок, скажите, как ласково вы называете своего ребенка?

#### **6. Игра «Я молодец»**

**Цель:** повышение уверенности родителей в вопросах воспитания.

Комплимент самому себе, как воспитываете доброту у детей.

#### **7. Упражнение «Пирог добра»**

**Цель:** формирование доброго отношения к членам семьи.

**Оборудование:** круги из бумаги, по количеству участников, карандаши, ножницы.

Вам нужно разделить пирог и раздать членам семьи и сказать самые добрые пожелания (послушать несколько человек по желанию).

Во время выполнения задания звучит **песня «Дорога добра»**

#### **8. Релаксация «Цветок добра»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

Я предлагаю вам немного отдохнуть, выполним упражнение на релаксацию «Цветок добра». Сядьте удобно, закройте глаза, дышите ровно и спокойно.

Представьте себе, что у вас в руках находится волшебный цветок доброты. Протяните две руки вперед, так как будто вы держите его в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тело, вашу душу, положите их на колени. Вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он? Какого цвета, большой он или маленький, на что он похож? А может от него исходит приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас как оно согревает вам душу, приносит радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости.... Сохраните все это добро в своем сердце и дарите чаще своему ребенку.

Сейчас пошевелите кончиками пальцев, потянитесь, выпрямитесь, откройте глаза.

#### **8. Вручение рисунков от детей «Цветы доброты для мамы» (звучит песня «Мамина улыбка»).**

Посмотрите, какой сюрприз вам подготовили ваши дети, с любовью и добром нарисовали эти цветы. Сохраните рисунки как символ нашего занятия, в залог доброго отношения к вашим детям.

#### **9. Педагог-психолог: Я хочу подарить вам стихотворение (на экране цветы, на фоне музыки).**

Подставляйте ладони.

Я насыплю вам счастья.

Есть источник бездонный

В дождь, в грозу и ненастье.

Я насыплю вам счастья,

Сколько вы захотите.

Это всё в вашей власти.

Ну, берите, берите!

Нет конца и начала.

Нет границ поперечных.  
Только вы, получая,  
Улыбнитесь сердечно  
    И скажите кому-то  
Просто доброе слово.  
Не лукавствуя мудро,  
Это счастья основа.  
    Не жалеете улыбок,  
Не жалеете участия.  
И средь бед и ошибок  
Вы получите счастье.  
    Отдавать его будем  
Тем, кому пожелаем.  
И, даря счастье людям,  
Мы счастливыми станем!

**10. Педагог-психолог:** В завершении нашей встречи я предлагаю вам посмотреть видефрагмент «Твори добро. Лучшая песня о добре».

#### **11. Рефлексия.**

Продолжите фразу: «Сегодня я поняла, что...

Благодарю за участие и надеюсь на новые встречи, всего доброго!

\*\*\*

### **Развивающее занятие для дошкольников «Уроки добра»**

**Цель:** Обобщение представлений детей о доброте и эмоциональных состояниях, которые соответствуют этому понятию, стимулирование потребности совершать добрые поступки, формирование умения передавать эмоциональные состояния с помощью мимики, речи, рисунка.

#### **1. Ритуал начала занятия.**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

Дети сидят в кругу. Педагог-психолог просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку» и вкладывает каждому ребенку в ладошку стеклянный шарик со словами: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки. Откройте глаза. Волшебная сила доброты, которую вам дали шарики поможет вам в путешествии.

#### **2. Просмотр мультфильма «Просто так»**

Обсуждение

-С чего начинается мультфильм?

-Почему мальчик подарил свой букет ослику?

-А что потом сделал ослик?

-А почему мультфильм называется «Просто так»?

-Как вы думаете, какими стали герои после того, как им подарили цветы... просто так?

-А каким был медведь?

-А после того, как щенок подарил ему букет, каким он стал?

-А какие поступки можно назвать добрыми?

#### **3. Упражнение «Прогулка в лес»**

**Педагог-психолог:** Я приглашаю вас прогуляться по воображаемому лесу. Дети повторяют движения психолога: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком двигаются по узкой дорожке, вокруг которой растёт



крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирают цветы, тянутся вверх за орехами и т.д.

#### **4.Упражнение «Мой хороший зайчик»**

**Цель:** развитие эмпатии, умение работать в группе.

**Педагог-психолог:** «Ребята, смотрите, кто скачет нам навстречу, зайчик. Он хочет с нами познакомиться и поиграть. Как вы думаете, что мы с вами можем сделать, чтобы ему понравилось у нас, чтобы он захотел прийти к нам снова?». Ответы детей: поговорить с ним ласково, научить его играть и т. д. Бережно передать плюшевого зайку кому - либо из детей. Ребенок, получив игрушку, должен назвать его ласково, прижать к себе, погладить и передать другому.

#### **5.Упражнение «Эхо»**

Мы сейчас будем изображать эхо. Каждый ребенок по очереди «прохлопывает» в ладоши свое имя, остальные должны за ним повторить, как эхо.

#### **6.Упражнение «Магнит»**

Ребята, посмотрите на тропинке какой-то предмет. Это что? (магнит). Иногда люди могут притягивать к себе других людей, как магнит. Возьмитесь за руки, встаньте в круг. Когда зазвучит музыка, мы все вместе идем по кругу, но руки не отпускаем. Когда музыка закончится, я громко назову кого-нибудь из вас по имени. Этот ребенок замирает в любой позе. Все остальные отпускают руки, подходят к нему, и нежно прикасаются к нему руками не торопясь, и тут же отходят.

#### **7.Упражнение «Когда приходит доброта»**

Ребята, посмотрите, это ларец с дарами доброты от феи. Перечислите, что может быть добрым(добрые глаза, добрая улыбка, доброе рукопожатие, добрый взгляд, доброе слово, добрая душа, доброе сердце, добрый день т.д.).

Чтобы оживить эти дары, нужно сделать следующее:

- посмотреть друг на друга добрыми глазами;
- улыбнуться друг другу доброй улыбкой;
- подарить друг другу добрый взгляд;
- сказать друг другу доброе слово.

#### **8.Игра «Самый добрый»**

Дети стоят в кругу. Кинуть мяч какому-либо ребенку и объяснить, чем запомнилась его доброта, данный ребенок должен кинуть мяч другому ребенку и назвать его доброту.

#### **9.Упражнение «Кто первый прыгнет в круг»**

На полу изображается круг. Дети стоят на внешней стороне круга. Педагог-психолог говорит: «Когда услышите слово «доброта», быстро прыгайте в круг». Произносятся разные слова, дети ждут, когда прозвучит слово «доброта», которое служит сигналом для прыжка.

#### **10.Рисунок «Цветы доброты для мамы»**

(включается музыка П.И. Чайковский «Времена года», Апрель)

В лесу мы с вами видели красивые цветы, давайте их нарисуем и подарим от доброго сердца своей любимой маме. Пусть вместе с цветами маме передастся радостное и хорошее настроение.

#### **11.Рефлексия**

Поделитесь своим настроением. Что понравилось больше всего, что было трудным.

#### **12.Ритуал окончания занятия.**

Все дети встают в круг, вытягивают ладошки к центру так, чтобы они легли друг на друга и ритмично произносят: «Раз, два, три, мы сегодня молодцы!»

### **Литература:**

- 1 Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми, М., 2001.
1. Катская А.Ю. Мирончик Т.П. «Подарки фей» развивающая сказкотерапия для детей.
2. Семенака С.И. «Уроки добра» коррекционно - развивающая программа для детей 5-7 лет.
3. Словарь русского языка С. И. Ожигова.
4. Популярная психология для родителей. Под ред. А.А. Бодалева, М. 1989.
5. <https://www.maam.ru/detskijasad/vospitanie-dobrotoi.html>

### **Из опыта работы**

#### **«Психологическая комфортность ребенка в группе детского сада»**

Козлова С.А. Кузнецова М.А.,  
педагоги-психологи,  
МДОУ № 9 «Березка»

Здоровье человека, кроме стабильности физического самочувствия, включает в себя еще несколько важных составляющих. Если представить здоровье человека виде круга, то он будет состоять из четырех равновесных частей: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного здоровья. К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья, как самого себя, так и по отношению к ребенку.

Ни для кого не секрет, что многие дети уже с дошкольного возраста имеют

невротические отклонения. Причин для этого множество, сюда можно отнести и неблагоприятную семейную ситуацию, и индивидуальные особенности ребенка. Такие дети сложны для родителей, для педагогов. Но с другой стороны, иногда вполне психологически здоровых детей взрослые превращают в «невротиков». Поэтому все острее встает вопрос сохранности эмоционального и психологического здоровья наших детей, для избегания таких последствий психологического дискомфорта, как:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- перехода психологических переживаний в соматические расстройства;
- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, ведущих к позиции избегания или проявлению агрессивного поведения в будущем. Кроме того, от психологической комфортности ребенка зависит не только его физическое состояние, но и усвоение им знаний, адаптация к условиям жизни и социуму, то есть развитие его личности.

Действительность такова, что большую часть времени дети дошкольного возраста проводят в детском саду. Поэтому вопросы о психологическом комфорте и психологическом здоровье детей обращены к нам – педагогам. Безусловно, существуют объективные причины, по которым невозможно в полной мере создать психологический комфорт в группах детского сада (большая наполняемость групп, разновозрастность групп, нехватка воспитателей, неблагоприятная обстановка в семьях воспитанников и др.). Но кто поможет нашим детям, если не мы сами!

Коротко вспомним основные педагогические показатели психического здоровья и благополучия дошкольников:

- Поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;
- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;
- Положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмпатии;
- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность;
- Доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

Для того, чтобы ребенок все это имел, необходимо создать ему психологический комфорт.

Что такое комфорт? Комфорт – заимствовано из английского языка, где comfort «поддержка, укрепление» («Этимологический словарь» Н. М. Шанский). В «Толковом словаре русского языка» С. И. Ожегова дается такое определение: условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобство, спокойствие и уют. Таким образом, психологический комфорт трактуется как условия жизни, при которых человек чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

Говоря о психологическом комфорте ребенка в группе детского сада, выделяют три составляющие комфортной обстановки:

- Визуальный психологический комфорт
- Положительный психологический климат (атмосфера) в группе
- Создание психологической защищенности.

Как создается визуальный психологический комфорт?

Во-первых, это оформление помещения группы. Используются картины, пейзажи, эпизоды сказок, элементы фитодизайна, продукты детской деятельности и т.д. Главное условие – учет возрастных особенностей детей дошкольного возраста. Особенно важно правильное оформление для групп компенсирующей направленности и детей с ОВЗ. Например, предметно-развивающая среда для детей с ЗПР должна содержать различные варианты материалов по одной теме, схемы и алгоритмы действий, модели рассказывания

и описания, модели сказок, предметы для развития сенсорной сферы, предметы для обследования и др.

Во-вторых, создание в группах уголков уединения или уголков психологической разгрузки, то есть специального пространства, где ребенок ощущает покой, комфорт, безопасность.

Третье условие создания визуального комфорта это материал по формированию у детей умения определять эмоциональное состояние свое и окружающих. Для это используются различные пособия, экраны настроения и т.д.

Перейдем к следующей составляющей комфорта в группе - положительный психологический климат (атмосфера). Атмосфера в группе определяется отношениями между: воспитателем и детьми, самими детьми, воспитателями, воспитателями и родителями. В данной расстановке сил воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель, а не дети создает определенный климат в своей группе. В данном контексте следует вспомнить стили педагогического общения.

Обратимся к последней составляющей психологического комфорта ребенка в группе детского сада – создание психологической защищенности, то есть устранение угроз психологическому здоровью. Лучше, если эта задача будет решаться совместно с семьей.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель заинтересованный в создании психологического комфорта в своей группе заключается в том, чтобы проанализировать обстановку в группе. Для этого существуют специальные методики. Перечислим основные часто используемые методики (Приложение 1):

- Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада «Я в своей группе детского сада»;
- Цветовая диагностика «Домики» (Е.Ю. Фирсанова);
- Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в детском саду для среднего и старшего возраста;
- Социометрия.

Резюмируя все вышесказанное по созданию психологического комфорта в детском саду, мы хотим поделиться своими наработками в данной области. Начнем с опыта создания благоприятного психологического климата, то есть с помощью каких конкретных действий достигается комфорт и положительная атмосфера в группах детского сада.

- Работа с родителями по созданию спокойной эмоциональной обстановки в семьях воспитанников (анкетирование, мониторинг, тренинги, собрания и др.);
- Распорядок дня в группах (отсутствие спешки, разумная сбалансированность планов взрослых, обязательно прогулка);
- Обеспечение комфортности предметно-развивающей среды в соответствии с возрастом и особенностям членов группы;
- Добрые традиции: традиция «Встречаем утро с радостью» (пример в Приложении 2), традиция отмечать дни рождения детей, традиция «Круг хороших воспоминаний», традиция «Вопросительное место/стул» для ответов воспитателя на вопросы детей, ведение Дневников успехов, Шкатулки добрых дел, Ромашки успехов и т.д. в сотрудничестве с родителями и др.;
- Проведение релаксаций и упражнений на саморегуляцию в течение дня (пример в Приложении 2);
- Определение ведущего стиля поведения воспитателей и его коррекция: воспитатель должен быть спокоен, говорить не громко и не быстро, жестикация мягкая, регулировать шум в группе, уметь «держат паузу» при оценке поступка ребенка, установить добрые взаимоотношения с детьми, заслужить их доверие и признательность (пример Памятки для воспитателей по правилам доброго взаимоотношения с детьми дан в Приложении 3);

- Положительное эмоциональное состояние воспитателей: для воспитателей разработаны памятка и комплекс упражнений для повышения энергетического потенциала личности (Приложение 3).

Таким образом, эмоциональное благополучие ребенка достигается путем создания атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением открытым и благожелательным общением. Основной акцент делается на преодоление негативных эмоциональных проявлений у детей и разрешение конфликтных ситуаций. Психологический комфорт предполагает установление доверительного личностного контакта с каждым ребенком, поддержание в нем уверенности в себе, воспитание самостоятельности, инициативности в процессе общения. Это способствует объединению детей, закладывает традиции межличностных взаимоотношений в детском коллективе.

Важной особенностью педагогической деятельности является ее насыщенность стрессогенными факторами. Исследования А. А. Баранова, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, О. А. Прохорова, А. А. Реана и других показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Все это негативно сказывается на профессиональной деятельности, здоровье педагога и благополучии детей. Чрезмерные эмоциональные нагрузки в процессе выполнения профессиональных обязанностей вызывают снижение профессиональной активности, негативное отношение к педагогической деятельности, ухудшение самочувствия, развитие заболеваний психосоматического характера, нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы, нервные истощения, неврозы. Постоянное воздействие напряженных факторов профессионального труда ведет к ухудшению результатов их деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). После пребывания в напряженной ситуации педагог часто ощущает разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, начинают возникать проблемы со здоровьем. Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, отнюдь не приводит к успокоению. Наоборот, эмоциональное напряжение повышается и негативно сказывается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния нередко приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога (раздражительности, тревожности, пессимизма и т. д.), что в свою очередь негативно сказывается на эффективности деятельности и на взаимоотношениях педагога с детьми и коллегами. В связи с этим эмоциональная устойчивость к различного рода напряженным факторам профессиональной деятельности рассматривается нами как профессионально значимое качество личности педагога. Развитие эмоциональной устойчивости является одной из наиболее важных сторон профессиональной деятельности педагога. Оно помогает сохранять работоспособность, эффективно взаимодействовать с учениками и коллегами, получать удовлетворение от работы, поддерживать хорошую физическую и психологическую форму и избегать раннего профессионального «перегорания».

Часто внешние ситуации выбивают нас из состояния внутреннего спокойствия. Мы под давлением происходящего можем очень быстро потерять покой в своем сердце. Таким образом, сами ситуации показывают нам, что они могут управлять нами, а не мы ими. Эта мудрая притча расскажет вам о том, как важно уметь сохранять мир в сердце, что бы ни происходило вокруг.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти – простите всех, на кого вы были обижены.
  2. Освободите свое сердце от волнений – большинство из них бесполезны.
  3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
  4. Отдавайте больше.
  5. Ожидайте меньше.
- Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости! Спасибо за работу!

## Приложение 1

### Цветовая диагностика «Домики»

Тест на проверку психологической комфортности детей в детском саду ( младший возраст). Данная методика проводится индивидуально два раза с каждым ребенком: в начале посещения детского сада и после первого месяца проведения занятий. Детям предлагается в игровой форме выбрать один из восьми домиков разного цвета. Используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

**Инструкция:** «Это девочка Катя (мальчик Коля). Катя (Коля) ходит в детский сад. Выбери детский сад для Кати (Коли)». После выбора домика с ребенком проводится беседа:

- Кате нравится ходить в детский сад?
- Что Катя будет делать в детском саду?
- Что Кате больше всего нравится в детском саду?
- Что Кате не нравится в детском саду?

В ходе диагностики фиксировались такие показатели, как:

1. Поведение ребенка.
2. Эмоциональное состояние.
3. Речевое сопровождение: речевое сопровождение отсутствует; малая речевая активность; нормальная речевая активность; чрезмерная речевая активность.
4. Выбор цвета: выбор темных цветов (черного, коричневого, серого) говорит о преобладании негативных эмоций, связанных с посещением детского сада: чувство тревоги, страха, реакции протеста и прочее.; выбор красного и фиолетового цветов говорит о раздражительности и агрессии; выбор зеленого и синего цветов говорит о наличии чувства беспокойства и тревожности; выбор желтого, красного цветов – о преобладании положительных эмоций.

### Тест на проверку психологической комфортности детей в детском саду (средний и старший возраст)

**Материал:** лист бумаги, цветные карандаши. Детям среднего дошкольного возраста даются готовые карточки с нарисованными 5 кружками.

**Вопросы:** Детей сажают по одному за стол.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты идёшь в детский сад.
  - Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты занимаешься математикой.
  - Закрась третий кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты играешь.
4. Закрась четвёртый кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты уходишь домой.
5. Закрась пятый кружок таким цветом, какого цвета твоё настроение, когда ты ложишься спать.

Проводят до 3 раз. **Обозначение цветов:**

Красный – возбуждённое, восторженное отношение.

Оранжевое – радостное, приятное.

Жёлтый – тёплое, доброжелательное.

Зелёный – спокойное.

Синий – грустное, неудовлетворительное.

Фиолетовый, коричневый – тревожное.

Чёрный – печаль, уныние.

Если чёрным цветом постоянно закрашивается один или несколько видов деятельности, то воспитателю надо немедленно обратить внимание на это. Например, на занятиях: пересмотреть структуру, содержание, чтобы ребёнку было интересно, и так по каждому виду деятельности.

### **Социометрия для дошкольников**

Детский коллектив - это сложная форма человеческих отношений. И сложность заключается в том, что общение в группе для большинства детей является первым опытом установления контакта. Детям необходимо адаптироваться в коллективе, научиться искать друзей, справляться с индивидуальными особенностями сверстников. Некоторые становятся лидерами, легко вливаются в коллектив. Другим это сделать сложнее. Но даже среди друзей не редки ссоры, обиды, [агрессия](#).

### **Методика социометрии**

Существует много методик на определение межличностных отношений. Но не все они подходят для дошкольного возраста. Однако, социометрия Морено и метод наблюдения для [диагностирования дошколят](#) вполне подойдут. При этом стоит отметить, что метод наблюдения не дает полной картины. Это скорее поверхностное исследование. А социометрия как метод исследования позволяет заглянуть глубже в душу ребенка.

### **Условия проведения методики**

Прежде всего, для получения более достоверной информации целесообразно использование не одной методики, а комплекса методов, включая наблюдение.

- Во-вторых, [диагностика](#) должна проводиться тем человеком, у которого с ребенком доверительные отношения.
- В-третьих, диагностирование должно проходить в знакомом помещении без посторонних людей, не должно быть даже воспитателя: только ребенок и специалист.
- В-четвертых, все должно быть в игровой форме.
- Ни в коем случае взрослый не должен комментировать ответы ребенка, как-то давить на него, подсказывать. Ребенок должен принимать решения самостоятельно.

### **Цели проведения социометрии**

Изучение сплоченности детского коллектива.

- Выявление того, какое место тот или иной ребенок занимает в группе сверстников.
- Исследование "союзов" внутри коллектива.

Очень важен тот момент, что социометрическое исследование должно проводиться в давно адаптированной группе сверстников. А не в том коллективе, который начал складываться недавно, и не все члены коллектива достаточно хорошо знакомы друг с другом.

### **Особенности проведения социометрии**

Если для взрослых предполагается написание ответов на поставленные вопросы, то для дошкольников, в силу возрастных особенностей детей, вопрос и ответ звучат в устной форме, и взрослый самостоятельно фиксирует результат на бумаге.

### **Социометрия для дошкольников: примеры**

- "Два домика".

Перед ребенком кладется лист бумаги, с нарисованными домиками. Один красивый, красный, другой неказистый черный. Взрослый говорит ребенку: "Перед тобой два домика. Один красивый светлый уютный. В нем полно игрушек. Другой некрасивый черный. В нем темно и скучно. Кого из знакомых тебе детей ты поместишь в красный домик? Кого в черный?" Ребенку предлагается сделать три отрицательных и три положительных выбора. Не больше. Но взрослый не настаивает, если по каким-то причинам, ребенок не хочет никого селить в один из домиков.

## 2. "Капитан корабля".

Ребенку предлагают представить, что он является капитаном большого красивого корабля, который собирается в увлекательное путешествие. Затем следует задать следующие вопросы для социометрии: "Кого из друзей ты возьмешь с собой? Кого ты категорически не захочешь брать?" Также три положительных и три отрицательных выбора.

## 3. "Подарок" или "Сюрприз".

Каждому ребенку в группе детского сада предлагают по три открытки, которые надо разложить в шкафчики раздевалки тем ребятам, с которым их связывают теплые дружеские отношения. Но взрослый должен учесть, что кто-то из детей не получит ничего. Поэтому наготове должны быть лишние открытки, которые взрослый положит таким детям. Истинная картина фиксируется на листе, как и реакция детей.

### Обработка социометрии

Метод социометрии предполагает достаточно простую обработку результатов. Каждый выбор ребенка фиксируется взрослым на листе бумаги и потом вносится в специальную таблицу. Верхняя строка и первый левый столбец - списки детей. Внутри таблицы выборы детей. Как правило, красным отмечают положительные выборы, синим - отрицательные. Внизу сводятся данные - средние показатели выборов. На основании таблицы взрослый делает вывод о статусе каждого ребенка в детском коллективе.

- "Лидеры" - дети, имеющие большую часть положительных выборов.
- "Принимаемые"- с достаточно большим количеством положительных выборов, по сравнению с отрицательными.
- "Игнорируемые" результат выбора которых равен нулю.
- "Отвергаемые" - дети, у которых большое количество отрицательных выборов, по сравнению с положительными.
- "Изгой" - дети с большим количеством отрицательных выборов.

Стоит так же учитывать, что кто-то из детей может быть на «больничном», или недавно выйти с «больничного». Тогда неудивителен тот факт, что они могут попасть в категорию "игнорируемые", поскольку одноклассники могли о них просто забыть. Также надо обращать внимание, как комментирует ребенок каждый свой выбор. Он может выбрать сверстника не за какие-то волевые качества, а, например, за то, что он его вчера угостил конфетой. На основе выбора детей высчитывается коэффициент сплоченности детского коллектива.

**К.С. = сумма положительных взаимных выборов / сумма положительных выборов X 100%**

Высокий коэффициент дает понять, что отношения в коллективе крепкие. Атмосфера положительная.

По результатам исследования, составляется план работы с детьми, корректирующий те или иные линии поведения.



### **Пример доброй традиции «Встречаем утро с радостью»**

«Я рада видеть всех вас в нашей группе здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радовать друг друга».

### **Пример организации релаксации в группе**

Дети ложатся на коврики на спину, вытягивают руки вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Включается музыка и проговаривается текст с позитивными установками: «вам хорошо, спокойно, тепло, приятно». При повышенном мышечном тонусе применяем тактильный контакт с ребенком. У детей 1 и 2 младших групп релаксация – это импровизированный сон с какой-либо игрушкой. Например, в гости к детям пришел зайка и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики, звучит спокойная музыка. Воспитатель говорит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и зайка спит, а то они его разбудят. Педагог подходит поочередно к каждому, поглаживает со словами «зайка спит, и Маша спит». После «сна» выполняется спокойный подъем и 2-3 упражнения на дыхание.

По окончании релаксации дети медленно садятся и делают 3-4 упражнения на правильное дыхание. Продолжительность для средних и старших групп 2-7 минут, для младших – 1-3 минуты.

### **Организация упражнений на саморегуляцию**

Для старших:

Детям говорим, что необходимо научиться управлять собой. Педагог дает название упражнения и показывает его выполнение. Затем выполняют дети. Время 1-2 минуты. В режиме дня можно использовать такие упражнения вместо физкультминуток или в моменты, когда нужно организовать детей на деятельность.

Для младших:

Работа с кистями рук – сжимание – разжимание, хлопки и т.п.

## **Приложение 3**

### **Рекомендации**

#### **«Создание условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду»**

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду **необходимо:**

- Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.
- В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
- Быть затейником и участником детских игр и забав.
- В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.
- Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.
- Помните: ребёнок нам не чего не должен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.
- Навязывание своих правил и требований против воли детей – это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
- Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к

пассивности и низкой самооценке у воспитанников.

- Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

### Памятка 1

#### Правила доброго взаимоотношения с детьми

чаще используйте в своей речи ласкательные обращения, имена;  
пойте с детьми и для детей;  
цените минуты, когда вы вместе можете пережить радость от чего – то увиденного или услышанного;  
стремитесь, чтобы дети получали разнообразные интересные впечатления;  
следите, чтобы им никогда не было скучно и они были чем-то заняты;  
не принуждайте детей к участию в каких бы то ни было занятиях;  
поддерживайте порядок и справедливость, следите за равным соблюдением всеми принятых в группе правил;  
поощряйте стремление и попытки детей что – то сделать, не оценивая результаты их усилий;  
сохраняйте внутреннюю убежденность в том, что каждый ребенок умен и хорош по – своему;  
вселяйте в детей веру в свои силы, способности и лучшие душевные качества;  
не стремитесь к тому, чтобы все дети усваивали материал в одном темпе;  
находите с каждым ребенком личный контакт и индивидуальный стиль общения.  
создавайте положительные традиции жизни группы.

### Памятка 2

#### Памятка педагогу

Уважай детей! Защити их любовью и правдой.  
Не навреди! Ищи в детях хорошее.  
Замечай и отмечай малейший успех ребенка. От постоянных неудач дети озлобляются.  
Не приписывай успех себе, а вину воспитаннику.  
Ошибся – извинись, но ошибайся реже. Будь великодушным, умей прощать.  
На занятии создавай ситуацию успеха.  
Не кричи, не оскорбляй ребенка ни при каких обстоятельствах.  
Хвали в присутствии коллектива, а прощай наедине.  
Только приблизив к себе ребенка можно влиять на развитие его духовного мира.  
Не ищи в лице родителей средство для расправы за собственную беспомощность в общении с детьми.  
Оценивай поступок, а не личность.  
Дай ребенку ощутить, что сочувствуешь ему, веришь в него, хорошего мнения о нем, несмотря на его оплошность.

#### Комплекс упражнений,

которые способствуют повышению энергетического потенциала

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»; напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодицы: «Проживу теперь до ста».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».
8. Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

#### Приложение 4

**Цель** - научиться регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

**Задачи:**

- развитие культуры общения;
- развитие эмпатийных качеств личности;
- обучение навыкам поведения в конфликтной ситуации;
- обучение способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности.

**Упражнение «Кто я?» (для воспитателей)**

**Цель:** личностная установка на самоанализ.

**Инструкция:** «Вы должны ответить на вопрос «Кто я?» десятью разными словами или словосочетаниями».

**«Мне в тебе нравится, мне в себе нравится»**

Цель : обучать детей умению видеть хорошее в себе и в окружающих.

Дети сидят в кругу. Взрослый кидает одному из детей мячик, говоря при этом: «Мне в тебе нравится...» Ребенок ловит мяч и бросает его следующему со словами «Мне в тебе нравится...». Таким образом дети сообщают другим о том, что им нравится в них. Второй круг взрослый начинает словами «Мне в себе нравится...», по том бросает мяч ребенку, который, закончив фразу «Мне в себе нравится...», бросает его следующему ребенку и т.д.

**«Спасибо. Пожалуйста!»**

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Ведущий рассказывает детям о том, что есть слова, которые надо произносить с особым чувством. Это слова «спасибо» и «пожалуйста». Когда мы говорим эти слова, нужно помнить, что при этом мы посылаем другому чувство благодарности, признательности. Затем один из детей подходит к другому и, глядя ему в глаза, произносит: «Спасибо», – мысленно посылая при этом свою любовь и благодарность. Другому необходимо, также излучая тепло, сказать: «Пожалуйста!» После этого он выбирает ребенка, которому он сможет сказать «спасибо», и т. д.

**«Я тебя понимаю»**

Цель: содействовать развитию понимания других людей и самих себя.

Ребенок садится на стул в центре круга и рассказывает какой-либо случай, который с ним произошел. Остальным нужно догадаться, какое чувство испытывал при этом ребенок. Потом дети по очереди подходят к нему и, глядя ему в глаза, произносят: «Я понимаю тебя, ты чувствовал...» (например: «Я тебя понимаю, ты чувствовал страх»).

### **Упражнение «Калоши счастья»** (для воспитателей)

**Цель:** развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

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

**Ожидаемый результат:** участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»**

**Директор (заведующая) отчитал вас за плохо выполненную работу.**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Большинство ваших воспитанников выполнили работу очень слабо.**

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**При аттестации вам снизили категорию.**

**В один прекрасный момент Вы поняли, что педагогика - это не ваше.**

**На работе большой «завал» бумажной работы и Вы ничего не успеваете.**

**Директор (заведующая) сказал, что Вы не достаточно квалифицированный педагог.**

**Родители обратились к директору (заведующей) с жалобой на Вас.**

**Получив двойку на уроке, ученик шумно и демонстративно садится и начинает грубо высказываться в адрес учителя.**

**Вы первый раз проводите открытый урок и очень переживаете, и вам кажется, что все идет не по плану.**

### **Вопросы рефлексии**

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?

- Какие у вас сейчас ощущения?

### *Литература*

1. Быкова М., Аромштам М. Я в детском саду. Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада.// Дошкольное образование.-2002. - № 12 .
2. *Вачков И.В.* Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. — М., 2000 .
3. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: Азбуковик, 1999. 944 с.
5. *Родионов В.А., Ступницкая М.А.* Взаимодействие педагога и психолога в учебном процессе. — Ярославль, 2001
4. *Семенова Е.* Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов. — М., 2002.
6. *Рыданова И.И.* Педагогические конфликты: пути преодоления: учебное пособие для студентов педагогических специальностей вузов. — Минск, 1998.
7. Психология: традиции и инновации: материалы 2 Международной научной конференции г. Самара: 2016 г. 84 с.

## **Тренинг для педагогов – психологов и воспитателей. «Трое в лодке»**

Прокофьева И.В.,  
педагог-психолог,  
МУ Центр «Гармония»

Все мы знаем, что полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях одновременного влияния семьи и дошкольного учреждения. Поэтому, наша основная задача сделать так, чтобы родители стали нашими активными помощниками и единомышленниками.

Мы часто сетуем на то, что родителям безразличны наши усилия, что они не хотят идти на контакт, что не интересуются жизнью своих детей. А задумывались ли мы когда-нибудь о том, что, возможно, это мы не можем расположить людей к общению, заинтересовать,

сделать так, чтобы в детских садах было тепло и уютно не только детям, но и их родителям.

Воспитатель - это работник дошкольного учреждения, который не только непосредственно отвечает за жизнь и здоровье вверенных ему детей, но и осуществляет воспитательно-образовательную работу в соответствии с программой детского сада.

Родитель - это "заказчик", который приводит своего ребенка в детский сад и хочет, чтобы в нем для его любимого (а, зачастую, и единственного ребенка) были созданы самые благоприятные условия. У родителя ребенок один (два, три). У воспитателя — в среднем от 15 до 30. И это тоже нужно учитывать, потому что количество персонального внимания на каждого ребенка обратно пропорционально количеству детей. И он также заинтересован в том, чтобы обеспечить детям благоприятные условия, не забывая про свои образовательно-воспитательные обязанности.

Пожалуйста поднимите правую руку те, кто считает, что каждому педагогу необходимы знания, безграничное терпение и ...

А теперь поднимите левую руку те, кто считает, что основными и главными в воспитании ребенка являются родители, а мы помогаем им в воспитании детей. А сейчас поаплодируйте себе за то, что выбрали для себя такую благородную и трудную работу «ежедневно маму заменять».

### **Упражнение «Яблоко и червячок»**

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда не возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «сейчас я тебя буду есть! Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

### **Сегодня будем говорить с вами о конфликтах в системе «воспитатель - родитель». Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение».**

Конфликт – это скрытое или явное противодействие сторон, чьи интересы в какой-либо сфере начали конкурировать между собой.

Конфликт является нормой общественной жизни. Вместе с тем, психологи подчёркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог - родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

Причины конфликтов между педагогом и родителями различны: родитель не удовлетворён положением ребёнка в коллективе, отношением к нему воспитателя, организацией воспитательно-образовательного процесса в целом и т. д.

Что чаще всего может стать поводом для непонимания и недовольства?

#### **Со стороны родителей это:**

- с ребенком мало занимаются в саду;
- не создают должных условий для укрепления его здоровья;
- не могут найти подход к ребенку;
- используют непедagogические методы в отношении ребенка (моральные и физические наказания) ;
- плохо следят за ребенком (не вытерли сопельки, не сменили трусики, не переодели грязную футболку) ;
- ребенка заставляют есть или, наоборот, не следят, чтобы он все съедал;
- ограничивают свободу ребенка;
- часто наказывают и жалуются на ребенка, если его поведение не устраивает воспитателей;
- не принимают меры в отношении гиперактивных и агрессивных детей, особенно если их

ребенка укусили (что нередко случается в яслях, ударили, поцарапали).

**У воспитателей тоже есть «свой список» претензий к родителям:**

- неуважительно относятся к персоналу детского сада, могут отчитать на повышенных тонах при ребенке;
- забывают оплатить квитанции, вовремя внести плату за дополнительные занятия;
- забывают положить детям в шкафчик сменную одежду;
- приводят детей в садик совершенно неподготовленными (без элементарных навыков самообслуживания, не привыкших к режиму дня садика) ;
- поздно забирают детей;
- плохо воспитывают детей (чрезмерно балуют или, наоборот, не уделяют должного внимания ребенку; обычно к таким детям очень сложно найти подход) ;
- предъявляют необоснованные претензии к персоналу, придираются к мелочам.

**Специалисты, как правило, выделяют четыре стадии прохождения конфликта:**

- Возникновение конфликта (появление противоречий)
- Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной стороной
- Конфликтное поведение
- Исход конфликта

Как вы считаете, конфликты необходимы? Можно ли обойтись без конфликтов?

**Упражнение «Нужны ли конфликты с родителями?» Устно**

Группа делится на две команды: одна подбирает аргументы в пользу того, что конфликты с родителями недопустимы, другая отстаивает позицию, что конфликты в общении с родителями необходимы. В течение 5 минут каждая подгруппа записывает свои аргументы, затем зачитывает их вслух.

**Положительные** стороны конфликтов:

- Получение социального опыта
- Нормализация морального состояния
- Получение новой информации
- Разрядка напряжённости
- Помогает прояснить отношения
- Стимулирует позитивные изменения

**Отрицательные** стороны конфликтов:

- Настроение враждебности
- Ухудшение социального самочувствия
- Формализация общения
- Умышленное и целенаправленное деструктивное поведение
- Эмоциональные затраты
- Ухудшение здоровья
- Снижение работоспособности

Вывод: Таким образом, мы выяснили, что конфликты могут носить не только отрицательные черты, но и быть полезными. Самое главное, уметь правильно разрешать их.

Поскольку профессиональное общение в системе «педагог – родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

**Психологи предлагают 5 способов выхода из конфликтных ситуаций (раздать таблицы)**

1. Конкуренция (соревнование) предлагает сосредоточение внимания только на своих

интересах. Полное игнорирование интересов партнера

2. Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера

3. Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

4. Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

5. Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективным способом выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако любая из стратегий может оказаться эффективной. Поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

А теперь вспомним ваши ответы из упражнения «Яблоко и червячок» и соотнесите к способам выхода из конфликтных ситуаций.

(Например: «Сейчас как упаду на тебя и раздавлю» - соревнование, «Вон посмотри, какая там красивая груша» - избегание, «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам» - компромисс, «Такая, видно, у меня доля тяжкая» - приспособление, «Посмотри, на земле уже есть упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные» - сотрудничество).

Конфликтные ситуации в процессе взаимодействия воспитателя с родителями воспитанника могут возникнуть по разным причинам. Перед воспитателем ДООУ стоит задача найти правильный выход из сложившейся ситуации.

Для формирования правильного умения вести себя с родителями и общаться без конфликтов предлагаю упражнение.

#### **Упражнение «Ваши предложения»**

Задание. Сформулировать и записать несколько рекомендаций по проведению мероприятий, которые могут помочь сплотить воспитателей и родителей.

Инструкция. Для выполнения задания необходимо разделиться на подгруппы: каждая представляет свой перечень мероприятий и объясняет целесообразность их реализации.

#### **Можно ли свести конфликты к минимуму?**

**Первое** — информировать родителей еще до того, как их дети поступили в дошкольное учреждение, о том, что там будет происходить, не только в плане расписания и распорядка, но и в плане взаимоотношений и педагогических воздействий.

**Второе** — показать родителям, как "безболезненно" разрешать конфликты, если они возникают. Можно в дополнение к родительскому договору создавать специальную памятку. В ней могут быть, например, такие слова: "В нашем детском саду не принято выяснять отношения между воспитателем и родителем в присутствии детей", "В нашем саду не принято делать замечания чужим детям в отсутствие их родителей и разбирать ссоры детей без участников конфликта". Если "прописать" эти правила, и вовремя познакомить с ними родителей, то многие конфликты просто не возникнут.

**Третье** — научиться педагогам грамотно доносить информацию до родителей. Например, сообщая что-либо негативное про ребенка, всегда начинать с положительного отзыва и только потом формулировать проблему: "Ваш Петя сегодня здорово рисовал, он у вас замечательный, но есть одна сторона, которая меня очень волнует. Вы своего ребенка лучше знаете, может быть, вы мне что-то посоветуете в этом плане... Я замечаю, что он часто бьет Катю, как вы считаете, с чем это может быть связано? Давайте вместе подумаем, в чем здесь дело и как ему помочь...". Это позиция сотрудничества, общение на равных, обращение к родителю как к знающему и компетентному человеку. К сожалению, в существующей системе такой индивидуальный подход к ребенку часто затруднен.



### **Есть еще одно правило: «Правило 15 секунд».**

Оно гласит, что основа отношения собеседника к нам закладывается в первые 15 секунд общения с нами.

Чтобы благополучно пройти через «минное поле» 15 секунд, необходимо использовать правило 3 плюсов.

Специалистами замечено: чтобы с самого начала знакомства расположить к себе собеседника, надо дать ему, как минимум, 3 психологических плюса, т. е. сделать приятные подарки его ребенку.

Наиболее универсальные:

Комплимент.

Улыбка.

Имя собеседника и поднятие его статуса. Комплимент — бывает косвенный, «минус-плюс», сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент.

Косвенный — мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику-ружье, родителю-ребенка.

«Минус-плюс» — мы сначала делаем маленький минус, а потом большой плюс. («Я не могу сказать, что вы хороший работник, вы — просто незаменимый специалист»). Но здесь следует придерживаться одного правила: «минус» не должен перевесить «плюс». Сравнение с чем-то очень близким для делающего комплимент. («Я хотел бы иметь такого же сына, как вы»).

Здесь тоже есть ряд правил:

Существование теплых и доверительных отношений между собеседниками.

Партнер должен знать, сколь важно для вас то, с чем мы сравниваем.

### **Упражнение.**

Участники встают в круг. Каждый должен сделать комплимент своему соседу, предполагаемому родителю:

косвенный, «минус-плюс», сравнение с чем-то близким.

Ощущения после упражнения. Что было трудно, почему?

И еще очень важно при общении с родителями понимать, что у каждого есть личное пространство, в которое нельзя вторгаться, чтобы не настроить против себя собеседника.

### **Упражнение**

Распределитесь, пожалуйста на три (четыре) команды.

### **Игра "Свое пространство".**

Ведущий выделяет из коллектива одного воспитателя и предлагает ему стать или сесть в центр круга. Далее всех остальных просят тесно сгрудиться вокруг него. После паузы в 2-3 минуты ему говорится следующее:

- Сейчас вы превращаетесь в светило, на разном удалении от которого окажутся многочисленные планеты - другие воспитатели. Те из них, чье притяжение вами ощущается сильнее, естественно, займут место ближе к вам. Те, чье притяжение слабее, расположатся подальше или вовсе "оторвутся" от вас. Закройте глаза, сосредоточьтесь... Теперь откройте глаза. Медленно поворачивайтесь вокруг своей оси. Каждому, кто окружает вас, поочередно сообщите, в каком направлении ей следует отходить. Пока коллега не отдалился на расстояние, соответствующее вашему внутреннему чувству притяжения, командуйте:

"Ещё... Ещё... Стоп !" Те, кому вы так и не сказали "Стоп !", вообще покидают игровую площадку. Вы вправе, конечно, не только удалять, но и оставлять человека на месте либо приближать его к себе на дистанцию до 30 см. Начали !

Такая инструкция умышленно допускает комические ситуации "изгнания" или "максимального приближения"; это оживляет занятие. В то же время игра непроизвольно настраивает и воспитателя, и весь коллектив на достаточно серьезный лад.

После размещения участников игры вокруг "светила", ведущий даёт ему вторую инструкцию:

- Вы создали сейчас своё психологическое пространство. Хорошо ли вам в нём?... Если не вполне, можете внести любые изменения в расположение окружающих вас людей.

Добивайтесь такой их расстановки, чтобы испытать чувство комфорта внутри данной среды.

Как правило, некоторые изменения воспитателем - "светилом" вносятся. Нередко при этом он просит вернуться на площадку одного - двух из тех, кого поначалу "изгнал", а также по-новому группирует между собой пары, тройки "планет".

Расстановку людей после первой инструкции можно толковать как демонстрацию воспитателем своих симпатий и антипатий. В действительности среди лиц, удалённых на значительное расстояние, либо вообще "изгнанных", подчас находятся те, кому воспитатель - "светило" оказывает особое предпочтение, но хочет скрыть это от других коллег. Точно также среди оставленных им особенно близко могут попасться люди, безразличные ему, или те, свою враждебность к которым он считает нужным замаскировать перед коллективом.

Расстановка воспитателей после второй инструкции в большей степени отражает подлинную систему отношений воспитателей, но всё же носит явственный отпечаток "желаемого", "воображаемого" им положения вещей. Всё это весьма информативно для старшего воспитателя и заведующей дошкольным учреждением.

Можно организовать очередной тур игры с новым воспитателем - "светилом".

Эта игра может повторяться. Сравнивая действия воспитателя сегодня и полгода (год) назад, старший воспитатель получает представление об изменениях связей и статуса данного воспитателя в коллективе. Для этого рекомендуется делать заметки, но после занятия.

Не садитесь, пожалуйста. Я вам предлагаю еще одну игру, которая поможет понять, каким должно быть общение педагога с родителями.

### **Эмоциональный коридор**

Все участники встают в две шеренги лицом друг к другу. По этому «коридору» идут несколько участников, «родителей» которым все, кто стоит в шеренгах по очереди высказывают претензии по поводу поведения их ребенка и их несостоятельности как родителя

Затем все повторяется, но говорят уже только хорошее и о ребенке и о родителе.

По какому коридору было приятнее идти?

Что для вас было труднее: позитивные или негативные высказывания? Чем чаще пользуетесь? **Психологические рекомендации, при правильном поведении человека в противоречащей, предконфликтной и конфликтной ситуации, таковы:**

Что необходимо знать

Решать спорный вопрос в настоящем времени, не упоминая прошлые обиды, конфликты. Адекватно воспринимать, сознавать суть конфликта с точки зрения психологических механизмов - интересов, нужд, целей и задач сторон. Чаще задавать вопрос: " Правильно ли я Вас понял (поняла? ", это поможет избежать умственных барьеров.

Быть открытым в общении, доброжелательным и стремиться к созданию климата взаимного доверия.

Попробовать понять позицию оппонента "изнутри", поставив себя на его место.

Не говорить обидных, унижающих достоинство личности слов, не употреблять неутешительных эпитетов. Резкость вызывает резкость.

Уметь аргументированно высказать свои намерения в случае неудовлетворения требований.

В минуты торжества над другим давайте ему возможность » спасти себя", то есть выйти из ситуации с достоинством. Искореня недостатки других людей, сделайте так, чтобы эти недостатки выглядели легко поправимыми.

### **Краткий курс доброжелательных отношений**

Шесть важных слов: «Я признаю, что допустил эту ошибку».

Пять важных слов: «Ты сделал это просто чудесно».

Четыре важных слова: «А как ты считаешь? »

Три важных слова: «Вы посоветуйте, пожалуйста».

Два важных слова: «Искренне благодарю».

Важнейшее слово: «Мы».

И напоследок еще немного. Иногда отзывы о детских садах напоминают передачу про интриги, скандалы и расследования. Мамы и папы шпионят за воспитателями, подслушивают, что происходит в группе, ищут любую мелочь, чтобы придрасться к педагогу, ведь их самый лучший ребенок достоин только самого лучшего воспитателя. За царяпину они, по крайней мере, на словах, грозятся "порвать" или "встретить в темном переулке" эту "воспиталку", "чужую тетку", которая никогда не полюбит ребенка. Но ведь воспитатель в садике и не должен любить детей как родных. Для этого у ребенка есть родители. Воспитатели выполняют свою работу, работу очень сложную и, на мой взгляд, достойную большого уважения. И если родитель настроен на негатив, скорее всего по закону притяжения он его и получит. Детский сад — это не рай и не ад для ребенка, это такой же этап в его жизни, как школа, институт, и от умения выстраивать правильно отношения с людьми, работающими с нашими детьми, зависит во многом то, как будет складываться их жизнь в детском саду.

### **И сейчас последнее на сегодня упражнение.**

#### **Учимся грамотно решать конфликтную ситуацию.**

Мы должны распределиться на четыре группы и каждая группа получит комплект характеристики воспитателя и родителя, а также вариант проблемы, с которой они столкнулись. Вы постарайтесь вместе решить эту проблему, а затем, выбрав добровольцев, представите всем ваш вариант выхода из конфликтной ситуации.

Раздать по комплекту каждой подгруппе.

После этого выслушать и обсудить предложенные варианты.

Встречу можно завершить игрой «Стиральная машина» или такой

Психологической зарядкой.

Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психофизических расстройств важно уметь забывать. Как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

#### **Упражнение на стирание стрессовой ситуации.**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши ластик. Медленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию.

Стирайте до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

#### **Рекомендации для родителей:**

##### ***В родительский блокнот***

- ✿ Постарайтесь видеть в воспитателях не соперников, а соратников.
- ✿ Помните — родители не педагоги, они нуждаются в помощи воспитателя.
- ✿ Относитесь с искренним интересом к проблемам вашего ребенка.

- ✿ Старайтесь поддержать требования педагога в глазах ребенка.
- ✿ Рассказывайте воспитателю о сторонах характера ваших детей, скрытых от них.
- ✿ Помните — главный принцип совместной работы детского сада и семьи — «Не навреди!»
- ✿ Если вас будут склонять к конфликту, подумайте, к чему это приведет.

#### ***На заметку бабушке и дедушке***

- ✿ Подсказывайте своим детям, что лучше любое дело решить миром.
- ✿ Старайтесь ходить в детский сад вместе с родителями внуков.
- ✿ Поддерживайте желание родителей участвовать в делах группы и всего детского сада.
- ✿ Используйте свою мудрость в предупреждении назревающих конфликтов.
- ✿ Старайтесь не участвовать в конфликте, даже если он инициирован вашей дочерью или зятем.

#### ***Можно выделить следующие неконструктивные типы отношения родителей к воспитанию ребенка в детском саду:***

**«Пассивный родитель»** - следует внутренней позиции: «Вы воспитатель, вот и следите за ребенком, это ваша работа, а мне это ни к чему». Особенно характерна эта позиция для родителей, которые перепоручают своего ребенка заботам профессионалов. Обычно это дети, лишённые теплого эмоционального контакта со своей семьей.

**«Избегающий проблем»** - такой родитель словно поставил перед собой цель – убедить всех и себя, что с ним и его ребенком «все в порядке», даже если специалисты (психологи, медики, воспитатели) советуют обратиться по поводу состояния ребенка в специальные клиники. Эти родители в некоторых случаях утаивают важную медицинскую информацию от специалистов этого учреждения, которые могут и должны помочь данному ребенку. Они не желают видеть даже очевидных фактов, например результатов тестирования обследования, проведенных психологом, логопедом, воспитателем. В крайнем случае, родитель может ответить так: «Это тесты у вас неправильные, вы ошибаетесь, у меня нормальный ребенок».

**«Агрессивно – недовольный»** - родитель, постоянно критикующий действия воспитателей и администрации детского сада по отношению к своему ребенку, иногда требующий разбирательства в вышестоящих инстанциях, когда дело можно решить в режиме конструктивного общения с работниками данного ДОУ. Такое поведение родителей может негативно сказаться на отношениях их ребенка с воспитателем, когда ребенок начинает бояться постоянных конфликтов и настраивается против воспитателя.

**«Надменный интеллеktуал»** - родитель, ставящий свое мнение выше мнения воспитателя, специалистов, если ситуация требует пересмотра его роли в воспитании ребенка. Он может оборвать в разговоре воспитателя, пойти на открытый конфликт, не выполнить необходимых рекомендаций относительно ребенка, если ему покажется, что специалист не достаточно авторитетен.

За всеми этими типами поведения родителей на самом деле скрывается уязвимость взрослого, нередко холодность по отношению к ребенку, непонимание детских проблем, боязнь раскрыть свои истинные чувства.

**Со стороны педагогов сегодня также встречается не совсем правильная позиция:**

- ❖ *игнорирование мнения родителей;*
- ❖ *недооценка опыта и условий семейного воспитания ребенка;*
- ❖ *превознесение собственных педагогических успехов и заслуг;*
- ❖ *раздача «ярлыков» и детям и родителям («яблоко от яблони», «его уже не исправишь», «ему нужен другой сад», «у таких родителей такой ребенок, ничего*

удивительного» и т.д.)

### **Типы поведения воспитателей.**

**«Воспитатель родителей»** - для такого воспитателя родители тоже дети, которым требуется все объяснять, которые по мнению воспитателя, менее компетентны, т.к. «не занимаются своими детьми целый день». Такие воспитатели смотрят на родителей свысока. Для таких воспитателей характерно не учитывать опыт семьи, в которой живет ребенок, а считать свой опыт единственно правильным. Они часто слишком самоуверенны. Как ни странно, но носителями этого стиля поведения являются не только пожилые работники, но и молодые.

**«Закрытые воспитатели»** - не любят внимания к своей работе, не делятся своими профессиональными трудностями, т.к. опасаются критики со стороны коллег, родителей, заведующего. Не слишком балуют родителей информацией об их детях. Скованны, немногословны со взрослыми, более комфортно чувствуют себя среди детей. Сосредоточены на своей работе, исполнительны.

**«Интеллектуалисты»** - воспитатели, которые больше уделяют внимания развитию у детей мыслительной сферы, но не эмоций, чувств и коммуникативных качеств. Им не очень свойственно учитывать и понимать эмоциональную мотивацию поведения ребенка. В своей работе такие воспитатели основной акцент делают на занятия, а не игру и общение детей друг с другом. Это связано во многом с их собственными личными характеристиками и предпочтениями, личным эмоциональным опытом.

**«Ранимые»** - неуверенные в своей правоте, переживают из-за каждого конфликта, неласкового слова, взгляда. Им порой трудно требовать от детей дисциплины, трудно наказать, заставить ребенка что-то делать, поговорить с родителями. Им бывают невыносимы претензии родителей или администрации, замечания к их работе. Они стараются быть особенно любезными, чтобы не вызвать гнев у окружающих.

**«Дисциплинщики»** - требуют педантичного выполнения режима, правил поведения. Пороищение детей происходит в основном за нарушением дисциплины и порядка. Любое бурное проявление самостоятельности ребенка рассматривается как нарушение нормативного поведения. Тишина и порядок без ярких проявлений инициативы ребенка – превыше всего для такого воспитателя. Тихие и послушные дети являются любимчиками, зато гиперактивные дети часто наказываются как нарушители спокойствия. Педагог может обойтись грубо с ребенком и не осознать этого.

Подведение итогов тренинга.

## **Семинар-практикум для специалистов, работающих с детьми в трудной жизненной ситуации, «Травма привязанности»**

Куландина Л.В.,  
педагог-психолог,  
МУ Центр «Гармония»

Цель: создание условий для расширения представлений педагогов о роли привязанности в развитии ребенка.

Задачи:

- дать представление о привязанности и ее видах;
- познакомить с часто встречающимися нарушениями привязанности и их последствиями для развития ребенка.

### ***Презентация на тему «Травма привязанности».***

#### **Привязанность в жизни ребенка**

Привязанность ребенка к матери – это двусторонний процесс, в результате которого формируется готовность эмоционально реагировать на мать, ее образ и первое социальное поведение, адресованное ей, которое затем выступает как базовая социальная установка в отношении матери, проявляющаяся затем в других социальных контактах.

Феномен привязанности динамичен в течение первых 7 лет жизни ребенка и может изменяться под влиянием различных факторов. Однако наличие надежного типа привязанности в 2 - 3 года выступает установкой на восприятие мира как надежного и безопасного, обеспечивая высокий уровень развития психических процессов и развития личности ребенка.

Качество привязанности влияет на развитие личности детей. Дети с надежным типом привязанности самостоятельны, контактны, активны в исследовании мира, обладают высокой самооценкой, уверены в надежности своих родителей и охотно оказывают помощь другим. В отсутствие привязанности дети либо зависимы от родителей, с трудом устанавливают контакт, тревожны, имеют тенденцию к понижению самооценки, либо агрессивны, конфликтны, дистанцированы от родителей, имеют низкую самооценку.

Качество привязанности ребенка к матери влияет на эффективность процесса ранней социализации ребенка по критерию адаптации к новым социальным средам. Дети с надежным типом привязанности легче адаптируются к новым социальным средам, в частности, в период 2 - 3 лет в течение первого года адаптации к детскому саду дети с надежным типом привязанности значимо реже болеют, а также отличаются легкостью вступления в контакт с другими детьми и взрослыми, инициативностью, активностью, благоприятным эмоциональным фоном. В ситуации вхождения в школьную среду дети с надежным типом привязанности отличаются более высокой приспособляемостью к стрессовым ситуациям и конструктивным реагированием на тревожащий фактор. Степень выраженности влияния особенностей привязанности ребенка к матери на процесс ранней социализации снижается с возрастом.

Привязанность - это стремление (и способность) к длительной эмоциональной близости с другим человеком и потребность эту близость сохранить.

#### **Виды привязанности**

Согласно теории привязанности, качество сформированной привязанности напрямую зависит от родителя ребенка, который может различным образом проявлять свою заботу о нем. Мэри Эйнсфорт (Ainsworth e.a., 1978) в течение года наблюдала за общением 26 матерей и их детей в возрасте до 1,5 лет. Она предложила эксперимент, состоящий из 8 эпизодов по 3 минуты каждый.

Ребенок сначала находился с матерью в экспериментальной комнате и исследовал помещение в ее присутствии. Затем входил незнакомец и 3 минуты просто сидел в комнате. Потом он менялся с матерью местами и предлагал ребенку поиграть с ним. Затем мать уходила и оставляла ребенка с незнакомцем, который пытался утешить ребенка. Потом мать возвращалась и предлагала ребенку поиграть. После этого мать и незнакомец

уходили вместе, наконец мать возвращалась. В качестве показателей привязанности оценивали поведение ребенка в момент ухода и возвращения матери.

На основании наблюдений было описано три типа реакций детей, которые соответствовали трем типам привязанностей ребенка к матери.

М. Эйнсворт назвала их тревожно-избегающим (А), безопасным (В) и тревожно-устойчивым или амбивалентным (С) типами.

Поведение типа (А), или тревожно-избегающая реакция состояла в том, что ребенок не обнаруживал никакой реакции при уходе матери или демонстрировал слабую тревогу. Но и когда она возвращалась, он не бежал к ней, как это делал малыш с поведением типа В, а активно избегал ее.

Поведение типа В состояло в том, что ребенок использовал мать как безопасную базу при общении с внешним миром. Он спокойно играл самостоятельно, регулярно проверяя ее местоположение, отслеживая ее действия краешком глаз. Он обращался к ней, когда возникали проблемы, или когда нуждался в поддержке. Если мать покидала комнату, он переживал, но успокаивался, когда незнакомец утешал его. Он испытывал радость, когда мама возвращалась.

Тип С, тревожно-устойчивый (амбивалентный), обнаруживался по высокому уровню тревоги, который проявлял ребенок в присутствии матери, невозможностью успокоиться, когда она отсутствовала, и яркой реакцией гнева или негодования по отношению к ней, когда она возвращалась. Ребенок не мог вернуться к игре до конца эксперимента (Ainsworth et al., 1978).

Каждый из этих трех типов фиксирует ответ малыша на утрату фигуры привязанности и дальнейшую встречу с ней. Позднее был описан (Main, Solomon, 1986, 1990) еще один тип – тип D (дезорганизованный/дезориентированный). Это причудливое поведение некоторых младенцев, которые не демонстрируют последовательную стратегию поведения при переживании отделения от матери и последующей с ней встрече. У них найдены дисфункциональные отношения с матерью, часто связанные с насилием и психологическими травмами.

Все эти типы поведения отражают природу детской внутренней рабочей модели и как позднее оказалось, предсказывают поведение в играх, исследовательской активности, самостоятельной деятельности, компетенции в общении со сверстниками (Atkinson, Zucker, 1997). Более того, они позволяют предсказать поведение в подростковом возрасте (Sroufe, 1990).

Крайне важно знать всем, кто работает с детьми, что тип привязанности передается от родителей к детям (Ricks, 1985).

Одним из наиболее актуальных аспектов теории привязанности является применение детских типов привязанности к поведению взрослого человека (George et al., 1985). У взрослых также описали три основных типа привязанности, которые определяются при оценке их воспоминаний о жизни в семье их собственных родителей. Безопасный (F) – тип привязанности, при котором человек, вспоминая свое детство, ясно и связано описывал как приятные, так и болезненные взаимоотношения.

Небезопасно-озабоченный тип (E) отмечен у тех людей, которые, вспоминая детство, сообщая противоречивые и преимущественно негативные особенности пережитого опыта взаимоотношений.

### Травма привязанности

Детские травмы - очень сильные. В результате какого-то негативного события (или нескольких) ребенок принимает негативное решение о том, как относиться к своей жизни. Это приводит к излишнему напряжению и неадекватному поведению. От криминала и неумения строить близкие отношения, зависимостей разного рода - до вспышек гнева по незначительным поводам.

Что это? Как можно это изменить?

Привязанность - это особые отношения, в которых взрослый выполняет функцию заботы и защиты, а ребенок получает ощущение поддержки и безопасности (базовое доверие миру).

Привязанность для ребенка - это его кокон, помогающий защититься от мира и пережить неприятные события.

По разным причинам эти отношения нарушаются (например, в ситуациях сложного детства), но в целом психика человека довольна ресурсна, и со многими ситуациями в обычной жизни мы справляемся.

Как это может произойти?

В любой негативной ситуации есть 2 выхода: УРА / УВЫ

Если хочется мороженого, ребенок мобилизовался (просит) - и его дали – УРА.

Если хочется, мобилизовался, но не дали (ангина, другая ситуация), - УВЫ. Но в этом случае важно, чтобы родитель поддержал ребенка (приём "отражение эмоций", описанный в книге ЮБ Гиппенрейтер): "Да, тебе грустно, что не дали мороженое. Ты бы сейчас его хотел. Так бывает». В этом случае ребенок выходит из негатива с приобретениями.

В случаях, если ребенок ЧАСТО не получает поддержки от взрослого, или слышит в свой адрес много критики, или не получает внимания в том виде, в котором оно необходимо, случается травма.

1. Депривация:

а) у детей-отказников - с раннего детства у них нет определенного взрослого, к которому можно привязаться.

б) у мам без эмоционального отклика

в) случается и в тех семьях, где мама рано выходит на работу и оставляет ребенка няне. Мама при этом ждет, что няня будет заботиться о ребенке, но ревнует, когда ребенок к ней привязывается. Тогда мама начинает менять нянь часто - в результате образуется диффузная привязанность, размытая, когда ребенок не может построить доверительные отношения с определенным взрослым.

2. Потеря (в крайнем случае - смерть родителя), например, ранняя госпитализация без родителя, ранние ясли (раньше 2-3 лет).

3. Ненадежная забота: неумение реагировать на актуальные потребности ребенка

- Марик, иди домой!

- мама, я хочу кушать?

- нет, ты хочешь пить!

Гиперопека или равнодушие (в т.ч. вследствие послеродовой депрессии), нестабильная привязанность - взрослый то оказывает поддержку, то подавляет ребенка или чересчур к нему равнодушен. Или покупает материальное вместо того, чтобы вместе провести время, выслушать, поддержать.

4. Доминирование родителя ради власти и страха - моральное или физическое насилие со стороны взрослого. Жестокое обращение.

5. Конфликт лояльности - между близкими для ребенка людьми: мамой и няней, мамой и папой, мамой и бабушкой и т.п.

***Ролевая игра «Взрослый – ребенок - привязанность»***



Инструкция: в игре участвуют 3 человека (родитель, ребенок, привязанность) – 1 ситуация, 4 человека (мама, папа, ребенок, привязанность) – 2 ситуация. Участникам предлагается создать движущуюся скульптуру привязанности и прожить в ней предлагаемые ситуации. После проигрывания задаются вопросы на осознание (что вы чувствовали, чего вам хотелось, на что это было похоже и т.п.), делается вывод о каждом случае нарушения привязанности.

Ситуация 1 – материнская депривация, ненадежная забота. привязанность формировать не с кем - оставленные дети или мать в постродовой депрессии, или переживание утраты (материнская депривация), пренебрежение (родитель отворачивается от ребенка, нечувствителен к потребностям ребенка, например, пьющий, наркоман, много работает, много болеет, многодетная мама). Такая привязанность надежности не дает (ненадежная забота).

Ситуация 2 – привязанность расщепили (например, развод) - конфликт лояльностей или конфликт привязанностей.

Разбор случая нарушения привязанности.

Подведение итогов семинара.

## **Семинар-практикум для педагогов и специалистов КДНиЗП «Медиация и с чем ее едят»**

Автономова О.В., педагог-психолог,  
Замяткина И.М., социальный педагог,  
Лабазова О.В., социальный педагог,  
МУ Центр «Гармония»

«Центр «Гармония», как всем уже известно, является местом, куда могут обратиться за психолого-педагогической и юридической помощью дети и подростки, их

родители, педагоги...

Количество обращений к педагогам-психологам нашего Центра, общественному помощнику Уполномоченного по правам ребенка, которым является директор нашего Центра, с каждым годом растет. Одну из лидирующих позиций, по результатам проведенного нами анализа, занимают запросы о помощи и поддержке в разрешении конфликтов... К специалистам Центра обращаются жертвы конфликтов, их обидчики, те, кто желает загладить конфликт, или, наоборот, мечтает отомстить, или просто хочет быть выслушанным ...»

«А что же такое конфликт?

Назовите, пожалуйста, вашу ассоциацию к этому слову».

Игра «Ассоциации».

(участники называют свои ассоциации по цепочке).

Определение понятия «конфликт».

«Конечно, специалисты нашего Центра оказывают своевременную и высококвалифицированную помощь и поддержку всем обратившимся. Да и конфликт – это то, чего не избежать в этой жизни... А как вы думаете, конфликт – это плохо или хорошо? Давайте задумаемся над этим вопросом вместе».

Работа в группах «Плюсы и минусы конфликта»

Участники делятся на две группы и определяют:

1 группа – минусы конфликта;

2 группа – плюсы конфликта.

После работы в группах (7 мин.) по одному представителю от группы презентуют результаты работы группы.

«Несомненно, конфликт может иметь как отрицательные, так положительные последствия. Очень важно, каких стратегий поведения в конфликте мы придерживаемся».

Краткая характеристика каждой стратегии поведения в конфликте ведущим.

«Давайте сейчас посмотрим, как эти стратегии поведения демонстрируют герои всеми любимых отечественных кинофильмов».

Работа с видео – кейсами «Джентльмены удачи», «Морозко», «С любимыми не расставайтесь»,

После просмотра каждого отрывка из к/ф участникам предлагается отгадать стратегию поведения в конфликте, которой придерживается герой (фронтальная работа).

Упражнение «4 квадрата»

«Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1, 2, 3, 4. (На слайде квадрат, разделенный на четыре части с пронумерованными квадратами.)

1	2
3	4

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся и которые вы считаете положительными. Можно назвать качества одним словом, например «находчивый», «надежный». А можно описать их несколькими словами, например, «умею по-настоящему

дружить», «всегда довожу начатое дело до конца».

После того как задание выполнено: «Теперь заполните квадрат 3: напишите в нем пять ваши качества, которые вам не нравятся, которые вы считаете негативными. Вы можете писать совершенно искренне, если вы не захотите, никто не узнает о том, что вы написали».

После того как заполнен квадрат 3: «Теперь внимательно посмотрите на качества, которые вы записали в квадрате 3, и переформулируйте их так, чтобы они стали выглядеть как положительные. Для этого вы можете представить, как эти качества назвал бы человек, который вас очень любит и которому в вас нравится все. Запишите переформулированные качества в квадрате 2».

После того как заполнен квадрат 2: «Теперь представьте, что вас кто-то очень не любит и поэтому даже ваши положительные качества он воспринимает как отрицательные. Посмотрите на качества, записанные в квадрате 1, переформулируйте их в негативные (с точки зрения вашего врага) и запишите в квадрате 4».

После того как все квадраты заполнены: Теперь, наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Жуткая картина! С таким человеком никто не захочет общаться.

«А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Видите, какой замечательный человек получился!»

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: вашей и вашего оппонента в конфликте. Пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные; а также постараться увидеть себя глазами «противника» - это то, чему учит пока достаточно новое для нас направление в разрешении конфликтов – медиация.

«Один проницательный ученик средней школы, комментируя процесс медиации, кратко сформулировал его так: «Медиация требует от нас делать все возможное; а это не часто случается в школе».

«Школьная» медиация как система нужна российскому образованию, потому что до настоящего времени у нас отсутствовал механизм мягкого и грамотного разрешения конфликтов, так или иначе касающихся детей и подростков.

Внедрение «школьной» медиации приводит к общему улучшению обстановки в коллективе, где каждый - ребенок, педагог, родитель, - начинает чувствовать себя более защищено. Таки образом создается основа для формирования безопасного пространства в образовательном учреждении. Ведь лишь удовлетворив базовую потребность в безопасности, мы можем рассчитывать на эффективность работы системы образования и появление глубинной потребности к получению знаний, познанию мира, открытости к нему.

Это относится и к детям, и к взрослым – ведь для учителя так же важно чувство защищенности и комфорта, которое способствует сохранению и развитию его профессиональных навыков, и, в итоге, положительно сказывается на качестве образования».

«Процесс медиации организует подготовленный человек – медиатор. Вы видите на экране всем нам хорошо известного героя, который тоже предпринимал попытки медиации».

Работа с видео-кейсом «Зима в Простоквашино».

После просмотра отрывка группе задаются вопросы (фронтальная работа):  
- Почему Печкина можно назвать медиатором?»

- Почему Печкина нельзя назвать медиатором? (ошибки).

Службе медиации МУ Центр «Гармония»:

«Делая первые шаги на пути к конечной цели - психологически комфортному и безопасному психологическому пространству в образовательных организациях нашего муниципального района, мы организовали на базе нашего Центра службу медиации, которую назвали «Солнечный круг»

Основная цель службы - создание безопасного пространства для учащихся, профилактика конфликтов, снижение агрессии посредством повышения уровня коммуникативных навыков учащихся, их родителей (законных представителей), педагогов.

Девиз Службы:

«Расширь – горизонты общения – приди к солнцу в отношениях!»

Солнечным является и логотип Службы, который воплощает идею о том, что в процессе открытой беседы, что называется, «в тесном кругу», возможен поиск и нахождение выхода из проблемной ситуации и смены негативного настроения на позитивный, «солнечный».

Изображение логотипа в виде апельсина напоминает также об известной истории об апельсине, раскрывающей суть процесса медиации – процесса, помочь людям в конфликте «расширить горизонт», увидеть другие варианты решения конфликтной ситуации:

«Две сестры делили апельсин. Они пришли к судье, который разрезал апельсин и отдал каждой сестре по половине. В итоге одна почистила его, мякоть съела, а кожуру выбросила. Другая сестра мякоть выбросила, а кожуру оставила – она что-то готовила, и ей нужна была цедра».

Состав Службы:

Автономова О.В. – педагог-психолог, руководитель Службы.

Замяткина И.М. – социальный педагог.

Лабазова О.В. – социальный педагог.

11. «Будем рады сотрудничеству, и готовы ответить на интересующие вас вопросы».

Свободная беседа, ответы на вопросы группы.

12. Подведение итогов, рефлексия.

**Из опыта работы МОУ «Гимназия №1»  
по профилактике правонарушений и преступлений, девиантного  
поведения среди обучающихся.**

Основной целью педагогической деятельности является: организовать воспитательную работу с обучающимися так, чтобы она была направлена на формирование общей культуры личности, адаптацию личности к жизни в обществе и дальнейшей её социализации.

В гимназии профилактическая работа носит комплексный характер и строится на взаимодействии с организациями – партнёрами. (Управление образования, ОДНиЗП, ОДН, центр «Гармония», Управление труда и социальной защите населения, МЦ «Солнечный», РЦ «Радуга»).

Какую работу с детьми и родителями мы проводим.

- С целью выполнения Закона «Об образовании РФ», а также для предотвращения бродяжничества и безнадзорности детей ведется строгий контроль за посещаемостью занятий обучающимися. Классный руководитель или социальный педагог в течение одного дня выясняет причины отсутствия обучающихся, посетив семью или дозвонившись по телефону и принимает меры к их возвращению. Социальный педагог ежемесячно ведёт учёт о количестве пропущенных уроков обучающимся без уважительной причины. Информация о пропусках уроков направляется в УО и ОДНиЗП

- Одним из важных факторов профилактики является занятость обучающихся в свободное время, поэтому в школе большое внимание уделяется развитию системы дополнительного образования. В школе работает шахматный кружок, танцевальный, театральный, хореография, теннис. Для обучающихся 1- 9 классов в рамках реализации программы ФГОС организована внеурочная деятельность, включающая в себя широкий спектр внеклассной работы с учащимися по разным направлениям. Занятость обучающихся в 2017-2018г. учебном году составила - 87%.

- Школьным психологом осуществляется «Программа позитивной профилактики, алкоголизма и других видов асоциального поведения обучающихся гимназии» среди школьников 1-9 классов. С детьми начальной школы с 2016г. реализуется профилактическая программа «Я пешеход и пассажир».

- В течение года с детьми проводятся инструктажи по безопасному поведению в школе, вне школы, в общественных местах, во время каникул: ПДД, ППБ...

- Особое внимание уделяется внеклассной физкультурно – оздоровительной и спортивно – массовой работе.

- Учащиеся школы принимает активное участие в районных и областных конкурсах по профилактике безнадзорности, бродяжничества, правонарушений учащихся: Принимают участие в сквозных профилактических играх: «КУБ», «7 ключей», «Безопасное колесо»...

- На протяжении многих лет на базе гимназии функционирует летний, осенний и весенний оздоровительный лагерь, в котором получают возможность отдохнуть и укрепить своё здоровье все обучающиеся школы из многодетных, малообеспеченных, неполных семей, состоящие на учёте. На протяжении лагерной смены проводятся мероприятия профилактической направленности.

- С целью профилактики правонарушений, повышения правовой культуры несовершеннолетних в гимназии проводятся тематические классные часы, коллективно-творческие дела, конкурсы, викторины и другие внеклассные мероприятия с представителями служб систем профилактики.

- В гимназии создан Совет профилактики, который собирается 1 раз в триместр.

- В рамках изучения социальной ситуации в гимназии каждый год оформляется социальный паспорт, что способствует выявлению детей с девиантным поведением, проблемных семей. Всё это определяет направление профилактической работы в

гимназии.

- С несовершеннолетними подростками, уже поставленными на учет в КПДН, ПДНсогласно Федеральному Закону № 120 проводится индивидуально-профилактическая работа, на данных детей составляется индивидуальный план работы. Данная работа строится при взаимодействии классного руководителя, социального педагога, школьного психолога и при необходимости инспектора ОДН. Ведущая роль в данной работе отводится классному руководителю:

- изучение особенностей личности ребёнка;
- вовлечение детей во внеклассные и внешкольные мероприятия;
- посещение на дому с целью контроля за подростками, их занятостью в свободное от занятий время, а также каникулярное время;
- посещение уроков с целью выяснения уровня подготовки учащихся к занятиям и многое другое.

- Особое место в профилактической работе занимает работа с семьёй. Работа с родителями в решении вопросов воспитания организуется по следующим направлениям:

- педагогическое просвещение;
- обеспечение участия родителей в подготовке и проведении коллективных дел в классе;
- индивидуальная работа с родителями;
- информирование родителей о ходе и результатах обучения, воспитания и развития.

- Ежегодно в гимназии проводится Единый день профилактики с привлечением специалистов служб - субъектов профилактики. Специалистами проводятся профилактические классные часы, а так же общешкольное родительское собрание. Такая форма работы с детьми и родителями является интересной, успешной, информативной, т.к. охватывает весь контингент обучающихся и их родителей.

**Сложившаяся система работы педагогического коллектива в сотрудничестве со специалистами организаций – партнёров приводит к положительным результатам.**

#### Статистика:

Вид постановки на учёт	2017 -2018уч. год (обучающихся -320ч.)	на 18.10.2018г (обучающихся 354ч.)
Обучающиеся, состоящие на учёте в ОДНиЗП	1 чел. – 0,3%	1чел. 0,3%
Причина постановки - драка, употребление спиртосодержащих напитков.		
Обучающиеся, состоящие на учёте в ОДН	6 чел. – 2 %	3 чел. – 1 %
Причины постановки: драка, бродяжничество, управление транспортом до достижения возраста, употребление спиртосодержащих напитков		
Обучающиеся, состоящие на внутришкольном контроле	3 чел. - 1 %	2 чел. - 1 %
Причины: драка, управление транспортом до достижения возраста, употребление спиртосодержащих напитков.		

Семьи, находящиеся в социально – опасном положении	1с. – 0,3%	1с. – 0,3%
Причины: злоупотребление родителями спиртных напитков.		
Семьи, господдержка	0	0
Семьи, находящиеся на внутришкольном учёте	1 с. – 0,3%	2с. -1%
Причина – ненадлежащее исполнение родителями обязанностей по образованию и здоровью, злоупотребление родителями спиртных напитков.		

Но сейчас я хочу остановиться непосредственно на теме – агрессивного поведения детей, т.к. в настоящее время является одной из острых проблем, с которой сталкиваются педагоги и родители нашей школы. В результате наблюдений за детьми нашей школы, агрессия проявляется у них в виде физических действиях против кого – то, в виде раздражения, а именно грубости, вспыльчивости, сплетен, злобных шуток, угроз, криков, дети проявляют неадекватное поведение, такое поведение связано не только с бесконтрольностью своего поведения, но они поступают, преднамеренно, специально. Что же делать учителю, когда он видит, что ребёнок обижает слабого сверстника, грубит учителю, провоцирует детей на конфликты. Как выстроить работу с таким ребёнком, чтобы из «маленького тирана» не вырос большой, на этот вопрос мы всегда ищем ответ. Поэтому повышается роль социально-педагогической и психологической службы в системе воспитательно-профилактической работы.

С учащимися, которые имеют склонность к девиантному, а в частности агрессивному поведению, с целью профилактики применяются различные формы работы.

Во – первых работа с агрессивными детьми должна иметь систематический характер, т.к. различные способы и приёмы не приведут к положительным результатам, если будут иметь разовый характер. С этой целью нами составляется план работы с таким ребёнком.

В своей работе мы используем беседы с родителями, учителями, но не всегда эти беседы приводят к цели, т.к. у ребёнка всегда найдётся оправдание своему поступку,

Вовлекаем во внеклассные мероприятия, в общественную жизнь учебного заведения

Стараемся наладить контакт с семьей, даём рекомендации родителям, либо в тактичной форме предлагаем им обратиться за помощью к психологу ещё раз. Специалист в ходе работы с родителями стремиться, чтобы тот осознал, что непоследовательное поведение родителей может привести к ухудшению поведения. Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удается. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую размещаем в уголке для родителей. Главная цель подобной информации показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Отношения в семье влияют на ребёнка, на уровень его агрессии. Если в семье ссоры и скандалы, то ребёнок будет делать тоже самое, как образец в школе, т.к. он не видит другого стиля общения, он считает его нормой. Прежде всего начинаем с атмосферы в семье, доме, тогда и у психологов, социальных педагогов будет меньше работы.

Зачастую не только маленькие дети, но подростки не знают как правильно выплёскивать свои эмоции. От этого и появляется агрессия. Детей мало интересует то, как их поведение будет воспринято окружающими. Школьный психолог на индивидуальных занятиях, групповых, на классных часах помогает ребёнку разобраться в себе, и в своих ощущениях, помогает понять, что он добьётся большего путём переговоров, а не кулаков. (Приложение 1.)

## Приложение 1

### Методическая разработка внеклассного занятия

#### «Управляй своими чувствами! Как справиться с отрицательными эмоциями?»

##### Цели и задачи:

- Выявить и дать знания о характере отрицательных эмоций;
- Познакомить с основами эмоциональных ощущений;
- Учить выражать отрицательные эмоции социально приемлемыми способами.

##### Основные методы:

Беседа, игры-упражнения.

##### Адресат:

Подросток «группы риска» с девиантным поведением.

##### Оборудование:

ММУ, презентация

##### Приветствие:

Ребята! Сегодня мы предлагаем вам поприветствовать друг друга по обычаям людей из разных стран. Для этого образуем два круга – внешний и внутренний. Оба круга вращаются в разные стороны.

Здороваемся:

- За руку, как здороваются русские;
- Легонько потрепав друг друга по плечу, как здороваются эскимосы;
- Как японцы, замерев на месте и сложив руки перед грудью в лодочки.

##### Вступительная беседа.

Человек в своей жизни плачет и смеется, злится и радуется, бывает охвачен гневом или восторгом, страхом или яростью. Эти переживания называются эмоциями.

У животных также бывают эмоции. Вы видели кошку, которая выгнув спину, шипит на собаку.

Эмоции различаются по характеру: при этом почти у всех имеется противоположная: уверенность – тревожность; радость – горе; защищенность – страх; наслаждение – страдание; счастье – несчастье; радость – досада.

Особо сильные проявления эмоций – аффект, стресс, шок, паника, страсть, отчаяние и т.д.

Чувства – это высший уровень эмоций, отвечающий потребностям людей.

Наше Я – это

- Чувство успеха, уверенности, дружбы, симпатии (Я нравлюсь);
- Уверенности в том, что я умею делать, чувство успеха, отсутствие боязни поражения,



досады, злости и т.л. (Я способен);

- Чувство защищенности, значимости в своем круге общения, отсутствие тревожности, страха, вражды со стороны окружающих (Я защищен).

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Отрицательные эмоции»**

Разделитесь по парам, и давайте попытаемся выразить агрессию, то есть гнев, раздражение с помощью некоторых способов. Возьмите карточки, подумайте и покажите способы выражения агрессии с помощью действий. На карточках:

- Ногой;
- Глазами;
- Руками;
- Звуками «Мяу»
- «Гав»

#### **«Агрессивные скульптуры»**

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив.

(Учеников, учителя, продавца, родителей, шофера).

А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить.

Мы хотим научить вас справляться со своим гневом.

Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

#### **«Дыхательная гимнастика»**

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

#### **Упражнение «Апельсин»**

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд.

Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое проделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

#### **Упражнение «Камень»**

Представьте, что у вашей правой ноги лежит камень. Вам нужно хорошенько опереться и откатить его в сторону. А для этого приподнять ногу и сильно напрячь ее в течение 8 – 10 секунд, затем расслабить. Нога должна быть теплая, мягкая. Проделайте то же с другой ногой. Затем вдохните, потянитесь одновременно руками и ногами, глубоко вдохните и встаньте.

Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное изречение, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет.

Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление.

Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис

#### **Рефлексия.**

- Что больше всего понравилось на занятии?
- Какими знаниями с занятия захотелось поделиться с другими ребятами?

**Ритуал прощания:** Встали в круг, руки на плечи улыбнулись друг другу и сказали: «До новой встречи!».

### **Памятка по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)**

- Уважайте чувства других.
- Проявите терпимость к чьей-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство (от конфликтов, грубости, агрессии).
- Нейтрализуйте желание отомстить, ибо подобная эмоция разрушительна для человека.

Если вами овладела сильная эмоция, то:

Попросите помощи.

Сядьте и поплачьте (дайте выход эмоциям). Сделайте перерыв, посчитайте про себя, подумайте о чём-либо приятном.

Побегайте, дайте себе физическую нагрузку.

Внушайте себе, что всё не так плохо.

Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, попробуйте делать то же.

### **Упражнение «Стоп!»**

- 1 Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
- 2 Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.
- 3 Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
- 4 Проанализируй свой поступок.
- 5 Подумай, а тебе это надо?
- 6 Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.
- 7 Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.