

Неделя психологии
План мероприятий на неделю психологии
с 17 по 21 октября 2022 года

Цель: повысить интерес к вопросам психологии, ее использование в повседневной жизни.

Задачи:

1. активизация размышлений учащихся о месте и роли знаний психологии в собственной жизни, жизни людей;
2. формирование у школьников чувства единения;
3. формирование и развитие чувства успешности;
4. формирование и развитие учебной мотивации.

Форма проведения:

- Создание стенгазеты «Что такое психология».
- «Круглый стол» для классных руководителей 1 курса.
- Тренинговые занятия по психологии.
- Просмотр видеоролика классными руководителями о проблеме буллинга в молодежной среде.

Оформление:

- Надпись в холле «Неделя психологии».
- Стенгазета «Что такое психология»

Дата	Мероприятие	Категории участников
17.10.2022	Тренинговое занятие. Тема: ПОЗНАЙ СЕБЯ Улучшать сильные стороны или исправлять слабые?	Студенты группы 214
18.10.2022	Тренинговое занятие Тема: Эмоции Развитие психо-эмоциональной сферы	Студенты группы 217
19.10.2022	Просмотр видео с семинара на тему «Буллинг в молодежной среде» для классных руководителей.	Педагоги колледжа
20.10.2022	«Круглый стол» для классных руководителей 1 курса «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»	Педагоги колледжа

	Тренинг для педагогов «Люби себя»	
21.10.2022	«Родительское собрание» Особенности психо-эмоционального развития подростков Тренинг детско-родительского общения «Пути формирования бесконфликтных взаимоотношений с подростками»	Родители студентов и студенты колледжа

Приложение 1

Тема: ПОЗНАЙ СЕБЯ

Статья

Улучшать сильные стороны или исправлять слабые?

Как правило, люди начинают изучать психологию для того, чтобы что-то в своей жизни изменить в лучшую сторону. И более-менее проанализировав свою психику обнаруживают, что изменений можно произвести очень много. Вот только с чего бы начать? Улучшать сильные стороны или исправлять слабые?

Попробуем разобраться

В практической психологии есть упражнение «колесо баланса жизни». Необходимо начертить на листке бумаги круг и поделить его на 8 равных секторов. Каждый сектор – это приоритетная для вас сфера вашей жизни. Вписывайте в каждый сектор по одной. Может получится что-то вроде такого рисунка.



Названия для секторов, Вы, конечно, определяете сами: что для вас наиболее ценно в данный момент? Какие у Вас сейчас приоритеты. После заполнения круга, начинаем оценивать каждый сегмент Вашей жизни по 10 бальной шкале. Ответьте

себе на вопрос: на сколько я удовлетворен данной сферой моей жизни? Оценки очень индивидуальны и зависят от Вашего субъективного ощущения.

Будьте честны с самим собой!

Допустим, у Вас получилось такое колесо.



Ваше общее удовольствие от жизни будет определяться наиболее минимальным сегментом. Почему? Представьте, едет колонна абсолютно разных машин. А впереди танк со скоростью 20 километров в час, и объехать его никак нельзя. Следовательно, общая скорость колонны будет равна 20 километров в час, несмотря на наличие в колонне машин со способностями достигать 400 км/ч. Так и Ваша общая удовлетворенность жизнью определяется теми сегментами, где Вы сейчас сами поставили себе наименьшие цифры. Если у вас по шкале работа 8, а здоровье вы оцениваете на 2, ваше общее удовольствие от жизни будет равна 2. Если здоровья нет, какой же будет радость от успехов на работе? Получается, что дополнительные усилия следует прилагать на слабые стороны вашей жизни. Подтягивайте те сегменты, где у вас сейчас наименьшие цифры, чтобы выровнять колесо вашей жизни.

Согласно другой философии необходимо заниматься только тем, что у Вас с большой долей вероятностью получится, потому что есть талант и способности в этой области. Её сторонники утверждают, что лучшая защита - это нападение. Если умеешь хорошо атаковать, тогда и не придется защищаться. Богатые только богатеют, потому что бегут к богатству, а бедные только беднеют, потому что бегут от бедности. Закон воплощения. Другими словами, если человек реализовался в одной жизненной сфере, то и все остальное приложится. Например, стал хорошим спортсменом, значит и в денежном плане все будет хорошо: спортсмены получают хорошие призовые, а если еще и рекламный контракт подписал – так вообще можно считать, что жизнь обеспечена. В личной жизни тоже, скорее всего, все будет хорошо – спортсмены всегда пользуются популярностью у противоположного пола.

Со здоровьем тоже будет все в порядке, если конечно никаких запрещенных препаратов не употреблять. А все благодаря усиленному развитию всего одного сегмента своей жизни.

Так все-таки, какой ответ на указанный в заголовке статьи вопрос? Его можно найти в золотой середине между вышесказанными утверждениями. Улучшайте только то, что для вас действительно важно, только то, что вас действительно волнует. И помните, что иногда Ваши слабые стороны – это продолжение сильных.

Притча дня № 1.

Протяни ты ему руку

В болоте северной Персии тонул человек. Он весь погрузился в трясину, и только голова его еще выглядывала. Несчастный орал во всю глотку, прося о помощи. Скоро целая толпа собралась на месте происшествия. Нашелся смельчак, пожелавший спасти тонущего. «Протяни мне руку! - кричал он ему. - Я вытащу тебя из болота». Но тонущий зывал о помощи и ничего не делал для того, чтобы тот смог ему помочь. «Дай же мне руку!» - все повторял ему человек. В ответ раздавались лишь жалобные крики о помощи. Тогда из толпы вышел еще один человек и сказал:

«Ты же видишь, что он никак не может дать тебе руку. Протяни ему свою, тогда сможешь его спасти».

Притча дня № 2.

Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои не расправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и, чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Приложение 2

«Эмоции». Правильно понимать эмоции другого человека.

Цель: актуализация опыта и знаний, относящееся к эмоциональной сфере, тренировка умения выражать свое эмоциональное состояние.

Как вы считаете, наше настроение всегда одно и то же, или оно может изменяться? Важно понимать, какое настроение у человека, с которым ты общаешься? Правильное понимание эмоций человека, который рядом с тобой очень важно для общения.

Это позволит поддержать того, кому грустно и порадоваться вместе с тем, у кого все получилось.

Для меня важно понять, какое настроение у вас сейчас? Я даю вам минуту на то, чтобы вы подумали и изобразили коллективное настроение вашей команды при помощи жестов и мимики. Можно я сделаю ваше фото себе на память? Сейчас я бы хотела проверить, насколько хорошо вы умеете читать азбуку настроения. Каждой команде дается по три эмоции, которую должна угадать другая команда и наоборот. Умение понимать эмоции другого человека – это очень важное качество.

Работа с собственным эмоциональным состоянием

Цель: показ способов снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева, приобретение навыков избавления от обиды, иных негативных эмоций, приобретение умений, уменьшения преувеличенной значимости человека, страха им высказываемых.

Эмоции – особый класс свойственных личности психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного, отношения человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. Благодаря эмоциям мы лучше понимаем, друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга и лучше

преднастраиваться на совместную деятельность и общение. Любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями. Нередко накал негативных эмоций вызывается не поведением других, а раздражением на самого себя. Наверное, каждый порой корил себя за то, что какие-либо качества помешали ему в той или иной ситуации. Подобные внутриличностные конфликты отнимают время и энергию, нарушают эмоциональное равновесие. На преодоление этих конфликтов и направлены предложенные упражнения.

1. "Заземление"

Тренер просит участников вспомнить ситуацию, вызывающую обиду, иные отрицательные эмоции. Представить эти эмоции как пучок отрицательной энергии (исходящий от человека, конфликтной ситуации), которая входит в них, проходит через них, как через проводник, не причиняя никакого вреда, и вся спокойно уходит в землю. Обсуждение.

2. "Уменьшение в росте человека, вызвавшего гнев"

Тренер просит подумать о таком человеке и представить общение с ним. При этом тот человек делает именно то, что больше всего раздражает (не слушает, кричит и т. д.). Затем представить, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его стал ослабевать. С каждым мгновением человек становится всё меньше, голос всё тише.... Тренер просит участников ощутить, как ослабевают страхи, негативные эмоции, которые он вызывал, сам человек становится менее значительным. Обсуждение.

3. "Лучевая пушка"

Вспомнить конфликтную ситуацию, которая вызывает злость, гнев. Затем представить себя подобно лампе, излучающего негативные эмоции, и проецирующего на экран. После этого предлагается мысленно взять лучевую пушку, стрелять в проецированные эмоции. Прислушаться к своим чувствам. Обсуждение.

4. "Гора с плеч"

Инструкция: "Когда вы очень устали, вам тяжело, хочется лечь, а надо ещё что-то сделать, сбросьте "гору с плеч". Встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5-6 раз, и вам сразу станет легче".

5. "Полет птиц"

Инструкция: "Всем нам часто снятся прекрасные сны. В них мы превращаемся в принцев и принцесс, зайчиков и белочек, понимаем язык птиц и зверей. Давайте

сегодня попробуем превратиться в птицу. Мы узнаем секрет красоты и легкости, полетаем над землей, почувствуем свежесть ясного голубого неба. Оно очень похоже на море, тело в нем такое же легкое, гибкое, как в воде. Небо – это голубое царство великолепных птиц. Одна из самых красивых – лебедь: белая, как снег, с длинной гибкой шеей, золотистым клювом. Поднимите подбородок вверх. Выпрямите спину, расправьте плечи. Закройте глаза. Шея лебедя вытянута, напряжена, спина гордая, прямая. Согните чуть-чуть в коленях ноги, напрягите их и... резко выпрямите... Глубокий вдох... и... о, чудо! Мы взлетели... Вдох – выдох (3 раза). Вдох — выдох... Можете свободно взмахнуть крыльями. Тело, как пушинка, легкое, мы совсем его не чувствуем. Как радостно и свободно! Чистое голубое небо вокруг, приятная мягкая прохлада... тишина... покой... Вдох — выдох... (3 раза). Под нами, как зеркало, блестит озеро. Можно присмотреться и увидеть в нем себя. Какая красивая, гордая птица!.. Вдох – выдох. Мы плавно летим, нам нравится и совсем не страшно. Спустимся пониже, еще ниже, еще ниже... Вот уже совсем близко поле, лес, дом, люди... И вот ноги легко коснулись земли... Вытянем шею, расправим плечи, опустим крылья. Замечательным был полет! Пусть у кого-то не очень получилось. Не беда! И лебедь-красавец не сразу взлетел. Когда-то он был Гадким утенком, перенес много горя и бедствий, над ним смеялись, его обижали, и никто не понимал. Но не страшно родиться Гадким утенком, важно хотеть быть Лебедем! Все прекрасное когда-нибудь сбывается. Нужно только очень-очень верить в себя!"

Притча дня № 1.

Банка жизни

...Студенты уже заполнили аудиторию и ждали начала лекции. Вот появился преподаватель и выставил на стол большую стеклянную банку, что многих удивило:

-Сегодня я хотел бы поговорить с вами о жизни, что вы можете сказать об этой банке?

-Ну, она пустая, - сказал кто-то.

-Совершенно верно,- подтвердил преподаватель, затем он достал из-под стола мешок с крупными камнями и начал укладывать их в банку до тех пор, пока они не заполнили ее до самого верха, - А теперь что вы можете сказать об этой банке?

-Ну, а теперь банка полная! - опять сказал кто-то из студентов.

Преподаватель достал еще один пакет с горохом, и начал засыпать его в банку. Горох начал заполнять пространство между камнями: -А теперь?

-Теперь банка полная!!! - начали вторить студенты. Тогда преподаватель достал пакет с песком, и начал засыпать его в банку, спустя какое-то время в банке не осталось свободного пространства.

-Ну теперь-то банка точно полная - загалдели студенты. Тогда преподаватель, хитро улыбаясь, вытащил бутылку с водой и влил её в банку:

- А вот теперь банка полна! - сказал он. - А теперь я буду объяснять вам, что сейчас произошло. Банка - это наша жизнь, камни - это самые важные вещи в нашей жизни, это наша семья, это наши дети, наши любимые, все то, что имеет для нас огромное значение; горох - это те вещи, которые не так значимы для нас, это может быть дорогой костюм или машина и т.д.; а песок - это все самое мелкое и не значительное в нашей жизни, все те мелкие проблемы, которые сопровождают нас на протяжении всей нашей жизни; так вот, если бы я сначала засыпал в банку песок, то в нее бы уже нельзя было поместить ни горох, ни камни, поэтому никогда не позволяйте различного рода мелочам заполнять вашу жизнь, закрывая вам глаза на более важные вещи.

Притча дня № 2.

Богатый или бедный?

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди. Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

- Как тебе понравилось путешествие?
- Это было замечательно, папа!
- Ты увидел насколько бедными могут быть люди? - спросил отец.
- Да.
- И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

- Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них - бухта, которой не видно края. Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды. У нас патио на заднем дворе, а у них - целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына.

А сын добавил:

- Спасибо, папа, что показал мне насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир? Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно. Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего.

Приложение 3.

Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Тренинг для педагогов «Люби себя»

Цель:

- обучать педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
- развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;

Здравствуйте, дорогие педагоги, я рада сегодня вас видеть на нашей встрече.

Передавайте этот весенний цветок друг другу и скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”.(ответы педагогов.)

Я очень рада, что слово работа не вызывает не у кого отрицательных, конфликтных ассоциаций.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание».

Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе. Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки:

- В области Чувства появляется усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным.
- Возникают Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственными трудовыми усилиями, о собственном несовершенстве.
- В области Действия возникает критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Этому подвержены чаще всего люди от 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

У людей заметно снижается:

- энтузиазм в работе;
- пропадает блеск в глазах;

- нарастает негативизм и усталость.

Бывает так, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди меняют профессию. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность» человека.

- Что же нужно делать, чтобы не возникало эмоциональное выгорание?

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, устранению неприятных ощущений. Это – естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще неосознаваемыми.

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности) ;
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления) ;
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности) .

Послушайте пожалуйста притчу:

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая? ” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”. Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать в такую атмосферу, в которой

вы будете чувствовать себя комфортно. Ведь вы сами на 100% ответственны за все события в своей жизни.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим психоэмоциональным состоянием, поднять свою самооценку, повысить эмоциональный настрой. А чтобы, слово работа ассоциировалась у вас только с радостными и счастливыми моментами.

«ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ, ЕСЛИ ВЫ ВЗВОЛНОВАНЫ»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох – пауза – выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, бороться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

1. Выполним упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

2. Следующая техника «Ластик»

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм,

обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

3. Упражнение “Моечная машина”

А сейчас встаньте, пожалуйста, в шеренгу, рассчитайтесь на первый и второй. Первые номера шаг вперед. Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек в шеренге №1 становится “машиной”, последний человек в шеренге №2 становится “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становится “сушилкой” во второй шеренге, с начала шеренги идет следующая “машина” из шеренги №2.

4. Упражнение-самодиагностика «Я в лучах солнца».

Цель: определить степень отношения к себе (положительное или отрицательное, поиск и утверждение своих положительных качеств. (10 мин). (В кругу, сидя на стульях) .

Нарисуйте на листе бумаги круг. В кругу нарисуйте свой портрет схематично. Прорисуйте лучи идущие от этого круга. Получается солнце. Вдоль каждого луча запишите свое качество.

При анализе учитывается количество лучей (ясное представление себя) и преобладание положительных качеств (позитивное восприятие себя). Посчитайте свои лучи и напишите цифру!

Обсуждение:

- Сколько у вас получилось лучей?
- Есть ли у вас отрицательные качества?
- Замените отрицательные качества на положительные?
- У кого получилось лучей меньше 10, то дорисуйте и подпишите свое качество?

Чем больше получилось лучей, с положительными качествами, тем самым вы ясно, открыто представляете себя. У вас хорошая, адекватная самооценка!

5. Упражнение «Пять добрых слов»

Оборудование: листы бумаги, ручки

Форма работы: Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен:

- обведите свою левую руку на листе бумаги;
- на ладошке напишите свое имя;
- Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.

В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка, вы пишете какое –нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя.

Другой человек делает запись на другом пальчике и т. д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?
- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Притча о колодеце

А закончить нашу с вами встречу я хочу притчей. (звучит спокойная музыка, педагоги закрывают глаза.)

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: "Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев - засыплю ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю".

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину - каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот...

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти - простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений - большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.
4. Отдавайте больше.
5. Ожидайте меньше.

Желаю дальнейших творческих успехов! Здоровья! Радости!

Спасибо за работу!

Приложение 4.

Тренинг детско-родительского общения

«ПУТИ ФОРМИРОВАНИЯ БЕСКОНФЛИКТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С ПОДРОСТКАМИ»

Цель: повышение психологической культуры родителей при общении с подростками.

Задачи:

1. Научиться понимать внутренние мотивы поведения подростка.
2. Выявить условия, необходимые для:
 - построения нормальных отношений с подростком;
 - выявить условия, необходимые для воспитания у подростка самодисциплины.

Форма проведения: тренинг.

Целевая аудитория: родители.

1. Приветствие. Упражнение-приветствие «Я рад вас видеть сегодня...» (клубок передается по кругу всем родителям, постепенно его разматывая).

- Вот так, как этой нитью, все мы связаны общей проблемой - как сформировать позитивные отношения с детьми, как найти путь к бесконфликтной дисциплине. Сегодня мы вместе попробуем разобраться в этой проблеме.

- Родителям может показаться неожиданным тот факт, что детям нужны порядок и правила поведения в семье, они хотят и ждут их! Правила и разумный распорядок дают ребенку чувство безопасности, уверенности. И если по этому поводу у вас существуют проблемы, то скорее всего дело не в самих правилах, а в способах их «внедрения». Поэтому сегодня мы рассмотрим правила, с помощью которых можно наладить и поддержать в семье бесконфликтную дисциплину.

Правила.

1. *Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.*
2. *Взрослые должны согласовать правила между собой.*

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. *При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.*

4. *Дайте свободу.*

Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

5. *Никаких нотаций.*

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. *Уступает тот, кто умнее.*

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. *Не надо обижать.*

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

При составлении или изменении правил в вашей семье следует помнить о таких моментах:

1. Четкая формулировка запретов, ограничений (они должны быть выдержаны в позитивном стиле и иметь конкретный характер).
2. Ограничения и запреты должны соответствовать возрасту ребенка (и его опыту)
3. Ограничение должно быть выполнимым.

Практическая часть

Обсуждение ситуаций в группах (родителям раздаются листки с описанием ситуаций).

Инструкция: «Прочтите описание каждой ситуации, определите, в чем ошибка родителей; скажите вариант более действенного высказывания».

Ситуации:

1. *Ребенок обычно возвращается из колледжа раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»*

(Ответ: «Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(Ответ: «Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(Ответ: «Разумно трать деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

(Ответ: «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

После обсуждения ситуаций и обмена мнениями психолог делает выводы:

1. Любую информацию можно преподнести в позитивном ключе;
2. Дети, слушая, что им говорят, получают информацию о том, как надо вести себя.
3. Высказывания, способствующие повышению самооценки ребенка, также формируют у него и чувство ответственности.

Непослушных детей, а тем более «отбившихся от рук», принято обвинять. На самом деле в число «трудных» обычно попадают дети не «худшие», а чувствительные и ранимые. Они «сходят с рельсов» под влиянием жизненных трудностей, реагируя на них сильнее, чем более устойчивые дети. «Трудный» ребенок нуждается в помощи, а не в критике или наказаниях. Причины стойкого непослушания ребенка следует искать в глубине его психики.

Причины отклонения в поведении детей.

1. Борьба за внимание.

Если ребенок не получает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия, то он находит свой способ его получить: он не слушается.

2. Борьба за самоутверждение.

Это борьба против чрезмерной родительской власти и опеки.

3. Желание отомстить.

Дети бывают часто обижены на родителей, например, если мать разошлась с отцом, или ребенка отлучили от семьи, или родители уделяют больше внимания младшему в семье. В глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности все те же протесты, непослушание.

4. Потеря веры в собственный успех.

Ребенок переживает неблагополучие в какой-то одной области, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика не сложились отношения в классе, а следствием стала запущенная учеба. Это происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт, ребенок теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а поведением он показывает: «Мне все равно...», «Пусть буду плохим...»

Всякое отклонение в поведении - это крик о помощи!

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждого родителя в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик. В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

1. Упражнение «Эмоциональное восприятие».

Инструкция: Закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады, что он вам дорог и близок?. Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из колледжа и вы показываете, что рады его видеть. Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

2. Упражнение «Чаша чувств»

Инструкция: каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух).

Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будет включать:

1. принятие
2. внимание
3. признание (уважение)
4. одобрение
5. теплые чувства.
6. понимание
7. любовь
8. доверие
9. поддержка
10. юмор

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

3. Впечатления от занятия – обсуждение в кругу.

Чем проповедь выслушивать,
Мне лучше бы взглянуть.
И лучше проводить меня,
Чем указать мне путь.
Глаза умнее слуха,
Поймут все без труда.
Слова порой запутаны,
Пример же - никогда.
Тот лучший проповедник.
Кто веру в жизнь провел.
Добро увидеть в действии -
Вот лучшая из школ.
И если все мне показать -
Я выучу урок.
Понятней мне движение рук,
Чем быстрых слов поток.
Должно быть, можно верить
И мыслям, и словам,
Но я уж лучше погляжу, что делаешь ты сам.
Вдруг я неправильно пойму
Твой правильный совет.
Зато пойму, как ты живешь,
По правде или нет.

Памятки-рекомендации (раздаются всем родителям)

1. Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
3. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.