ГУО «Толочинский социально-педагогический центр»

МАТЕРИАЛЫ ТВОРЧЕСКОЙ ВСТРЕЧИ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ОБРАЗОВАНИЯ РАЙОНА

«ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НАСИЛИЯ, ЖЕСТОКОГО ОБРАЩЕНИЯ: ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ»

Толочин 2022

Оглавление

[Беседа для несовершеннолетних «Отношения с родителями» 2](#_Toc104460534)

[Классный час «Мир без насилия» 4](#_Toc104460535)

[Игровое занятие «Мой дом – моя крепость. Взаимоотношения в семье» 7](#_Toc104460536)

[Занятие с элементами тренинга «Мир без насилия - вместе мы справимся» 12](#_Toc104460537)

[Занятие с элементами тренинга «Школьная тревожность» 16](#_Toc104460538)

[Консультация для родителей «Кризисы развития дошкольного возраста. Что это такое?» 20](#_Toc104460539)

[Занятие с элементами тренинга «Я - успешный родитель» 23](#_Toc104460540)

[Диалоговая встреча с родителями несовершеннолетних «Психологическая безопасность ребенка» 28](#_Toc104460541)

[Родительское собрание «Профилактика негативных эмоциональных состояний несовершеннолетних» 32](#_Toc104460542)

[Занятие с элементами тренинга «Кризис и Выход» 37](#_Toc104460543)

[Занятие с элементами тренинга «Подростки сегодня - родители завтра» 42](#_Toc104460544)

[Занятие с элементами тренинга «Педагог и профилактика насилия над детьми: в стороне или в процессе» 45](#_Toc104460545)

[Конспект занятия по профилактике жестокого обращения и сексуального насилия с детьми старшего дошкольного возраста «Буратино-наш друг» 52](#_Toc104460546)

[Консультация для педагогов «Кризисные состояния – что это?» 56](#_Toc104460547)

[Профилактические и коррекционные мероприятия, эффективные в ситуации кризисных состояний 58](#_Toc104460548)

[Занятие с элементами тренинга «Мы против агрессии» 62](#_Toc104460549)

# Беседа для несовершеннолетних «Отношения с родителями»

**Цель:** формирование осознанного уважительного отношения у несовершеннолетних к своим родителям.

 **Ход беседы:**

- Сегодня мы с вами поговорим о самых близких для вас людей – о ваших родителях, о взаимоотношениях с родителями.

Все родители сами когда-то были детьми. Так же ваши папы переживали когда-то, что медленно растут, а мамы страдали из-за прыщика на носу. Они учились, ссорились, влюблялись, возвращались домой позже, чем обещали… Из этого следует вывод: родители были такими же, как и вы, а потом выросли. Кто из вас знает, что его мама или папа любят больше всего?

*Обсуждение – 5мин.*

То есть родители – такие же люди, как и вы: у них есть свои любимые занятия, а что-то их выводит из себя. Вам иногда кажется, что родители сердятся и огорчаются из-за какой-то ерунды: «тройки» по математике, порванных брюк, разбитой вазы. Родители слишком часто задают вопросы, на которые вам не хочется отвечать: «С кем ты гуляла?», «Чем ты занимаешься?» - и обижаются, если вы не рассказываете им всего, что с вами происходит. На их место вы себя поставить не можете, так как пройдет еще много времени, прежде чем вы сами станете родителями, но жить с родителями мирно, радостно и уважительно необходимо научится сейчас.

-Давайте обсудим несколько ситуаций: например вы получили двойку по математике, а вас пригласил друг на вечеринку. Найдите пять способов уговорить родителей отпустить вас. Или щенок, которого вы недавно принесли домой, погрыз мебель (обувь). Требуется убедить родителей не отдавать щенка и найти варианты исправить ситуацию. *Обсуждение 5 мин.*

Мы очень разные: мамы, папы, бабушки, дедушки, дети, внуки, но мы все хотим любви, уважения, внимания к себе, великодушия.

С родителями нужно сотрудничать. Как вы это понимаете? *Обсуждение.*

Не нужно быть инфантильнее, чем вы есть на самом деле, т. е. не нужно вести себя в 12 лет как в пять, разыгрывая беспомощность и глупость. *Обсуждение.*

Помните, родителям хочется, чтобы вы их ценили, не забывайте их чаще благодарить. Вы часто принимаете как должное заботу и внимание родителей, не задумываясь, каких усилий и трудов им это стоило. Обсуждение.

Родители тоже способны на ошибки и часто бывают несостоятельны. Нужно принимать и это. Приведите примеры когда, по вашему мнению, ваши родители были неправы и как вы разрешаете такие ситуации. *Обсуждение.*

**Не забывайте, родители вас любят!**

Предлагается написать письмо родителям. Письмо должно содержать 10 пунктов и выражать ваше отношение к родителям, мысли о совместной деятельности, и о том, чего вы ожидаете от родителей.

Благодарю вас за сотрудничество и надеюсь, что вы будете уважать и всегда заботиться о ваших самых близких людях!

Педагог-психолог Симанович Н.Ю.

# Классный час «Мир без насилия»

***Цель***: донести до подростков информацию о таком понятии как «насилие», о возможностях его предотвращения.

***Задачи:***

- формирование толерантных отношений;

-формирование у учащихся положительные качества характера, желание преодолевать в себе плохие качества;

-создание условий для развития благоприятных отношений в социальной среде.

Ход классного часа:

***I. Вступительное слово учителя:***

Добрый день! Давайте нашу встречу начнем с улыбки.

Cегодня вместе с вами мы проведём классный час на тему: «Мир без насилия». Надеюсь, вы будете мне хорошими помощниками. На классном часе мы с вами познакомимся с понятием «насилие», узнаем о его видах и формах проявления, а также о возможностях его предотвращения. Проблема насилия является сейчас одной из актуальных. Эта проблема не нова, она существовала всегда  и во всех странах мира. Данная тема очень важна, для кого-то неприятная и, наверное, для всех новая. Проведение нашего урока потребует от каждого из нас бережного отношения друг к другу.

Давайте разберемся, что же такое насилие?

***II.******Обсуждение проблемы****.*

**1)***Что такое насилие?*

Мне хотелось бы познакомить вас с определением В.Даля: «Насилие – это принуждение, неволя, силование, действие стеснительное, обидное, незаконное, своевольное».

Словарь С.Ожегова дает такое определение: «Насилие – это применение физической силы к кому-то, принудительное воздействие на кого-то, притеснение, беззаконие».

**2)***Ребята, где чаще всего встречается насилие? Кто может стать жертвой    насилия?*

    Оказывается, факты насилия имеют место повсеместно на улице, в семье, в школе и т.д. А жертвой насилия  может стать любой из нас. Мне хотелось бы, чтобы вы сейчас внимательно послушали ситуацию, а потом ответили на мои вопросы.

***III. Анализ ситуации.***

**Ситуация:**

Встречаются на перемене два ученика.

Вадим: - Эй, ты, слышь? Вали сюда! Разговор есть. Ну двигай, двигай сюда.

*(Коля с неохотой подходит)*

Вадим:  - Сто рублей не одолжишь?

Коля:  - У меня нет таких денег.

Вадим: - Ну, тогда дома у родителей попроси. Скажи, что учитель сказала принести.

Коля:  - Я так не могу…

Вадим: - Да не будь ты курицей! Ты что – «маменькин сыночек»? Взял у мамки из кошелька одну бумажку и она даже не узнает. В общем, чтобы завтра деньги были, а то худо будет.

***Учитель:*** Вот, кажется,  простая ситуация, которая встречается, к сожалению,  в нашей школьной жизни нередко. Как вы думаете, было ли здесь совершено насилие?(ответы ребят) Перед нами два ученика Вадим и Коля. Один  из которых, можно сказать, «герой дня», который знает чего хочет от жизни. Другой - жертва, которая сомневается, боится, не уверена, стоит ли ему приносить деньги.  *А теперь давайте подумаем, к каким последствиям может привести данная ситуация Вадима, как обидчика, и Колю, как жертву.*

Ребята посмотрите, к каким серьезным последствиям может привести данная ситуация мальчиков. А иногда последствия могут быть непоправимы – смерть, инвалидность, совершение преступления  и т.д.

Поднимите руки те, кто из вас был в подобных ситуациях, когда по отношению к вам было совершено насильственное действие. Спасибо! Вспомните, какие чувства охватывали вас в этот момент?(обсуждение )

Да, никто не  в праве проявлять насилие по отношению к другому человеку*. «Вся жестокость происходит от слабости»,- говорил Сенека.*

*Сейчас постарайтесь выработать в группах правила, соблюдение которые помогут нам предотвратить насилие среди нас.*

***IV. Создание правил безопасного поведения***(работа в  малых группах: учащиеся записывают на листках  правила, прикрепляют их на доску и озвучивают их).

    Ребята, вы написали прекрасные правила. А теперь выберите из предложенных на доске высказываний знаменитых людей то, которое подчеркивало бы суть ваших правил:

Кто сам себя не уважает, того и другие уважать не будут Н.Карамзин;

Уважение других дает повод к уважению самого себя  Р. Декарт;

Вежливостью достигаешь больше, чем насилием  Ф.Шопен.

   Насилие в любой форме неприемлемо. Люди должны бережно, уважительно и любя относиться друг к другу. Вот тогда в нашем обществе будет царить мир и покой. Есть одно золотое правило, выполняя которое человек будет счастлив: «Относись к людям так, как хочешь чтобы относились к тебе».

***V. Рефлексия.***

Какой важный вывод вы смогли сделать для себя в ходе нашего урока?

*Там, где царит любовь, милосердие и сострадание, нет места жестокости и насилию!*

***VI. Итог.***

**Учитель:** Хочется закончить наш классный час стихотворением неизвестного нам автора Алексея Нескородова:

*Красиво жить не запретишь,
И с Божьей помощью, быть может,
Ты где-то, в чем-то победишь,
Я знаю, Бог тебе поможет!*

*Поможет Он тебе любить,
Быть добрым, честным и бесстрашным,
Добро на всей земле дарить
И жить в гармонии в мире нашем!*

*Я знаю, много есть всего,
Чего бы ты хотел увидеть.
Я знаю, есть добро и зло,
Есть те, кого обидеть можно!*

*Есть те, кто обижал тебя,
Весь мир ты можешь упрекать.
Поверь, всем надо жить любя.
Поверь, надо уметь прощать!*

Педагог-психолог Симанович Н.Ю.

# Игровое занятие «Мой дом – моя крепость. Взаимоотношения в семье»

**Ход занятия**

**Эпиграф: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома».**

**1.Эмоциональный настрой.**

**Цель:**эмоциональный настрой, позитивная установка на занятие.

**Время:** 1 мин.

Я рада вас видеть. Рассчитываю на вашу поддержку, помощь и взаимопонимание. Уверена, что наше сотрудничество будет успешным.

**2. Мотивационный блок.**

А) **Работа с темой.**

**Цель:**определить тему урока, прослушав стихотворение.

**Время:**5 мин.

Семья – это то, что мы делим на всех
Всем понемножку: и слезы и смех,
Взлет и падение, радость, печаль,
Дружбу и ссоры, молчанья печать.

Семья – это то, что с тобою всегда.
Пусть мчатся секунды, недели, года,
Но стены родные, отчий твой дом –
Сердце навеки останется в нем!

У каждого человека есть свой дом. Слова “Отчий дом”, “семья” входят в наше подсознание с первых дней жизни. Семья – это великий дар.

**Б) Упражнение «Ассоциации»**.

**Цель:** настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу семьи семейных ценностей.

**Время:** 10 мин.

Обучающиеся делятся на две группы (вытягивают листочки двух цветов, после этого используют листочки для написания ассоциаций)

С чем у вас ассоциируется слово “семья”?

**Примеры ответов**: Семья – это счастье, крепость, забота, любовь, очаг, тепло, радость, ответственность, уют. Могут быть варианты ответов: проблемы, страдания и т. д.

**Педагог зачитывает стихотворение:**

Я над семьей
Дышу благоговейно
Скажу Вам правду,
Не кривя душой,
Что для меня
Слова: очаг семейный –
Несут понятие – святой.
*Н.Белоусов.*

**3. Основной блок.**

А**) Упражнение «Родословная».**

**Цель:**формирование чувства гордости за свой род, патриотическое воспитание

**Время:**15 мин.

**Материалы:** родословные своих семей

Русская народная пословица гласит: “Вся семья вместе и душа на месте”.

Раньше о доме и семье говорили с большим уважением. Семьи на Руси были большие и дружные. Жили весело, уважали старость, оберегали младость. Вокруг каждого из нас много родных (бабушек, дедушек, теть, дядь и т.д.), с ними мы связаны незримыми нитями.

Многие из вас составляли свою родословную. Если внимательно посмотреть на рисунок, тогда дерево превратится в корень, из которого вы и выросли. Говорят: “У него крепкие корни”. И тот род силен, который предков помнит и чтит.

***Обучающиеся представляют свои родословные***

– Знаете ли вы откуда вы родом?

– Кто предложил вам дать то имя, которое вы носите?

– В честь кого вас назвали?

Б**) Упражнение «Семейное счастье».**

**Цель:**формирование доброго отношения к своим родным и близким

**Время:** 10 мин

Л. Толстой сказал: “Счастлив тот, кто счастлив у себя дома”.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: Из чего складывается семейное счастье?

Время на подготовку – 5мин.

Варианты ответов – уважение, доверие, искренность, понимание, сочувствие, готовность разделить с тобой беду и удачу, поддержка, доброжелательная атмосфера в семье.

Что может быть дороже сознания: ты нужен, необходим другим людям.

В) **Упражнение «Обязанности в семье».**

**Цель:**развитие практических навыков построения взаимоотношений

**Время:** 10 мин.

Каждому из нас нужно такое место, где не надо притворяться, где тебя не обманут, где тебе спокойно и хорошо, где можно отдохнуть душой. Я надеюсь, что ваш дом теплый, солнечный, уютный. Чьими стараниями это достигается в вашей семье?

Раздаются листы бумаги с заданиями: Как разделяются обязанности в вашей семье?

После выполнения задания обучающимся предлагается посмотреть, могут ли они взять часть маминых и папиных обязанностей на себя.

**Вывод.** Есть такая пословица: “Счастье не птица – само не прилетит”.

Если каждый член семьи имеет свой участок работы, тогда в доме уют, тепло, гармония. Там, где все заботы по дому лежат на одних плечах, как правило, царят раздражение, непонимание.

В народных пословицах и поговорках сказано о том, что не так то просто поддерживать семейный очаг, семейное тепло.

“Дом вести – не бородой трясти” Дом построить – не шапку на голову надеть”.

Г) **Упражнение «Конфликты».**

**Цель:**формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Время:**15 мин

Подумайте, из-за чего чаще всего у вас возникают конфликты в семье? Конфликты неизбежно возникают, и будут возникать – такова уж человеческая природа. Важно уметь управлять конфликтами, избирать наиболее продуктивные формы поведения в конфликтных ситуациях.

Группам предлагается решить конфликтные ситуации. С позиции родителей и с позиции детей.

**Ситуация 1.**Родители настаивают на стиле одежды, который, по-твоему, старомоден. А то, что носишь ты, кажется им неприемлемым, вульгарным. Как найти выход?

**Ситуация 2.** Родители не разрешают дружить с тем человеком, который тебе интересен, мотивируя это заботой о тебе (Он плохой!”). Как выйти из подобной ситуации?

**Ситуация 3.** Ты уверен, что, будучи взрослым человеком, вправе сам решать, когда тебе возвращаться домой. Родители настаивают: “Чтобы в 9.00 был дома!” Как решить эту проблему?

**Вывод:** Агрессивное высказывание, запрет, протест – ни к чему хорошему не приведет.

Уверенное поведение – уважение, доверие к личности, родители говорят о своих переживаниях.

***Педагог зачитывает легенду.***

В Древнем Китае жила удивительная семья из 100 человек. Царили в ней лад, любовь и уважение. Слава о семье дошла до самого императора, и он посетил эту семью. Убедившись, что молва ничего не преувеличила, император спросил у старейшины семьи: “Как удается вам жить в мире и согласии, не ссорясь, и не обижая друг друга?” В ответ старейшина назвал лишь одно слово. Какое?

Ребятам предлагается отгадать это слово. (Терпение)

**Вывод.** Научитесь владеть своими эмоциями, и это поможет вам регулировать отношения с родными.

Д**) Упражнение «Какая будет ваша семья?».**

**Цель:**формирование семейных ценностей, навыков построения собственной семьи

**Время:** 5 мин.

**Материалы:** карточки с буквами С, Е, Мь, Я.

Подумайте, какие фразы вы не будете говорить своим детям? Что вы не будете делать?

Какая будет у вас семья?

**С** – счастливая, сильная, скромная, солнечная, светлая, справедливая, смелая, совершенная,

Сообразительная, спортивная и т.д.

**Е** – единственная, единая

**Мь** – милая, многодетная, музыкальная, мечтательная, молодая, мудрая, молодежная, модная

**Я**– яркая, ясная

4.**Рефлексия.**

**Цель:**придать законченность занятию, поблагодарить друг друга за участие и общение друг с другом.

**Время:** 5 мин

Звучит стихотворение Э.Асадова.

Да, так уж устроено у людей,
Хотите вы этого, не хотите ли,
Но только родители любят детей
Чуть больше, чем дети родителей.
И все же – не стоит детей корить,
Ведь им не всегда щебетать на ветках.
Когда-то и им малышей растить,
Все перечувствовать и пережить,
И побывать в “стариках” и “предках”.

Да, рано или поздно, в зрелом возрасте и не очень, с одобрения родителей или без него, люди создают семью.

Какой она будет: счастливой или не очень, шумной или нет, богатой или бедной, участливой или безучастной – покажет время и ваши стремления к прогнозированию будущей семьи.

**Педагог:** Подумайте, какие еще ассоциации возникли у вас после нашего урока.

Сегодня, когда придете домой, не забудьте обнять своих родных. А если они далеко, то позвонить и сказать, что вы их очень любите!

**Ожидаемые результаты**: сформированное доброе отношение к своим родным и близким людям, сформированные патриотические чувства, а также сформированные практические навыки построения взаимоотношений и навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Критерии и способы оценки эффективности:**

Занятие оценивалось в форме обсуждения с высказываниями обучающихся, каждый участник отвечал на вопросы о том, что он узнал нового в ходе занятия, какие моменты были особенно эмоциональными, где можно применить полученные знания в своей личной и профессиональной жизни. Эмоциональное состояние участников занятия было благоприятным. Сильным блоком занятия было упражнение «Моя родословная», где каждый презентовал родословную своей семьи и с гордостью говорил о своих предках.

**Анализ результативности проведённого мероприятия:**

Занятие было эффективным, поскольку поставленная цель была достигнута. В результате занятия повысился уровень информированности участников по вопросам семьи и семейных ценностей, произошло формирование патриотических чувств, навыков построения взаимоотношений и конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

**Требования к организации тренинга**

**Размер группы**

Оптимальным количеством участников в группе считается 10-15 человек.

**Оптимальная продолжительность занятия**

Продолжительность тренинга зависит от:

• целей (например, если вы хотите добиться значительных результатов, продолжительность занятия с элементами тренинга должна быть около 2 часов);

• возможностей педагога.

В качестве рекомендации можно отметить, что продолжительность каждого занятия в образовательных учреждениях должна составлять от 35-45 минут до 1,5 часа.

Педагог-психолог Симанович Н.Ю.

# Занятие с элементами тренинга «Мир без насилия - вместе мы справимся»

**Цель:** закрепить и углубить знания детей о правах человека, о насилии и его видах;

сформировать навыки правомерного поведения, умение самостоятельно принимать решения, отстаивать собственное мнение;

развить коммуникативные способности учащихся, логическое мышление;

воспитать толерантность в отношении к людям.

**Оборудование:** презентация, раздаточный материал, газеты.

**Ход занятия:**

*Эпиграф занятия:*

*«Добро делаешь - себя прославляешь, зло делаешь - себя унижаешь»*

*(Царь Соломон)*

**1. Формирование групп.**

**2. Правила группы.**

**3. Объявление темы и цели занятия.**

**4. Погружение в работу**. (Цель: настроить детей на работу)

-Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение

- Поднимите руку те, кто пришел с плохим настроением.

- Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

- Поднимите руку те, у кого в группе есть друзья.

**5. Определение понятия.** (Цель: вспомнить определение понятий «насилие», «агрессор», «жертва», а также - информацию о видах насилия).

Насилие - это любые умышленные действия одного человека по отношению к другому, если эти действия нарушают права и свободы человека и наносят ей физическую, моральную или психическую вред.

Всемирная организация здравоохранения определяет насилие как глобальную угрозу здоровью. Согласно социологическим исследованиям, проведенным в разных странах мира, физического или психологического насилия испытывает каждая 4 женщина и каждый 10 мужчина.

Насилие может быть:

- Физическое - избиение, толкание и нанесения других телесных повреждений;

- Психологическое - насмешка, обида, унижение, преследование, сплетни, принуждение;

- Сексуальное - вероятная или фактическая сексуальная эксплуатация человека;

- Экономическое - умышленное лишение жилья, еды, одежды, средств и другого имущества, которое может привести к смерти или нанести вред здоровью.

К сожалению, многие действия можно назвать насильственными. Не все об этом знают. Возможно, именно поэтому многие подростки подвергаются насилию, не осознавая этого. Очень важно знать об этом, чтобы не допускать случаев насилия по отношению к себе.

Агрессор - это человек, который совершает насилие.

Жертва - это человек, который подвергается насилию. (демонстрация рисунка с агрессором и жертвой)

**6. Мозговой штурм «Кто может совершать насилие?».**

(Цель: достичь участниками понимание того, насилие могут осуществлять разные люди).

Задача участников: сказать, кто может совершать насилие (1 вариант от группы).

**7. Упражнение «Перетягивание газеты».**

(Цель: иллюстрация сценария, в котором развиваются конфликты).

Участники объединяются в пары, получают газету и сворачивают ее в трубочку, становятся на расстоянии 1 м друг от друга, подгибают одну ногу и придерживают ее рукой. Свободной рукой они берут трубочку из газеты и начинают ее перетягивать, стараясь вывести друг друга из равновесия, но при этом не разорвать газету.

**8. Практикум «Анализ ситуаций».**

(Цель: формировать умение различать виды насилия, агрессора и жертву ситуации насилия).

Каждой группе вручается задачи.

Задача: определить вид насилия, указать агрессора и жертву ситуации.

Ситуация 1

Петя, войдя в столовую, как всегда, сел не на свое место. К нему подошла Лена и попросила освободить ее стул. Он оттолкнул девочку с такой силой, что она упала на пол.

Ситуация 2

Во время перерыва Юрий бегал по классу и толкнул Иру. Девочка, падая, случайно разбила вазу на столе учителя. В класс зашла учительница и увидела разбитую вазу. Ирина пыталась объяснить, что случилось на перемене, но учительница не выслушала оправданий и накричала на нее.

Ситуация 3

Десятилетние Оля и Леся отдыхали на берегу моря. К ним подошли незнакомые мужчины и предложили научить их плавать. Когда они оказались в воде, незнакомцы позволили себе грубое поведение.

Ситуация 4

После окончания школы-интерната Иван вернулся в родное село. Выяснилось, что в его доме проживает сожительница умершего отца. Она прогнала его из родного дома.

Ситуация 5

Дима взял без разрешения ручку Олега. Когда Олег это увидел, ударил Диму.

Ситуация 6

7-классница Юля гуляла в парке со своей собакой. Рядом на скамейке незнакомые ребята употребляли алкоголь. Они упорно предлагали Юле к ним присоединиться.

В конфликтной ситуации агрессор наносит вред не только жертве, но и себе. Он не хочет отвечать за свои поступки, специально причиняет вред другим, тем самым он разрушает свое здоровье. Ведь ярость, жестокость и злость разрушают его нервную систему - и болезни неизбежны.

**9. Притча «Все оставляет свой след».**

Жил-был один очень вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал, чтобы каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора. В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На следующий день еще больше. На следующей неделе он научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем ​​число забитых в столб гвоздей стало уменьшаться. Парень понял, что легче контролировать свой гнев, чем забивать гвозди. Наконец пришел день, когда он ни разу не потерял контроль над своими эмоциями. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на этот раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из столба по одному гвоздю. Шло время, и пришел день, когда он мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку, подвел к забору и сказал: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в столбе дыр? Он уже никогда не будет таким как раньше. Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой шрам, как и эти дыры. И неважно, сколько раз после этого ты извинишься -шрам останется ».

**10. Круг идей «Как остановить насилие».**

(Цель: как избежать ситуации насилия).

Задача участников: обсудить этот вопрос и предложить один вариант, объяснив его.

• Избегайте ситуаций, которые могут привести к насилию.

• Говори спокойно и уверенно.

• Дай агрессору возможность остановиться.

• Отойди в сторону. Это не признак слабости!

• Не стремись мстить врагам. Умей просить прощения.

• Попроси помощи. Это не признак слабости или трусости!

• ПОМНИ!

• Ты имеешь право отказаться делать то, к чему тебя принуждают силой или оскорбительными, злыми словами.

• Мы подобные, но все разные.

• Ваша собственность принадлежит только тебе.

• Ты имеешь право на помощь.

• Каждый человек имеет право жить свободно, в безопасности, чувствуя тепло и любовь!

**11. Подведение итогов.**

Рефлексия.

Упражнение «Волшебная бабочка».

 (Цель: дать возможность участникам высказать свои пожелания, и при этом почувствовать, что другие внимательно слушают и воспринимают их).

Каждый участник складывает «волшебную» бабочку, располагает ее на дереве и сообщает свои впечатления от занятия и пожелания.

Сегодня мы обсудили важный вопрос. Надеюсь, что вы сможете изменить свое отношение к миру, людям, которые нас окружают. Мудрый царь Соломон много веков назад сказал, что добро возвышает человека, а зло унижает. Желаю вам только добра. Надеюсь, что это занятие никого из вас не оставило равнодушным.

Педагог-психолог Симанович Н.Ю.

# Занятие с элементами тренинга «Школьная тревожность»

**Цели:** Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. Способствовать снижению напряжения, дать учащемуся возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

**Задачи:**

Раскрыть понятия «тревожность».

Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.

Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.

Обучить навыкам саморегуляции.

**Форма работы:** Занятие с элементами тренинга.

**Методы работы:**

*Словесные*: беседа, использование отрывка из сказки «Школьная тревожность»

*Наглядные*: использование индивидуальных бланков, оформление записи на доске «Способы преодоления тревожности»

*Практические*: проведение упражнений на расслабление, обучение навыкам саморегуляции.

**Целевая группа**: 5–6-е классы (младшие подростки)

**Время проведения**: 45–50 минут (1 академический час).

**Материал:** принадлежности для рисования; бумага; пустая емкость с крышкой (ящик, коробка); «лестница успеха» с человечками.

**I. Организационный момент (приветствие, знакомство)**

**II. Сообщение темы и целей занятия.**

**III. Выработка и принятие правил работы группы:**

* говорить по одному;
* не перебивать того, кто говорит;
* не применять физическую силу по отношению к другим;
* никого не оскорблять, не дразнить;
* отключить телефон перед занятием.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило «стоп!» (т. е. «в этой игре я не участвую!»). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

**IV. Ход занятия:**

**1. Упражнение «Страшилка»**

Ведущий читает участникам сказку «Школьная Тревожность».

**Школьная Тревожность**

Это была высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Петровна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 5 «А», и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Арину и кудрявого мальчика Петю, сидящих за одной партой.

Алевтина Петровна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Арине и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. «Ты ничего не знаешь, ты все забыла», – шепчет дама, как заклинание. Арина на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: «Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!». Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу.

Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. «Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный...» – зловеще пугает она Петю. «Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!» – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Петя мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.

Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платьице. «Посмотри, как качает головой Алевтина Петровна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год», – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 5 «А» непобедим, но, еще не отказываясь от последнего шанса на успех.

Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Петровна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.

Обсуждение сказки-страшилки. Ведущий задает вопросы: «Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?» Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Потом все вместе придумывают хороший конец сказки.

1. **Обсуждение понятия «тревожность»**

Участников спрашивают, как они понимают смысл слова «тревожность»; какие ассоциации оно вызывает у них. Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к пониманию того, что тревожность – это склонность к формированию страхов.

1. **Работа в индивидуальных бланках** «Я тревожусь в ситуациях, когда…». Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. Ведущий должен способствовать тому, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общие слова. На доске записываются способы преодоления тревожности.

**4. Упражнение «Я справлюсь!»**

Детям предлагаются различные ситуации: тебя дразнят; ты получил плохую отметку; на тебя обиделся друг и т. п. Тот, кто считает, что может справиться с ними, поднимает обе руки. А тот, кто не знает выхода, прячет руки за спину. Ребята могут сами предлагать различные ситуации, можно использовать ситуации из предыдущего задания. Ребята рассказывают, как они будут вести себя в той или иной ситуации. Если предложенный вариант поведения одобрен большинством участников группы, то следует положить фишку в коробочку с названием «Я справился».

1. **Обучение навыкам саморегуляции**

***Упражнение 1*** «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия).

*Сядьте спокойно в комфортной позе.*

*Закройте глаза.*

*Медленно расслабьте мышцы.*

*Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.*

*Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.*

***Упражнение 2*** «Кнопка». Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на уроке и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

*Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств. Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца большим пальцем, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания*». *В этот момент слегка нажмите на ноготь указательного пальца большим пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.*

*Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.*

**6. Игра «Спрятанные проблемы»**

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

**7. Упражнение «Рисуем картинки в уме»**

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит: «Сядьте удобно, опустите плечи, руки положите свободно на коленях, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте себе, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытываете гордость. Вам приятно ощущать себя сильными. Вы говорите себе: «Я справился». Вам очень хорошо. Мысленно твердите себе «Я умею владеть собой». Эти слова придают вам силы, ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается. Вы словно растете, а сейчас откройте глаза и трижды повторите: «Я умею владеть собой!».

**8. Рефлексия «Лестница успеха»**

На большом листе картона необходимо нарисовать лестницу. Учащимся раздать изображения трех человечков: одного — с опущенными руками; второго — с руками, разведенными в стороны; третьего — с руками, поднятыми вверх.

Если урок прошел неудачно, он крепит первого человечка на нижнюю ступеньку.

Если средне — второго оставляет в середине лестницы.

Если успешно — закрепляет фигурку с поднятыми вверх руками на верхней ступеньке.

Педагог-психолог Тереня О.В.

# Консультация для родителей «Кризисы развития дошкольного возраста. Что это такое?»

**Кризис развития** – естественный процесс, необходимый для дальнейшего развития ребенка, переход на новую ступень его самостоятельности.

**Кризис 3 лет**

**(приблизительно от 2,5 до 3,5 лет)**

Проявления:

**Негативизм** – реакция отрицания на требование или просьбу взрослого, стремление сделать наоборот.

**Упрямство** – ребенок настаивает на чем-то не потому, что этого желает, а для того, чтобы считались с его мнением.

**Строптивость** – общий протест против привычного образа жизни. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.

**Своеволие** – ребенок принимает только то, что он придумал или решил сам. Возможны проявления деспотизма (если ребенок единственный в семье) или ревности (если в семье несколько детей). Ребенок чувствует и расценивает как важные только собственные желания и потребности.

**Протест-бунт** – ребенок в состоянии постоянного конфликта с окружающими.

**Обесценивание** - ребенок может сломать любимую игрушку (обесценивание старых привязанностей к вещам), может начать ругаться (обесценивание старых правил поведения), у ребенка изменяется отношение к другим людям и к самому себе. Он психологически отделяется от близких взрослых.

**Что могут сделать родители:**

- обращаясь к ребенку, формулируйте свои просьбы в виде вопроса «Ты уберешь игрушку сейчас или позже?»;

- ведите себя с ребенком, как с равным (спрашивайте разрешение, беря его вещь); - будьте последовательны, если сказали «нет», следуйте принятому решению;

- попробуйте дать ребенку «обратную инструкцию»;

- проявляйте терпение;

- запретов должно быть мало, но они должны быть твердыми и обоснованными;

- если у ребенка началась истерика, переждите ее, а потом объясните как «правильно» себя вести и почему.

**Кризис 7 лет**

**(6-7 лет)**



Проявления кризиса:

**Пауза** - промежуток времени между обращением к ребенку и его реакцией. Реакция может выражаться как в невыполнении действия, так и в отказе или его оттягивании.

**Спор** - ребенок в ответ на просьбу, приказ, требование начинает оспаривать необходимость требуемого или время выполнения (чаще всего ссылаясь на занятость), возражать.

**Непослушание** - невыполнение привычных требований или установлений, отказ от участия в привычных делах, противопоставление своих дел или намерений требованиям родителей.

**Хитрость** - нарушение привычных требований родителей в скрытой форме. Намеренное создание ситуаций, в которых ребенок может извлечь выгоду для себя.

**«Взрослое поведение»** - ребенок ведет себя демонстративно «по-взрослому». На вербальном уровне, как правило, выражается в демонстративной рассудительности, в поведении - в карикатурной взрослости.

**Внешний вид** - внимание к собственной внешности, появляются споры об одежде.

**Требовательность** - настаивание на своем, навязчивое напоминание об обещанном.

Что могут сделать родители:

- предоставьте ребенку возможность действовать самостоятельно, не забывая помогать ему в сложных ситуациях;

- обсуждайте с ребенком различные «взрослые» проблемы, внимательно выслушивая его;

- если ребенок высказал ошибочное суждение, тактично поправляйте его;

- предлагайте ребенку способ решения проблемы, хвалите его в случае успеха;

- отвечайте на вопросы ребенка (6-7 лет – возраст «почемучек»);

- будьте последовательны в своих требованиях;

-окружающие должны предъявлять к ребенку единые требования;

- соблюдайте культуру диалога (ребенок при общении подражает манере близких).

- подавайте ребенку пример «взрослого» поведения, будьте терпимы.

Педагог-психолог Губарь Н.В.

# Занятие с элементами тренинга «Я - успешный родитель»

 **Цели психологической коррекции на тренинге:**

• осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности мотивов воспитания в семье;

• оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;

• профилактика негативных проявлений в поведении ребенка.

**Задачи тренинга:**

Психологическое просвещение - дать родителю знания o механизмах семейных систем. Осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений c ребенком; знакомство c концепцией эффективного и неэффективного одобрения, c понятием неформального общения. Обучение - дать определенную модель построения взаимоотношений c ребенком и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели. Осознание неэффективных стратегий родителя.

**Упражнение 1. «Самопрезентация».**

Участнику необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко o себе, o своих ожиданиях и опасениях, связанных c тренингом.

**Упражнение 2. «Этажи».**

Предлагается представить, что родитель сейчас находятся перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа: - на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества; - на втором этаже – обычные товары средней цены и качества; - на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи. Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар? Тезис: когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным…. Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Осознание родительских установок. Рассказ психолога o сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности. Основной тезис: «На наши взаимоотношения c детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

**Упражнение 3. Родительские установки».**

Участника просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, прoступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений. Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок. Позиция Взрослого способствует проявлению взрослой позиции y другого человека. Позиция Родителя задает y другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство c матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла.

**Упражнение 4. «Принятие чувств».**

Участник получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов: • «Не смей его бить! Это же твой брат!» ( «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».) • «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Ho если боишься - давай перейдем на другую сторону».) • «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Ho, может, мы вместе найдем выход?») • «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».) B процессе обсуждения этого упражнения родитель знакомятся c понятием «активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (термин, описывающий это явление, - «эмпатия»).

**Упражнение 5. «Я - хороший родитель».**  Участнику предлагается в течение одной минуты рассказать o своих сильных «родительских» сторонах.

**Упражнение 6. «Наказание».**

На фоне расслабления родителю предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? O чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию o негативных последствиях наказаний.

**Упражнение 7. «Должен или хочу?»**

Заменить в приведенных высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этик фраз?

**Упражнение 8. «Охапка обязанностей».**

Родителя спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. C охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегорию, родитель приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности. Единственная реальная защита ребенка от опасностей - это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения. Сортировка проблем. Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен T. Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь - родителя или ребенка - они непосредственно влияют.

Передача ответственности ребенку

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу c обеих сторон.

2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.

3. Заранее подготовить высказывание.

4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).

5. Говорить o конкретных действиях.

6. Говорить o своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».

7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.

8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.

9. Следить за реакцией ребенка.

10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

**Упражнение 9. Рефлексия занятия.**

**КАК СТАТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ?**

Любой взрослый, у которого есть ребенок, хочет знать, как стать хорошим родителем. Есть несколько советов.

* Принимайте основное участие в воспитании своего ребенка. Не нужно думать, что за вас это сделают учителя в школе или близкие родственники. Вы – самый главный человек в жизни ребенка. Помните об этом.
* Не грубите и не унижайте ребёнка. Все знают, что с детьми бывает сложно. Они бегают, кричат, капризничают, не слушаются, упрямствуют. Иногда родители не сдерживаются и срываются на ребенке. Конечно, потом они жалеют о вспышке гнева, извиняются, но назад время не повернешь. Ребёнок запомнит, как вы накричали на него. Есть риск появления душевной травмы на всю жизнь.
* Объясняйте свои действия. Дети часто противостоят тому, что они не понимают. Для него окружающий мир – это грандиозное пространство, которое нужно узнать, почувствовать, потрогать.
* Обсуждайте с ребенком семейные дела и узнавайте, что он думает. Ребёнок – это не щенок, которого нужно покормить, напоить и выгулять. Это полноценный член вашей семьи, который имеет право знать, как дела на работе у мамы, что нового у папы в гараже. Спрашивайте его мнение. Необязательно, что это будут вопросы о смысле жизни. Так вы дадите почувствовать ему свою важность, он ощутит себя нужным.
* Способность родителей слушать, понимать и сопереживать. Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к ребенку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
* Личный пример родителей: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у ребенка отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.

Педагог-психолог Какошко Е.В.

# Диалоговая встреча с родителями несовершеннолетних «Психологическая безопасность ребенка»

**Аудитория:** законные представители несовершеннолетних.

**Временной регламент:** 1 час.

**Цель:** актуализация знаний родителей об особенностях психологической безопасности несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. формирование и развитие навыков рефлексии во взаимоотношениях родителей и детей;
2. способствовать установлению и развитию отношений партнерства, пониманию и сотрудничеству между родителем и ребенком;
3. ознакомить родителей с источниками психологической угрозы, симптомами нарушений психологической безопасности.

**Вступление:** защищённость и поддержание определённого безопасного состояния личности от воздействия множества неблагоприятных факторов в современном быстро меняющемся и усложняющемся мире является одной из наиболее острых проблем на сегодняшний день. Психологическая безопасность как состояние сохранности психики предполагает поддержание определенного баланса между негативными воздействиями на человека окружающей его среды и его устойчивостью, способностью преодолеть такие воздействия собственными ресурсами или с помощью защитных факторов среды. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

**1.Упражнение-активизатор «Ассоциация».**

Время проведения: задача участников, начиная с ключевого слова БЕЗОПАСНОСЬ, по кругу называть ассоциации. По завершению работы, озвучиваются первое и последнее слово из цепочки озвученного ассоциативного ряда.

Понятие **«безопасность**» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества от внутренних и внешних угроз. Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие.

**Психологическая безопасность** - это состояние психологической защищённости, а также способность человека и среды отражать неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

***Психологическая безопасность***– важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. ***Психологическое здоровье***- условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

**2. Упражнение «Мозговой штурм».**

Участники делятся на две группы, каждой из групп предлагается в течение 10 минут в ходе коллективного обсуждения разработать (зафиксировать на листах):

1 группе – факторы риска, угрожающие психологической безопасности ребенка;

2 группе – факторы, способствующие сохранению и обеспечению психологической безопасности ребенка.

По завершению работы, проекты вывешиваются на всеобщее обозрение, и в течение 5 минут представитель от каждой из групп озвучивает коллективное видение обозначенного аспекта в виде конкретных рекомендаций.

**3. Упражнение. Проективная методика «Автопортрет».**
Время проведения: 7 минут.

Психолог предлагает участникам нарисовать на чистых листочках бумаги большой овал, олицетворяющий лицо рисующего человека. После этого предлагается изобразить:

- вместо глаз – то, на что они любят смотреть;

- вместо носа – то,  что они любят нюхать;

- вместо рта – то, что они любят произносить;

- вместо ушей – то, что они любят слушать;

 - вместо волос – то, о чем они чаще всего думают.

По завершению работы присутствующие анализируют собственные рисунки, делая вывод о состоянии собственного психологического здоровья; гармоничного отношения к себе и к окружающему миру.

Психологическая безопасность для ребёнка заключается в отсутствии опасных условий психического развития ребёнка, когда правильно и корректно исключаются внутренние и внешние угрозы психическому здоровью ребёнка.

Ребёнок растёт и развивается в семье. Первые свои сведения о заботе и помощи в семье он черпает из взаимоотношений родных и близких людей. Тёплые, дружелюбные  отношения в семье формируют у ребёнка чувство защищённости. Психологическая безопасность ребёнка зависит от понимания, поддержки, сочувствия со стороны взрослых. Невнимание, грубое отношение сказывается на психике ребёнка и на его личностном развитии.

**Внешние источники психологической угрозы для ребёнка:**

 Манипулирование ребёнком со стороны взрослых.

 Агрессивное поведение родителей по отношению к ребёнку.

 Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице.

 Осознание ребёнком своей неуспешности, ущербности в сравнении со сверстниками.

 Необоснованные запреты.

 Нарушения личностных границ ребёнка.

 Нагрузки, не соответствующие возможностям ребёнка.

 Авторитарный стиль воспитания.

 Недостаточное внимание к воспитанию ребёнка.

**Симптомы нарушения психологической безопасности ребёнка:**

1. Проблемы со сном, питанием, личной гигиеной и самообслуживанием.

2. Быстрая утомляемость.

3. Частые беспричинные слёзы.

4. Беспокойство без видимых причин.

5. Неумение организовать своё время для учёбы и отдыха: «Мне скучно, мне нечем заняться»

6. Уединение предпочтительнее общению со сверстниками.

7. Энурез.

8. Нервные тики.

**Рекомендации родителям «Как помочь ребёнку**».

1. Для обеспечения психологической безопасности стоит с внимательностью относиться к тому, как вы ведёте себя с детьми и при детях.

2. Никогда не конфликтуйте в семье при ребёнке, не проявляйте к нему или супругу агрессию.

3. Старайтесь строить доверительные взаимоотношения, не высмеивайте детей, даже если они говорят глупости.

4. Проанализируйте своё собственное родительское отношение к ребёнку, обоснованы ли претензии, неудовольствия.

5. Разговаривайте, не читая нотации, а рассказывая о личном примере, который помог справиться с данной проблемой.

6. Понимать и принимать любую эмоцию ребёнка: «Да, так бывает, что я сейчас могу для тебя сделать?»

7. Научиться самим и научить ребёнка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя.

8. Защищать своего ребёнка всегда, давать ему поддержку. Дома, в спокойной обстановке вы можете разобраться в причинах и вместе исправить последствия.

9. Обратиться к педагогу-психологу, другим специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех.

Педагог-психолог Боханко Ю.А.

# Родительское собрание «Профилактика негативных эмоциональных состояний несовершеннолетних»

**Аудитория:** законные представители несовершеннолетних.

**Временной регламент:** 40 минут.

**Цель:** просвещение родителей по вопросу профилактики кризисных состояний несовершеннолетних.

**Задачи:**

1. ознакомление родителей с понятием «кризис», его проявлениями и последствиями;
2. обучение родителей конструктивному взаимодействию с подростком в случае распознания негативных эмоциональных состояний.

**Вступительное слово**: добрый день, уважаемые родители! Рады приветствовать Вас на районном родительском собрании. У детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться своими мыслями, переживаниями.

 С возрастом объем внутренней, скрытой жизни растущего человека увеличивается и ему бывает сложно подобрать слова, чтобы описать все, что происходит у него в душе. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребёнка.

**Как распознать негативное эмоциональное состояние у несовершеннолетнего?**

Какие негативные эмоции Вы знаете? Всё ли так однозначно? **(ответы)**

Что такое кризис? **(ответы)**

Психологический кризис представляет собой переломный момент в жизни человека, качественный переход из одного состояния в другое, граница между новым и старым опытом.

Что может стать для несовершеннолетнего таким кризисом? **(ответы)**

**Опасные ситуации, на которые надо обратить  особое внимание**

* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

На что в поведении ребенка стоит обратить внимание? **(ответы)**

**Что в поведении подростка должно насторожить родителей?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

**Что делать родителям, если они обнаружили опасность. Но лучше все нижеперечисленное делать с целью профилактики кризисных состояний.**

* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

***УПРАЖНЕНИЕ № 1: подумайте о последнем случае, когда Ваш ребенок сделал что-то нехорошее по Вашему мнению, признался Вам в этом, а Вы отругали его, наказывали, обозвали обидным словом? Какова вероятность, что следующий раз он придет за помощью к Вам? Но если Вы скажите своему ребенку – ты всегда можешь позвонить мне, и мы решим любой вопрос – ребенок будет знать, что даже если он сделал что-то неправильно, родители о нем позаботятся, потому что они его любят». Любовь к ребенку должна быть безусловной.***

* **Сохраняйте контакт со своим ребенком.**Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

***УПРАЖНЕНИЕ №2: если Ваш ребенок начинает Вам на что-то жаловаться, спросите у него: «Ты хочешь, чтобы я вмешался, дал совет или просто выслушал тебя?».***

***УПРАЖНЕНИЕ №3: попробуйте поговорить со своим ребенком час.***

* **Для этого:**

**- расспрашивайте и говорите с ребенком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**-**придя домой после работы, **не начинайте общение с претензий**, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!

**-**помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.

* **Говорите о перспективах в жизни и будущем.**У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
* **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным оп**ытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том**, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

***УПРАЖНЕНИЕ №4: воспитание с кухни, фокусировка на крик 15 секунд***

* **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.**Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни  – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.
* **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.
* **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.**Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важна ваша любовь, внимание, забота, поддержка.  Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.
* **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.** Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в  помощи и руководстве.
* **Вовремя обратитесь к специалисту**.

 Однажды, еще в 20- х годах 20 века, один Китаец переехал в Америку и занялся там оптовой торговлей чая. Его фирма процветала, росла и стала очень знаменитой. Это было удивительно, поскольку происходило это все во время экономического кризиса.

К 25-летнему юбилею фирмы он устроил большой праздник, на который были приглашены многочисленные почетные гости и журналисты. Один из них задал ему довольно каверзный вопрос:

- Вам удалось организовать свое дело в годы мирового экономического кризиса, поставить фирму на ноги и расширить ее. В чем секрет вашего успеха?

- Вы будете надо мной смеяться, - ответил китаец. В первые годы после моего приезда в Америку мое знание английского было такое скудное, что я совсем не мог читать газет.

И на китайском языке иероглиф кризис, означает еще и новые возможности.  И я отовсюду только и слышал, возможности, возможности, возможности… Секрет прост, я видел возможности...

**Помните, где внимание, там и энергия. Фокусируйте своего ребенка на возможностях. Выбор есть всегда! Будьте для своего ребенка этой возможностью.**

**Спасибо за внимание. С радостью отвечу на Ваши вопросы.**

Педагог-психолог Боханко Ю.А.

# Занятие с элементами тренинга «Кризис и Выход»

**Аудитория:** подростки 13-17 лет.

**Временной регламент:** 1-1,5 часа.

**Цель:** формирование навыков оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов участников тренинга; формирование навыков поиска и оказания помощи и поддержки людям, оказавшимся в кризисной ситуации.

**Задачи:**

1. разобрать понятия «кризис», его причины, стадии, типы.
2. определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные;
3. способствовать самораскрытию подростков, отреагированию эмоций (проговаривание, косвенная разрядка).

**Знакомство.**

*Слово «кризис», написанное по-китайски, состоит из двух иероглифов: один означает «опасность», другой — «благоприятная возможность».
Джон Кеннеди.*

**Постановка проблемы. Информация для тренера.**

В течение всей своей жизни человек ежедневно преодолевает проблемы. Некоторые из них имеют жизненно важное значение и порой могут восприниматься, как непреодолимые – тогда возникает кризис. Как правило, для разных возрастных периодов актуальны различные кризисные обстоятельства. Существуют кризисы детско-родительских отношений; кризисы «любовь-предательство», отвержение социальной группой, ухода из жизни близких людей, тяжелой болезни; возрастные кризисы, финансово-экономические проблемы, кризисы семейные и профессиональные. Справляться с кризисами намного труднее, чем с повседневными проблемами: для преодоления критических обстоятельств человеку необходимо обладать достаточными личностными ресурсами и не обойтись без социальной помощи и поддержки.

Кризис – это поворот жизненного пути, который меняет ход жизни, происходит своеобразное крушение привычного плана жизни.

Причины: болезнь, травма, объективные причины (смерть, землетрясение), возрастные.

Типы:

Событие свершилось его не изменить.

Неотторжимое приобретение (жить с чем-то или кем-то).

Событие, не поддающееся контролю (потеря работы).

Предвосхищающее событие (уход на пенсию, разлука).

Отсутствие событий (несоответствие желаемого с действительным).

Стадии:

1. Напряжение: шок, отрицание (высказывания «не может мыть», «это не со мной»)

2. Впадение в кризис: гнев, обида, обвинения, поиск виновного.

3. Активный кризис: навязчивые мысли, желание все вернуть. Впадение в депрессию, страдания, дезориентация (отдаление от людей, нарушение аппетита, сна).

4. Реорганизации: новые планы, выход из кризисной ситуации.

Уровень фоновой тревоги, царящей в обществе, в связи с кризисом растет день ото дня. Что же необходимо делать, чтобы уберечь себя от стресса и нервного срыва в связи с кризисом? Каждое событие по своей сути нейтрально. Важно только наше к нему отношение. Кризис – это событие, на приход которого мы повлиять никак не можем. Поэтому остается только принять его. Но и это не все. Принять – и полюбить. За что? За те возможности, которые он нам дает. Возможности изменить свою жизнь, избавиться от того, что в ней было лишнего, избыточного, или недостаточного.

Очень важно помнить, что все тревожные времена лучше переживать в коллективе: в рабочем, в семье, может быть, в группах единомышленников. Поставьте себе задачу стать центром опоры для своей семьи и сослуживцев. Помните, что все неэффективные, искусственные связи в кризис рвутся. Начинают цениться дела, а не слова, искренность, а не «крутизна». Кризис – это лучшее время, чтобы избавиться от всего ненужного в ваших отношениях – в семье, на учебе, и установить настоящие, крепкие и глубокие связи. Предлагайте помощь вашим близким – и цените помощь, которую получаете от них.

**Этапы конструктивного избавления от обиды:**

**1. Принятие и признание обиды.**

Человеку важно принимать и признавать, возникающие у него чувство обиды. Для этого участникам следует проговорить случаи, в которых может возникнуть чувство обиды, произнеся по кругу фразу «Мне обидно, когда…», а затем нарисовать свою обиду на листе бумаги.

**2. Анализ причин поведения обидчика**.

Важно проанализировать возможные причины поведения обидчика, попытаться встать на его место. Эти вопросы следует обсудить с участниками в круге.

**3. Этап генерации различных способов решения проблемы.**

В кругу обсуждается вопрос: «Что сделать, чтобы эта ситуация больше не повторялась?» Проводится мозговой штурм, в котором придумываются на доске или листе ватмана различные варианты выхода из проблемной ситуации.

**4. Прощение обидчика.**

Умение прощать помогает избавиться от тягостного чувства обиды. Для этого участники совершают ритуал, говоря по очереди: «Я прощаю того, кто меня обидел».

**5. Этап выбрасывания обиды.**

Участникам предлагается скомкать листы с нарисованной обидой и «выкинуть обиду» в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна! Это темнейшая мысль мне больше не нужна».

**Упражнение 1 «Ужасно-прекрасный рисунок».**

Цель: продемонстрировать участникам, что одна и та же ситуация может восприниматься и как негативная, и как позитивная; и что у человека всегда есть возможность изменить свой взгляд на ситуацию.

Необходимые материалы: бумага, фломастеры.

Описание: участники делятся на подгруппы по четыре-пять человек. Каждому выдается по листу бумаги и фломастеры. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого каждый участник свой рисунок передает соседу справа. Предлагается в течение тридцати секунд изменить рисунок на «ужасный». Через тридцать секунд дается инструкция передать рисунок соседу справа. Следующий участник делает «прекрасный рисунок. Так рисунки проходят весь круг и возвращаются к хозяину. Упражнение обсуждается.

Информация для тренера (обсуждение каждого этапа).

**Упражнение 2 «Обсуждение историй».**

Цель: определить, какими стратегиями выхода из сложных ситуаций владеют участники группы и найти наиболее эффективные.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: участникам предлагается написать мини-сочинение из семи – десяти предложений на любую из следующих тем:

* «Что будет, если мне будет очень плохо».

Сочинения зачитываются, обсуждаются по желанию.

Вопросы для обсуждения:

- Чем заканчивались истории?

- Какие выходы были предложены?

- Сколько было позитивных, сколько негативных окончаний историй в процентах?

- Есть ли наиболее эффективный выход из ситуации, какой?

- Какие возможные стратегии могут быть наиболее эффективными?

**Резюме ведущего:**

Существует множество способов выхода из критической ситуации. Не бывает такого, чтобы выхода не было совсем. Если кажется, что положение совершенно безвыходное, нужно остановиться и подумать: что же все таки можно сделать? Взять паузу – лучше, чем сломя голову бросаться совершать необдуманные действия*.*

**Упражнение 3 «Оптимистичное выступление».**

Пожалуйста, сделайте трехминутное сообщение перед группой, выдержанное в оптимистичной манере, на одну из следующих тем:

 Как прекратить войны во всем мире. Есть ли жизнь на Марсе? Как стать счастливым? Интернет, его достоинства и недостатки. Что бы я сделал, если бы стал президентом. Почему мне нужно в два раза повысить зарплату Счастье не купишь.

Обсуждение: группа по окончании выступления дает обратную связь и исправляет ошибки.

Что мешало выступать в оптимистичной манере?

Возможен ли стопроцентный оптимизм?

В отношении кого: себя самого или других людей - проще быть оптимистом?

**Упражнение 4 «Открытая дверь».**

 Что для вас означает слова «обида, боль, разочарование»? Что вы испытываете, когда вас накрывает тяжесть и горечь от разочарования в близком человеке. Попробуйте выполнить одно простое упражнение. Закройте глаза. Подумайте о том, что вы находитесь в темной комнате, наполненной вашими обидами. Найдите в этом помещении дверь к свету и распахните ее. Запомните это ощущение. С такой же легкостью, как вы распахивали дверь, оставьте свои обиды в той мрачной комнате и никогда больше не вспоминайте о них.

**Завершение работы:**

Цель: подведение итогов занятия.

Необходимые материалы: не требуются.

Описание: ведущий подчеркивает, что выход из кризисных ситуаций зависит от возможностей человека и от его способности принимать помощь и поддержку от окружающих людей.

Группа высказывается на тему:

- Что нового произошло за время занятия?

- Что удивило, оказалось неожиданным?

**Рефлексия:** раздаются стикеры, на которых каждый участник пишет 3 качества и, или ресурса), которые могут помочь справиться с кризисом, стрессом.

**Если вы родились не в то время, не в том месте – это еще не повод не быть счастливым!**

Педагог-психолог Боханко Ю.А.

# Занятие с элементами тренинга «Подростки сегодня - родители завтра»

**Аудитория:** несовершеннолетние (10-11 класс).

**Временной регламент:** 1-1,5 часа.

**Цель:** выработать навыки конструктивного взаимодействия в семье.

**Задачи:**

1. определить приоритеты в семейных отношениях, обменяться мнениями;
2. научиться понимать другого человека по его мимике, жестам, телодвижениям;
3. выяснить представления участников тренинга о счастливой семье, обсудить, что, по их мнению, является важным для ее построения.

**Вступительная часть**

**Упражнение «Представь соседа» (5 мин.)**

**Цель:** создать непринужденную и доверительную обстановку в группе и настроить ее на плодотворную работу.

Материалы: не требуются.

Ход работы: участники по очереди представляют своего соседа слева, называя его имя и присущее ему качество (только позитивное), например: «Моего соседа зовут Андрей, он веселый», и т. д.

**Основная часть**

**Упражнение «Список главных вещей и ценностей» (5 мин.)**

**Цель:** определить свои приоритеты в семейных отношениях, обменяться мнениями.

Материалы: карточки с написанными на них названиями вещей и ценностей.

Список вещей и ценностей: деньги, здоровье, дисциплина, предметы личной гигиены, ремень, целеустремленность, честность, книги, взаимопонимание, терпение, справедливость, любовь, лень, внимание, автомобиль, ум, ответственность, самостоятельность, хороший дом, доброта, безопасность, стабильность, уверенность в себе, уверенность в партнере.

Ход работы: группа делится на две подгруппы с помощью расчета на «первый» и «второй». Затем каждая из подгрупп получает «список вещей и ценностей». Необходимо выбрать 7 важнейших из них, без которых семье сложно существовать, и пронумеровать их в порядке убывания значимости (проранжировать). Затем следует обсуждение, почему участники выбрали те или иные вещи или ценности, для чего они нужны в семейной жизни.

**Упражнение «Изобрази пословицу» (10 мин.)**

**Цель:** научиться понимать другого человека по его мимике, жестам, телодвижениям.

 Материалы: карточки с написанными на них пословицами.

Список пословиц

1. От любви до ненависти – один шаг.

2. Делу – время, потехе – час.

3. Поспешишь – людей насмешишь.

4. Семь раз отмерь – один отрежь.

5. Без труда не выловишь и рыбку из пруда.

6. Семеро одного не ждут.

7. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

8. Яблоко от яблони недалеко падает.

9. Доброе слово и кошке приятно.

10. Старый друг лучше новых двух.

11. Что у кого болит, тот о том и говорит.

**Ход работы**

Ведущий: «Для человека очень важным является умение понимать другого не только при помощи сказанных им слов, но и по его мимике, жестам, телодвижениям. Часто это дает нам гораздо больше информации, чем слова, т. к. тело человека может рассказать нам то, что он не договорил, не высказал по какой- то причине. В семье очень важно понимать друг друга. Для этого необходимо научиться не только слушать и слышать партнера, но и наблюдать за его жестами, мимикой, которые могут дать нам дополнительную информацию. Давайте потренируемся понимать язык жестов и тела, мимику другого».

Участники (4-5 добровольцев) вытаскивают карточки с написанными на них пословицами, не показывая их группе. После этого каждый из них жестами изображает написанное на карточке, а группа отгадывает. Если у группы возникают затруднения, участник еще раз пытается изобразить пословицу так, чтобы это было понятно другим. Затем участникам и группе предлагается ответить на следующие вопросы:

1. Трудно ли было изобразить пословицу? В чем была трудность? Удалось ли с ней справиться?

2. Легко ли было угадать пословицу? Почему?

3. Как умение понимать другого человека по жестам и мимике может помочь в семейной жизни?

**Упражнение «Счастливая семья» (20 мин.)**

**Цель:** выяснить представления участников тренинга о счастливой семье, обсудить, что, по их мнению, является важным для ее построения.

Материалы: 3 листа бумаги формата А1, фломастеры, маркеры, ножницы, клей, скотч, старые журналы для коллажей.

Ход работы: разделите участников на подгруппы, используя для этого упражнение «Любимые фрукты». Если вам нужно разделить участников на три группы, спросите, «какие фрукты вы любите?», у трех первых участников, а остальных делите соответственно. Каждой подгруппе дайте задание: создать коллаж на тему «Счастливая семья». Какой она должна быть? Что делают все ее члены: мама, папа, дети (если они есть)? Затем проведите презентации и обсуждение наработок подгрупп.

Вопросы для обсуждения

● Какая семья является счастливой, по вашему мнению?

● Приемлемо ли домашнее насилие в такой семье?

● Какими должны быть взаимоотношения между членами семьи?

● Почему не всем удается создать счастливую семью? В чем причина этого?

● Нужна ли вообще человеку семья или без нее можно обойтись?

 **Заключительная часть**

**Упражнение «Самое важное» (5 мин.)**

**Цель:** подвести итоги тренинга, выделить наиболее важную информацию.

Материалы: цветные клеящиеся листочки post-it, ручки, лист бумаги формата А1.

Ход работы: каждому участнику тренинга дается листочек post-it и предлагается написать на нем самое важное, что он или она сказали бы своему другу или подруге, которые собираются создать свою семью. Затем этот листочек приклеивается на большой лист бумаги. Ведущий зачитывает информацию на листочках и подводит итоги.

Педагог-психолог Боханко Ю.А.

# Занятие с элементами тренинга «Педагог и профилактика насилия над детьми: в стороне или в процессе»

**Цель:** активизация знаний и умений педагогических работников по вопросам выявления несовершеннолетних подвергшихся насилию, жестокому обращению.

**Аудитория:** педагогические работники.

**Временной регламент:** 1 час.

Добрый день, уважаемые коллеги! Жестокое обращение - это одно из самых тяжелых преступлений, но, к сожалению, довольно распространенное. Жестокое обращение с детьми ведет к разнообразным последствиям, но их всех *объединяет одно – ущерб здоровью ребенка или опасность для его жизни.*

*Дети, пережившие жестокое обращение  могут:*

-испытывать трудности со сном;

-проявлять регрессивное поведение;

-быть в депрессивном состоянии;

-казаться отстраненными, погруженными в свои фантазии или необычно инфантильными;

-демонстрировать экстремальное поведение, несущее риск жизни и здоровью, частый травматизм;

-быть жестокими;

-воровать;

-убегать из дома;

-говорить о суициде;

-мастурбировать, вовлекая других детей;

-демонстрировать странное, необычное для возраста, искушенное знание или поведение в вопросах взаимоотношения полов (чем меньше возраст ребенка, тем явственнее выступает данный признак);

-демонстрировать поведение, которое скорее присуще взрослому человеку, чем ребенку;

-испытывать приступы видений из прошлой жизни или, наоборот, защищаясь от боли, вытеснять страшные воспоминания.

Все эти нарушения могут встречаться и в других ситуациях, однако если вам известна социальная история ребенка и вы столкнулись с вышеперечисленными проблемами, помните: дело не в генетике, *а в травматическом опыте.*

Информирование педагогическими работниками родителей, опекунов, попечителей обучающихся и (или) сотрудников органов внутренних дел о наличии признаков насилия в отношении несовершеннолетних.

   При выявлении признаков (фактов) насилия над ребенком, указанных в пунктах 1-4 «АЛГОРИТМ информирования педагогическими работниками родителей, опекунов, попечителей обучающихся и (или) сотрудников органов внутренних дел о наличии признаков насилия в отношении несовершеннолетних» или при получении информации от третьих лиц **педагогические работники незамедлительно (в тот же рабочий день либо не позднее следующего рабочего дня) информируют (в устной форме) об этом своего руководителя и специалиста социально-педагогической и психологической службы учреждения образования.**

**Руководитель учреждения образования** после того, как ему стало известно о признаках (факте) насилия:

**незамедлительно сообщает по телефону в управление (отдел) образования**, спорта и туризма рай(гор)исполкома и ОВД для принятия мер реагирования, в тот же рабочий день либо не позднее следующего рабочего дня направляет письменную информацию в указанные государственные органы;

    **поручает педагогу-психологу учреждения образования провести консультацию (беседу) с несовершеннолетним,** ставшим жертвой насилия, в целях устанавливания причин травм у ребенка и оказания ему психологической помощи;

    **незамедлительно информирует родителей, опекунов, попечителей о признаках (факте) насилия в отношении несовершеннолетнего, в случае если насилие в отношении ребенка совершено со стороны третьих лиц.**

При подтверждении фактов жестокого обращения, физического, психического, сексуального насилия в отношении несовершеннолетнего педагог-психолог оказывает ему психологическую помощь и социально-педагогическую поддержку в учреждении образования.

**Упражнение «Миф-реальность»**

Вам предоставляется возможность обсудить предлагаемые утверждения, и постараться их доказать или опровергнуть. Возможно, мнения в группах разделятся.

УТВЕРЖДЕНИЯ:
1.Физические наказания могут пойти ребенку на пользу.
2.Дети могут провоцировать взрослых на жестокое обращение.
3. Словесные и эмоциональные оскорбления не так плохи, как физические.
4. Люди, подвергающие других насилию, являются неудачниками и не могут справиться со стрессом и со своими жизненными проблемами.
5.Мужчины и мальчики, которые не бьют, трусы.

6. Если ребенок сам подвергался наказанию, насилию, то и сам будет делать то же самое.

**Миф 1**. физические наказания могут пойти ребенку на пользу

**Факт:** физические наказания оставляют в детях чувства страха, унижения и желание отомстить. Они усиливают состояние ярости. Наказание заставляет ребенка скрывать внешние проявления нежелательного поведения, но не устраняет его. Взрослые, физически наказывающие детей, служат для них примером агрессивности.

**Миф 2.** дети могут провоцировать взрослых на жестокое обращение

**Факт:** дети, как и другие люди, могут заставлять взрослых испытывать недовольство, раздражение и даже сильный гнев. Но только взрослые ответственны за то, какие способы - насильственные или ненасильственные - они выбирают для выражения своего гнева.

**Миф 3:** словесные и эмоциональные оскорбления не так плохи, как физические.

**Факт:** словесные и эмоциональные оскорбления, задевающие человеческие чувства, так же болезненны, как физические оскорбления. Они могут привести к депрессии и даже самоубийству.

**Миф 4:** люди, подвергающие других насилию, являются неудачниками и не могут справиться со стрессом и со своими жизненными проблемами.
**Факты:** состояние стресса рано или поздно испытывают все люди, но не все подвергают насилию других людей.

**Миф 5:** мужчины и мальчики, которые не бьют, трусы.
**Факты:** людям, которые применяют физическую силу, не хватает умения общаться и разрешать конфликты. Они чувствуют собственное бессилие и пытаются при помощи силы получить контроль над другими. Уверенный в себе человек не нуждается в силовых доказательствах.

**Миф 6:** если ребенок сам подвергался наказанию, насилию, то и сам будет делать то же самое.

**Факт:** испытанная в детстве жестокость часто приводит к тому, что в дальнейшем дети стремятся разрешать свои проблемы посредством насильственных или противоправных действий. Вначале пострадавшие, подверженные частым приступам гнева и немотивированной агрессии, изливают ее на младших по возрасту или на животных, в том числе во время игр. Но результатом становится такое опасное социальное последствие, как дальнейшее воспроизводство самой жестокости.

**Упражнение в  группе «Как проявляются травмы прошлого»**

*Цели:* показать, что проблема или травма прошлого может проявляться в поведении и реакциях ребенка непонятным, неожиданным образом. Показать, какие чувства может испытывать взрослый, сталкиваясь с таким поведением.

•        Пригласите из числа участников три пары добровольцев. В каждой из пар один участник — «ребенок», другой — «воспитатель»

•        Отведите «детей» в сторону и так, чтобы никто не слышал, дайте им установку, как вести себя во время упражнения.

**Первому:** «У тебя в кулаках зажато нечто очень важное, очень ценное, а может, наоборот, постыдное, что ты никому и никогда не хочешь показывать. Что бы ни происходило, не разжимай кулаков. Для тебя это важнее всего остального».

**Второму:** «Когда-то в твоей жизни случилось что-то страшное, ужасное, что связано для тебя со словом "три". Если услышишь это слово — значит, тебе грозит опасность, нужно скорее сесть на пол и закрыть голову руками».

**Третьему:** «Не позволяй никому прикасаться к тебе и даже протягивать руки. Ты знаешь, что ничем хорошим это не кончится, поэтому при первой же попытке отбей охоту продолжать: оттолкни, обругай».

•        Пригласите в круг **первого** «воспитателя» и  «ребенка» и дайте «воспитателю» **задание:** *«Попросите ребенка похлопать в ладоши, покажите ему, как это здорово, похлопайте вместе!».*

Дайте участникам некоторое время на развитие событий и остановите игру в тот момент, когда недоумение или раздражение  будет максимальным.

•        Пригласите в круг **второго** «воспитателя» и  «ребенка» и дайте «воспитателю» **задание:** *«Научите ребенка считать до пяти».*

Дайте участникам некоторое время на развитие событий и остановите игру в тот момент, когда недоумение или раздражение станет максимальным

•        Пригласите в круг **третьего** «воспитателя» и «ребенка» и дайте «воспитателю» **задание:** *«Вы собираетесь на прогулку, вы мирно  о чем-то беседуете с детьми и вдруг заметили, что один ребенок  неаккуратно повязал шарф, все горло открыто. Поправьте шарф».*

Дайте участникам некоторое время на развитие событий и остановите игру в том момент, когда недоумение или раздражение «воспитателя» будет максимальным.

•        **Попросите «воспитателей» поделиться своими чувствами.**Что они испытывали, когда пытались поиграть с ребенком, научить его чему-то, проявить заботу, а получили неадекватную реакцию?

•        **Спросите остальных участников группы:** что, по их мнению, происходило? Почему дети так странно вели себя?

•        **Предложите «детям» рассказать, какие установки ими были получены.** Попросите их рассказать о чувствах, которые они испытывали, когда «воспитатели» проявляли непонимание и настойчивость.

•        **Предложите группе обсудить вопрос:** «В наших ситуациях попытка "воспитателей" помочь детям, сделать для них что-то хорошее потерпела фиаско. Можно ли сказать, что кто-то из участников — "воспитатель" или "ребенок" - в этом виноват? Что является истинной причиной?».

Обратите внимание участников на то, что *ребенок, переживший насилие настороженно относится к любым контактам с взрослыми.* Он старается *избегать таких контактов, по-своему трактует любые,* на ваш взгляд, *безобидные действия, жесты или слова****.*Обсуждение в большой группе.**

*Последствия детских травм могут быть очень длительными и серьезными, но это не приговор на всю жизнь.* С чем-то помогут справиться специалисты, что-то ребенок преодолеет сам, набравшись сил и получив поддержку*. Важно помнить, что, каковы бы ни были обстоятельства, любой ребенок внутреннее стремится расти, развиваться, быть здоровым и счастливым.* Если он попадет *в благоприятные условия, почувствует себя в безопасности, получит тактичную, терпеливую поддержку, он обязательно использует эту возможность для преодоления своих проблем.*

**Правила наказания:**

1. Наказание должно быть педагогически оправданным.

2. Физические наказания недопустимы.

3.При любом наказании детей, они не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.

Наказание лучше действует, когда оно применяется сразу после проступка, а не спустя некоторое время и сопровождается объяснением того, почему ребенка наказали и что он должен делать, чтобы его не наказывали в будущем. Очень важно помочь ребенку исправить ситуацию. Спросить его: «Давай подумаем: как это исправить?»
Правило 1.Один проступок – одно наказание.

Правило 2. Наказан – прощён (и больше к проступку не возвращаемся).

Правило 3. Наказывая, подумайте – зачем? У наказания всегда должна быть цель – чего взрослый хочет добиться, какой должен быть результат.

**Выделим и проанализируем основные формы воздействия на детей**- Физическое наказание.

- Изоляция.

- Наказание словом.

- Лишение приятного.

**Наказание словом**

Кричать на детей бесполезно. Криком вы лишь покажите ребенку, что потеряли контроль над ситуацией и не знаете, что делать дальше, т.е. свои бессилие и беспомощность.

Кричать имеет смысл, когда ребенок подвергает свою жизнь опасности или его действия угрожают жизни других.

Рекомендация: никогда не пытайтесь решать возникшую у ребенка проблему, если Вы не можете контролировать себя. Успокойтесь. Справьтесь со своими эмоциями. Закройте глаза, медленно вдыхая и выдыхая воздух, посчитайте про себя до десяти. Теперь Вы справились со своими эмоциями и можете спокойно побеседовать по поводу возникших проблем.

**Изоляция**
 Часто применяемый способ наказания, когда ребенок выводится из группы сверстников на определенное время. Изоляция должна быть организована определенным образом.

Ребенок должен находиться в поле зрения взрослого. Желательно оговорить с детьми время изоляции. Во время изоляции ребенок, успокаивается, учится преодолевать свои импульсы. В итоге изоляция из наказания перерастает в способ, помогающий справиться со своими эмоциями.

**Лишение приятного**

Самый приемлемый способ регулировать поведение ребенка. Лучше наказывать, лишая его хорошего, чем делать ему плохое. Лишать надо того, без чего можно обойтись: просмотр любимых телепередач, лакомств и др., но важно, чтобы он знал, за что наказан.
У каждого ребенка есть свои предпочтения, которые нам, педагогам, надо хорошо знать.

В качестве рефлексии предлагаю вам выполнить **упражнение «Движения»,** если Вы согласны с данными высказываниями:

- Если у Вас иногда возникают приступы злости и ярости – постучите по столу.

- Если у Ваших учеников время от времени возникают «приступы непослушания» – похлопайте в ладоши.

- Если Вы детей чаще хвалите, чем ругаете и наказываете – дотроньтесь до кончика носа.

- Если Вы считаете себя хорошим педагогом – постучите кулачком в грудь.

- Если у Вас периодически возникают какие-либо сложности или непонимание с детьми ­– моргните правым глазом.

- Если Вы считаете, что в воспитании детей главное – пример взрослых – улыбнитесь.

- Если вы делаете все возможное, чтобы детям было комфортно в учреждении образования – погладьте себя по голове.

Дороги коллеги, помните, что Ваши руки должны использоваться для ласки, поглаживания и поддержки (не зря есть такое выражение – протяни руку помощи), а не для наказания!

Наш метод воспитания: любовь, беседа, понимание!

Педагог-психолог Ю.А.Боханко

# Конспект занятия по профилактике жестокого обращения и сексуального насилия с детьми старшего дошкольного возраста «Буратино-наш друг»

**Цель занятия:**- создание условий по профилактике насилия и жестокости, направленных против детей; - уточнить знания детей о гражданских правах и обязанностях; - воспитать чувство семейной сплоченности, самоуважения и уважения к другим людям.

**Задачи:**- обогащать знания детей об их правах и обязанностях; - развивать в детях уверенность в себе и своих возможностях; - воспитывать уважение к правам и обязанностям каждого человека.

**Предварительная работа:**- знакомство с «Конвенцией о правах ребенка»; - чтение художественной литературы; - разучивание стихов, пословиц, поговорок; - рисование по теме.

**Ход занятия:**

***Педагог-психолог:*** Ребята, на улице я встретила Буратино, он был такой грустный, потерянный, обиженный. Оказывается, он ушел из своей сказки, т.к. его обижали, обманывали и никто не хотел с ним дружить. Он не понимает, почему с ним так поступают и что ему делать. Ребята, поможем Буратино и познакомим его с основными правами, чтобы никто не мог его обижать, обманывать и жестоко обращаться с ним. Но для этого, вы сами должны хорошо знать эти права. Давайте повторим их.

***1ребенок:***Мамы, папы всей страны, Это знать давно должны, Есть права у их детишек, Например на чтение книжек.

***2 ребенок:***Также на заботу, ласку и на жизнь как будто в сказке. Еще право быть счастливым, В нашем самом лучшем мире.

 ***Педагог-психологь:***Ребята, вы должны твердо запомнить, что у каждого права, существуют свои обязанности. Например, у всех детей есть право на заботу, ласку. Это значит, что не только вы должны быть окружены заботой и лаской, но и вы должны дарить свою заботу и ласку окружающим. Сейчас я предлагаю вам почувствовать, как приятно о ком-то заботиться и какая это ответственность.

 **Психогимнастика «Согрей котенка»**

***Педагог-психолог:***Ребята, представьте, что вы подобрали на улице маленького котенка. На улице очень холодно, идет снег, ваш котенок очень замерз и дрожит. Возьмите его на ручки-в ладошки. Чтобы его согреть подышите в ладони (пауза). Прижмите его к груди…. А теперь посмотрите на своего котенка с нежностью и любовью. Улыбнитесь ему, и он улыбнется вам в ответ. А теперь отпустим его, куда он побежал? Конечно к своей семье.

 ***-***Ребята, мы с вами повторили и закрепили право каждого на заботу и ласку, и обязанности – дарить их другим. Это очень приятно, согласитесь. Наш котенок согрелся и побежал к своей семье. Как хорошо, когда есть семья, где тебя любят, ждут, заботятся.

***Ребенок:***Семья должна учить любить, жалеть, вежливым быть. Когда семья такою станет. Другая сразу жизнь настанет.

 ***Педагог-психолог:***Как вы думаете, почему в сказке «Волк и семеро козлят», волк злой, жестокий, хитрый.

 ***Дети:***Потому, что он один. Воспитатель: Правильно, у него нет ни дома, ни семьи, ни друзей. Загадка: Кто зимой холодной, бродит злой, голодный.

***Педагог-психолог:***Про кого эта загадка? (Ответы детей) Правильно, про волка-одиночку. Давайте, вспомним другую сказку, «Иван Царевич и серый волк». Что вы можете рассказать о характере волка из этой сказки? Дети: Волк помогает героям сказки. Он добрый, отзывчивый, дружелюбный.

***Педагог-психолог:***Давайте сделаем вывод: если нет семьи, дома, друзей, то характер у него становится скверным, жестоким. Каждый член общества имеет право на семью.

**Пальчиковая игра «Моя семья»**Этот пальчик – дедушка; Этот пальчик – бабушка; Этот пальчик – папа; Этот пальчик – мама; Этот пальчик – я, вот и вся моя семья.

***Педагог-психолог:***Вспомните пословицы и поговорки о семье: - Дружная семья гору сдвинет. - В гостях хорошо, а дома лучше. - Дома и стены помогают.

***-***Ребята, хорошо иметь большую и дружную семью. Но и каждый член семьи имеет свои права и обязанности. Все имеют право на личную неприкосновенность, жизнь и свободу. Вспомните, в каких сказках нарушались права на жизнь, свободу героев.

 ***Дети:*** «Колобок», «Гуси-лебеди».

***Педагог-психолог:***У каждого из нас есть право на личную неприкосновенность, жизнь свободу. Но соблюдаются ли они на самом деле. Вспомните драки, ссоры между мальчишками, обиды размолвки между девчонками. А не лучше ли вашу злость направить в игру, а друг другу говорить только добрые слова.

**Дидактическая игра «Давайте говорить комплименты».** Детям предлагается говорить друг другу комплементы, касаясь личных качеств, настроения, внешности.

 ***Педагог-психолог:***Мы с вами закрепили право-право на свободу и личную неприкосновенность. Если каждый будет помнить это право, то в обществе будет меньше насилия и жестокости. Всем нам хочется жить в большой и дружной семье, но у каждого свое понятие, о семье: кому-то хочется жить в большом городе; другому -на берегу реки или недалеко от леса. Все люди должны иметь свой дом. У каждого человека есть право на неприкосновенность жилища, защиту от вмешательства в личную жизнь. В каких сказках было нарушено это право? (ответы детей)

- Правильно, «Теремок», «Три поросенка».

 **Подвижная игра «Найди свой дом».**Дети делятся на группы и выбирают себе дом (обручи) разные по цвету. С началом звучания музыки, дети выбегают из своих «домиков», бегают, играют. С прекращением музыки дети должны собраться в своих домиках, побеждает та группа, которая быстрее соберется.

***Педагог-психолог:***Молодцы! Мы закрепили одно право на неприкосновенность жилища и обязанности по сохранению жилища в чистоте и порядке. Ребята, а как вели себя герои сказок, которые хотели завладеть жилищем других?

 ***Дети:*** Они вели себя плохо, все ломали, крушили, вели себя жестоко по отношению к владельцам. «Три поросенка»

***Педагог-психолог:*** Можно сделать вывод: нарушают права и обращаются жестоко те, у кого нет ни жилья, ни друзей, ни доброго имени. А у вас ребята у всех есть имена. Кто вам их дал? Правильно, вам их дали родители при рождении. Представьте, что исчезли все имена. Мы даже не сможем обращаться друг -другу. Видите, как необходимо имя человеку. Все с рождения имеют право на имя, получают документ при рождении – свидетельство о рождении.

 **Дидактическая игра «Назови ласково».** Дети встают вкруг и называют своего соседа ласковыми именами. Воспитатель: Понравилось? Вы уже знаете, что каждое имя может прославить или ославить человек, который его носит. Старайтесь жить так, чтобы свое имя могли произносить с гордостью. Я каждому повешу медальон с его именем. Теперь видно, что у каждого есть имя, есть право на ношение имени, данного при рождении. Мы закрепили ваше право на имя.

***Ребенок:*** Всех по- разному зовут, кот – Мурлыка, пес – Барбос. Даже нашу козочку, зовут красиво - Розочка Настя, Вика и Данила, все имеют свое имя.

Ребята, мы вспомнили наши права, которые защищают нас от жестокого обращения, насилия, обмана. Где у нас записаны все эти права? Для чего они нужны?

***Дети:*** В конвенции о правах ребенка. Чтобы жилось хорошо, и в мире был порядок.

 ***Педагог-психолог:*** А для этого ваши родители и все кто окружает вас в жизни, не должны нарушать их.

***Ребенок:***Дайте детство наиграться, вдоволь, досыта, не вкратце. Дайте дождиком умыться, дайте, как цветок напиться.

 ***Педагог-психолог:***Душу детскую щадите, пуще глаза берегите. Зря за шалость не корите, ни родитель, ни учитель.

Дайте детству наиграться, насмеяться, наскакаться.

***Педагог-психолог:***  Буратино, ты запомнил, какие права закреплены с рождения за тобой, и защищают тебя от обмана, жестокости, насилия? Буратино благодарит всех детей и приглашает к себе в сказку.

Педагог-психолог Поплавская Н.В.

# Консультация для педагогов «Кризисные состояния – что это?»

**Кризисное состояние –** это внутренний процесс, который происходит в организме человека и часто сопровождается душевной болью. Кризисное состояние человека, может быть связано с потерей, неприятным открытием, событием, унижением, обидой. Эти внутренне болезненные переживания могут нести с собой угрозу индивидуальному представлению о себе, идеальному образу «Я» и личным планам на будущее. Более того, некоторые кризисы и состояния в них, содержат элементы объективной опасности и могут привести к глубокому депрессивному состоянию.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание:**

* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Объективно тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

**Что делать педагогу, если он обнаружил сигналы опасности:**

* Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.
* Свяжитесь с родителями ребёнка и поделитесь своими наблюдениями
* Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
* Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в учебной группе, ориентировать учащихся на совместную деятельность и сотрудничество.
* Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учащихся становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
* Дать понять воспитаннику, что опыт ошибок и неудач -  такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте его ошибки как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность воспитанника.
* Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

**Рекомендации как вести себя с человеком, находящимся в кризисной ситуации**

* не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
* доверьтесь своей интуиции, не игнорируйте предупреждающие знаки;
* не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
* дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
* сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, не зависимо от того, что он говорит;
* говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза;
* постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;
* убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
* не предлагайте упрощенных решений;
* дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
* помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
* помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
* при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
* помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Педагог-психолог Савинич Е.В.

# Профилактические и коррекционные мероприятия, эффективные в ситуации кризисных состояний

Очень большое значение в современном мире играют профилактические меры по предупреждению возникновения глубоких кризисных состояний, как у несовершеннолетних, так и у взрослого населения.

На мой взгляд, данную профилактику следует начинать уже с дошкольного возраста, поскольку маленький ребёнок очень остро чувствует стрессовые ситуации, а вот способы «выплеска» внутренних негативных переживаний ему совсем не знакомы.

Хочу предложить к рассмотрению некоторые наиболее эффективные виды и формы психопрофилактической работы вышеуказанного направления с несовершеннолетними.

Игротерапия - ценна тем, что позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, что мешает ему нормально жить. Для работы с детьми используется разнообразный игровой материал, тем самым провоцируя регрессивную, реалистическую и агрессивную виды игр.

Применение разных видов игр является весьма ценным, так как в игре происходит преодоление травмирующих переживаний, через неё происходит снятие психического напряжения, формируется способность восприятия новых впечатлений и перенос фантазии детей на темы, не связанные с насилием, пережитой травмой, что может способствовать развитию уверенности в себе, повышению самооценки, доверия к окружающим.

Арт-терапия – это метод, который построен на использовании искусства, как символической деятельности.

Различают несколько видов арт-терапии:

* рисуночная, основанная на изобразительном искусстве,
* библиотерапия,
* драмтерапия,
* музыкальная терапия.

При рисуночной терапии, целесообразно предложить игры-упражнения с изобразительным материалом для детей младшего дошкольного возраста - экспериментирование с красками, бумагой, карандашами, пластилином, мелом и др. «Рисование пальцами рук и ног», «Разрушение-строительство», «Наложение цветовых пятен друг на друга» и т. д.

Полезны задания на совместную деятельность - сочинение сказок, историй с помощью рисования.

Библиотерапия - метод воздействия на ребенка и взрослого, вызывающий его переживания, чувства при помощи чтения книг. С этой целью специалист подбирает литературные произведения, в которых описаны страхи людей, формы переживания стрессовых ситуаций и выход из них.

Прослушав прочитанное или рассказанное произведение, дети понимают, что такие чувства, как страх, тревога, бывают у многих ребят, начинают понимать, чем вызваны такие чувства, научаются различать разного вида угрозы и угрожающие ситуации, осознают причины страха. Одновременно дети учатся, как можно поступить в той или иной ситуации, что позволяет им расширить свою социальную компетенцию.

При использовании музыкотерапии хорошо зарекомендовали классические музыкальные произведения Баха, Листа, Шопена, Рахманинова, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Шуберта.

Время слушания музыки постепенно удлиняется от 3-5 минут до 1-1,5 часов, с учётом возраста, что позволяет детям, слушая музыку, испытывать разного рода переживания, прислушиваться к своим чувствам, вызывать эмоциональное состояние внутреннего равновесия, радости, снятия напряжения. С детьми, которые проявляют тревожность, беспокойство, испытывают страхи, напряжение, можно добавить задание. Например, при прослушивании приятной музыки, ребенка просят думать о предметах, которые вызывают у него страх, тревогу и т. д.).

В работе в групповом формате можно предложить детям нарисовать музыку, которую они слышали, нарисовать свои переживания, чувства, которые они испытывали, слушая музыку и т. д.

Психодрамаилидрамтерапия – это когда подростки или взрослые разыгрывают кукольный спектакль, «проигрывая» конфликтные и травматичные ситуации, получая при этом возможность, со стороны посмотреть на данную ситуацию и увидеть себя в ней.

С младшими детьми, проявляющими тревогу, страх, пережившими стресс или травму, наибольший эффект даёт применение метода биодрамы (дети готовят представление, в котором все действующие лица – звери). Роли животных или зверей, распределяются между детьми, и они проигрывают спектакль.

Отличный приём, подходящий как ребёнку, так и взрослому человеку - использование зеркала: человек рассказывает о себе другим, глядя на себя в зеркало.

Сказкотерапия - метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, расширение сознания, совершенствования взаимодействий с окружающим миром. Как психологический метод рекомендуется использовать с детьми старше 3-х лет, поскольку ребенок должен иметь чёткое представление о том, что существует сказочная действительность, и она отличается от реально существующей. Инструкции, могут быть примерно такие: «Сочини сказку о мальчике, который грустил», «Сочини любую сказку», «Придумай историю о девочке, которая очень сильно испугалась». Сказка (история) может сосчитаться вслух, а может быть сочинена в письменном виде, более старшей возрастной категорией. Затем психолог проводит анализ сказки с ребёнком, задавая вопросы (Как ты думаешь, почему герой поступил так? Тебе понравился его поступок? Как бы ты поступил на его месте?). Таким образом, сочинённая и проанализированная сказка будет способствовать выявлению отношения или состояния ребенка, о которых он не хочет или не может говорить вслух.

Сеанс сказкотерпии необходимо проводить лишь спустя некоторое время после травмирующей ситуации, когда ребенок успокоился и способен взглянуть на происшедшее со стороны, в данном случае, через призму сказочной реальности.

Логотерапия - это метод разговорной терапии, который направлен на установление доверия между взрослым и ребенком. Логотерапия предполагает разговор с ребенком, направленный на вербализацию его эмоциональных состояний, словесное описание эмоциональных переживаний. Если ребёнок в кризисном состоянии минимально включён в беседу, то необходимо предложить ответить на задаваемые вопросы не ему, а кукле, используя с этой целью различные персонажи (Петрушка, Барби, Мальвина, Буратино, собака, тигр и т. д.). Дети могут использовать для этой цели свой любимый образ или игрушку.

Метод свободных словесных ассоциаций используется психологами, как метод искусства придумывания историй. Можно использовать в работе с группой. Детям можно озвучить некоторый набор слов (между которыми имеется смысловая связь, например, бабушка, девочка, волк, поезд) и предложить придумать, а затем озвучить свои истории каждому ребёнку. Как вариант, можно придумывать истории по предложению от каждого ребёнка, т.е. «по цепочке». Можно предложить придумывание историй, где дети представляют себе страну, в которой с неба без остановки падают конфеты, игрушки, дождь, снег, деньги, цветы или, придумать историю про страну, где всё из стекла, из мыла, из дерева, из сахара, из конфет и т. д.

Для подростков и взрослых, наиболее эффективными методами и приёмами, как в профилактической, так и в коррекционной работе, с кризисными (посткризисными) состояниями являются:

* игры и проективные упражнения с использованием психотерапевтических метафорических карт COPE;
* арттерапевтические техники и приёмы (рисование, лепка, изготовление коллажей и др.);
* театрализованные шоу-представления, постановка тематических сценок;
* сказкотерапия;
* музыкотерапия;
* телесно-двигательная терапия;
* релаксационные, медитативные техники;
* аутогенная тренировка;
* десенсибилизация и переработка движением глаз;
* тренинговые занятия и упражнения, помогающие преодолеть кризисное состояние;
* использование (толкование) афоризмов, цитат и высказываний в процессе работы;
* психопроcвещение с использованием тематических буклетов: «Как научиться принимать ситуацию такой, какая она есть», «Боремся со стрессом и напряжением», «Жизнь-самое ценное» и др.

Жизнь человека - это его постоянное взаимодействие с внутренним конфликтом, столкновение с травмирующими или кризисными жизненными периодами или ситуациями. Это те особенности жизни, которые сопровождают нас ежедневно. Таким образом, основная задача человека – научиться с ними эффективно справляться с помощью специалиста или самостоятельно.

Педагог-психолог Савинич Е.В.

# Занятие с элементами тренинга «Мы против агрессии»

**Цели** **занятия**: психологическое просвещение, профилактика агрессивного поведения в подростковом возрасте.

**Задачи:**

1. Расширить у подростков информацию о своей личности и проблеме агрессивного поведения;

2. Обучение подростков приемлемым способам выражения гнева;

3. Развить навыки эффективного межличностного взаимодействия;

4. Развить чувство эмпатии;

5. Научить конструктивно действовать в конфликтных ситуациях;

6. Сформировать положительные модели поведения.

**Возраст детей:**11-15 лет.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**Психолог:**Тема нашей сегодняшней встречи серьезна и трудна поэтому начать наше занятие сегодня я предлагаю с веселого упражнения «Тайна имени».

**Упражнение №1. «Тайны имени»**

**Цель:**знакомство с группой подростков, получение первичной информации.

**П:**Я предлагаю рассказать вам о своем имени. Как известно, имя для человека оказывает большое значение. Взрослеет человек и его имя тоже изменяется. Давайте поразмышляем над скрытым значением вашего имени. Для начала откроем тайну первой буквы вашего имени. Что вас ведет по жизни? А на что нужно обратить внимание?

Например: «Я — Валентина, и я вежливая».

Или: «Я — Игорь. Искренний и Импульсивный».

Подумайте 1 минутку, после этого можете представиться и рассказать значение своего имени.

Возвращаясь к теме занятия, а она и правда тяжелая, это тема проявления нами жестокости и агрессии.

**Упражнение №2. «Правила в группе»**

Что бы наше занятие прошло гладко и без конфликтов, я предлагаю придерживаться ряда правил:

* Добровольность участия: не хочешь говорить или выполнять задание - не делай этого, но сообщи с помощью условного запрещающего знака.
* Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твоё мнение.
* Не выносить информацию за пределы круга. Не обсуждать после занятий.
* Не лгать. Лучше промолчать.
* Нельзя оценивать высказывания другого человека, если он сам не просит.

**Упражнение №3. Мозговой штурм на тему «Агрессивное поведение».**

**П:**Давайте немного побудим в роли ученых и поразмышляем над следующими вопросами:

Как вы думаете, что такое агрессивное поведение?

Какие ассоциации возникают при слове агрессия?

Зачем она нужна человеку?

Чем она может помешать?

Учащиеся отвечают на поставленные вопросы, педагог поощряет высказывания и стимулирует активность школьников.

Определение понятия «Агрессия» зачитывается, но пока не обсуждается

**АГРЕС­СИЯ** (от латинского «agressio» — нападение, приступ) - это мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и не­одушевленным), приносящее физический ущерб людям (отрицательные переживания, состояния напряженности, страха, подавленности и т. д.)

**Упражнение №4. «Разбор жизненных ситуаций»**

**П:**Для наглядности, предлагаю рассмотреть следующие случаи из жизни (раздаем бумажки с ситуациями желающим):

1. Ревнивый влюбленный, узнав, что его девушка встречается еще и с другим, - хватает нож и наносит увечье сопернику.

2. На вечеринке одна девушка выпускает в другую целую обойму язвительных реплик, и настолько выводит ее из себя, что та, в конце концов, уходит с вечеринки.

3. Нетрезвый водитель вылетает на встречную полосу и врезается в первый же автомобиль, в результате чего водитель того автомобиля и пассажир погибают. Впоследствии он испытывает сильные угрызения совести по поводу этой трагедии.

4. Во время боя солдат стреляет из орудия по приближающемуся противнику. Однако у него сбит прицел, и снаряды пролетают поверх голов, не причиняя людям никакого вреда.

5. Чтобы питаться мясом, люди убивают домашних и диких животных

6. Несмотря на то, что пациент кричит от боли, стоматолог крепко захватывает больной зуб щипцами и быстро вырывает его.

7. Мать кричит на раскапризничавшегося ребенка, шлепает его и ставит в угол

8. Кот стал душить цыплят, и хозяин его убил из ружья

9. Ученик на парте написал обидные слова, предназначенные определенному человеку

10. Из-за того, что родители не пустили девочку на день рождения к подруге, она изрезала в своей комнате занавеску

Итак, в каких из вышеперечисленных случаев представлена агрессия? (Учащиеся обсуждают эту тему и высказывают свои соображения)

**П:** (обобщает и подводит к выводу): Таким образом, мы выделяем в определении агрессии 4 самых важных признака:

- **Нацеленное поведение.** То есть - имеется намерение.

- **Вред.** (Действием или словом. Агрессия может быть и вербальной (словесной)).

- **Живому существу.** Люди часто теряют контроль над собой, что-то разбивают или наносят удары по собственным различным неодушевленным предметам, например, по мебели, посуде, стенам. Но подобное поведение не может рассматриваться как агрессивное до тех пор, пока не будет причинен вред живому существу. Это поведение можно расценивать как эмоциональное или экспрессивное, но не агрессивное.

Например, разбить тяжелым молотком стекло автомобилю на аттракционе, заплатив за него - это не агрессивное поведение. Но если автомобиль принадлежал вашему врагу - то это поведение агрессивно.

**- Не желающему такого обращения.** Т.е. даже если вам кажется, что ваше поведение - невинное развлечение, но человеку оно не по душе, то ваши действия будут называться агрессивными.

**Упражнение №5. «Волшебные заросли»**

Цель: научить подростков контролировать свои эмоции, речь и негативные импульсы.

Время выполнения: 5 минут

Каждый участник пытается проникнуть в центр круга, образованными тесно прижатыми «волшебными водорослями» - всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновения. Водящий должен самыми добрыми словами и нежными движеньями уговорить «водорослей» пропустить его в центр круга. Остальные участники не должны пропускать водящего ни при каких обстоятельствах. Затем, по окончании игры, обсуждается, когда и при каких условиях водоросли расступились, а при каких нет.

Ребята, а вы заметили, что в процессе нашей игры, некоторые из вас применяли агрессию по отношению к нашим зарослям? Дело в том, что агрессия может проявляться по-разному и, в зависимости от этого, выделяют разные ее виды.

**Упражнение №6. Мини лекция «Виды агрессии»**

**Прямая агрессия**

**Вербальная (словесная) –**когда насмешничают, иронизируют, обзываются, ругаются матом и т.д.;

**Физическая –**когда дерутся, толкаются, колют друг друга острыми предметами, дергают за волосы и т.д.;

**Материальная** – когда вымогают деньги или другие вещи, воруют, портят личное имущество и т.д.

**Косвенная агрессия**

**Частичное игнорирование** – непринятие в некоторые виды деятельности (игры, разговоры и т.д.);

**Полное игнорирование** – бойкот;

Другие виды психологического давления (когда заставляют делать за кого-то домашнее задание, давать списывать, принуждают к каким-то действиям и др.)

**Упражнение №7. «Что делать с агрессией и гневом».**

Цель: обучение конструктивным способам выражения гнева.

Делим детей на 2-3 микрогруппы, раздаем лист и ручки. После 3-5 минут командного мозгового штурма представитель от каждой команды зачитывает свои варианты. Психолог помечает на доске (ватмане).

Предлагаю подумать над вопросом: «Как избежать использования агрессии в жизни?» или «Что делать, если понимаешь, что готов совершить агрессивный поступок?»

Как избавиться от насилия и жестокости в современном обществе. Предложите свой рецепт «неагрессивного мира». Что для этого необходимо.

|  |
| --- |
| РИСОВАТЬ |
| ПИСАТЬ РАССКАЗЫ |
| СМЕЯТЬСЯ |
| ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ |
| КОЛОТИТЬ ПОДУШКУ или боксёрскую грушу |
| ПРОСТИТЬ ОБИДУ |
| ЛЕПИТЬ |
| ЗАНЯТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМ ТРУДОМ |
| ГОВОРИТЬ, ЧТО ЧУВСТВУЕШЬ |

**Упражнение №8**: **«А я – не тормоз»**

**Цель:**выплеск негативных эмоций, снятие агрессии.

Участники стоят в кругу, рассчитываются на 1,2,3,4,5,6,7,8,9…по порядку. Запоминают свой номер. Затем в круг встает один из участников и называет два числа, например, 3 и 15. Те, подростки, чьи это номера меняются местами, и тот, кто стоит в кругу пытается тоже встать на место одного из номеров 3 или 15. Кто не успел, остается в кругу и говорит: А я – не тормоз! Все участники: А мы – заметили! Затем он называет два номера и так продолжается игра.

Рефлексия: Как чувствовали себя во время игры? Как ощущения тех, кто стоял в кругу?

**Упражнение №9. Рефлексия занятия: ч**то нового вы узнали на занятие? Что вам понравилось? С какими трудностями вы столкнулись в ходе занятия?

Педагог-психолог Савинич Е.В.