

Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования
Ярославской области
«Институт развития образования»

Развитие кадрового потенциала

**Модели психологически безопасной
образовательной среды
образовательной организации**

Сборник практических материалов

Ярославль
2019

УДК 316.454.3
ББК 88.4, 88.5
М744

Печатается по решению
редакционно-издательского
совета ГАУ ДПО ЯО ИРО

Рецензенты:

Посысов Н. Н., профессор, кандидат психологических наук, доцент кафедры инклюзивного образования ГАУ ДПО ЯО ИРО;
Метельская Ю. С., педагог-психолог, методист отдела социально-психологического сопровождения ГЦРО.

М744 Модели психологически безопасной образовательной среды образовательной организации: сборник практических материалов / сост. Е. С. Боярова. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019. — 64 с. — (Развитие кадрового потенциала).

Сборник материалов предназначен педагогам-психологам для эффективной реализации профессиональной деятельности. В профессиональном стандарте педагога-психолога определены основные трудовые функции (виды деятельности), в числе которых проектирование психологически безопасной и комфортной образовательной среды. Педагог-психолог должен знать современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды, а также должен обеспечивать соблюдение в образовательной организации психологических условий для нормального психического развития и формирования личности обучающихся на каждом возрастном этапе.

В сборнике представлены материалы ППМСС центра «Стимул» г. Тутаева, базовой площадки ГАУ ДПО ЯО ИРО «Создание и сопровождение психологически безопасной образовательной среды образовательной организации», ГППМСС центра и ГППМСС центра.

УДК 316.454.3
ББК 88.4, 88.5

© Боярова Е. С., составление, 2019
© ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2019

Оглавление

Пояснительная записка <i>Е. С. Боярова</i>	4
Глава 1. Модели психологически безопасной образовательной среды: опыт работы центров психолого-педагогического сопровождения	8
1.1. Модель психологически безопасной образовательной среды образовательной организации <i>М. Ф. Луканина, Е. В. Терехова</i>	8
1.2. Модель создания психологически безопасной образовательной среды в образовательных организациях Тутаевского муниципального района <i>Е. С. Боярова, Н. Н. Шпейнова, Т. А. Лабутина</i>	16
Глава 2. Программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся	22
2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Найди свой путь» <i>Т. А. Лабутина</i>	22
2.2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Формула успеха» <i>Т. А. Лабутина</i>	28
Литература	41
Приложения	45
Приложение 1. Конспект занятия «Здоровый образ жизни» (5–7 классы)	45
Приложение 2. Релаксационные техники.....	48
Приложение 3. Семинар-практикум «Психологический климат в коллективе».....	54

Пояснительная записка

*Боярова Е. С., старший
преподаватель кафедры
педагогике и психологии
ГАУ ДПО ЯО ИРО*

Современную социальную ситуацию отличает наличие большого числа сложностей и рисков, с которыми сталкивается ребенок, что зачастую приводит к проявлению различных видов деструктивного поведения, моббинга, агрессии, экстремизма со стороны детей и подростков, суицидальных рисков. Растет число конфликтных ситуаций в образовательных организациях. Особенно актуальными становятся задачи по формированию благоприятного психологического климата, созданию психологически комфортной образовательной среды.

Профессиональный стандарт педагога-психолога [11] определяет основные трудовые функции, трудовые действия, умения и знания специалиста. Важным становится решение практических задач проектирования и создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды, обеспечивающей высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся, их родителей (законных представителей) и всего общества, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, гарантирующей охрану и укрепление их физического, психологического и социального здоровья.

Педагог-психолог должен:

- выполнять профессионально-педагогические функции, необходимые для создания психологически безопасной и комфортной образовательной среды ОО;
- анализировать риски, угрозы, деформирующие образовательную среду, ориентироваться в факторах риска нарушения психологической безопасности, решать профессионально-педагогические ситуации, связанные с нарушением психологической безопасности;
- применять комплекс психодиагностических средств;
- использовать систему психологических средств (методов, форм, техник и технологий) для организации коммуникативного взаимодействия, анализа и оценки психологического состояния другого человека или группы, позитивного воздействия на личность, прогнозирования развития личности обучающихся в процессе организации учебной деятельности;
- применять технологии работы по защите прав и законных интересов несовершеннолетних, находящихся в трудной жизненной

ситуации; профилактики жестокости и насилия по отношению к несовершеннолетним, причинения вреда здоровью, физическому и нравственному развитию детей, профилактики суицидального поведения;

– представлять опыт работы специалистов Службы по актуальным проблемам практического использования технологий создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды в организационно-управленческой деятельности.

Под психологической безопасностью мы понимаем состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников [2].

Антрополого-психологическая модель образовательной среды предложена В. И. Слободчиковым. В качестве базового понятия выступает совместная деятельность субъектов образовательного процесса. В. И. Слободчиков подчеркивает относительность и опосредующий характер образовательной среды, ее изначальную незаданность.

В качестве основных параметров образовательной среды он предлагает рассматривать ее насыщенность (ресурсный потенциал) и структурированность (способ ее организации). В зависимости от типа связей и отношений, структурирующих данную образовательную среду, автор выделяет три разных принципа ее организации: единообразие, разнообразие и вариативность.

Образовательная среда, по В. И. Слободчикову, представляет динамическое образование, являющееся системным продуктом взаимодействия образовательного пространства, управления образованием, места образования и самого учащегося [9].

Концепция психологической безопасности образовательной среды — это система взглядов на обеспечение безопасности участников от угроз позитивному развитию и психическому здоровью в процессе педагогического взаимодействия [5].

Основные концепции безопасности образовательной среды [2]:

1. *Образование есть отрасль человекопроизводства.*

Это означает, что школа как социальный институт, производящий «сверхсложный продукт» (личность, способную к самоактуализации), должна создавать стабильные условия его производства и использовать технологии, которые содержат минимальный риск по нанесению вреда процессу формирования и развития личности.

2. *Образовательная среда как часть образовательного пространства.*

Единое образовательное пространство создается за счет образовательной политики, направленной на сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья всех субъектов системы образования. На уровне школы это выражается в системе мер, направленных на предотвращение угроз для позитивного, устойчивого развития личности.

3. Угрозы психологической безопасности образовательной среды.

- получение психологической травмы;
- непризнание референтной значимости образовательной среды ее участниками и, как следствие, реализация намерения ее покинуть или отрицание ее ценностей и норм;
- отсутствие удовлетворенности основными характеристиками процесса взаимодействия всех участников образовательной среды, так как именно в нем содержатся возможности и условия, обеспечивающие личностное развитие.

4. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды.

И, как следствие, охрана и поддержание психического здоровья ее участников должны быть приоритетным направлением службы сопровождения в системе образования [2].

Принципы проектирования психологически безопасной среды:

- защита личности любого субъекта учебно-образовательного процесса;
- опора на развивающее обучение, где главным является развитие личности;
- помощь в социально-психологической умелости, развитие личности, актуализация личностных ресурсов.

Следует выделить следующие *компоненты безопасной и комфортной образовательной среды при ее проектировании:*

состояние образовательной среды, свободной от проявления психологического насилия во взаимодействии; способствующее удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении; создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье всех ее субъектов;

систему межличностных отношений, которые вызывают у участников образовательного процесса чувство принадлежности (референтной значимости среды); убеждают ребенка, что он пребывает вне опасности; укрепляют психическое здоровье;

систему мер, направленных на предотвращение угроз для продуктивного устойчивого развития личности.

В пособии представлены модель создания психологически безопасной образовательной среды в образовательных организациях Тутаевского муниципального района, а также модель психологически безопасной и комфортной среды в образовательной организации, разработанная спе-

циалистами городского Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Найди свой путь» учитывает закономерности психического, личностного и индивидуального развития подростков; направлена на профилактику социальной дезадаптации, возможного неблагополучия обучающихся, особенно социально уязвимых и попавших в трудные жизненные ситуации.

Психологическая безопасность образовательной среды может оказывать непосредственное влияние на психологическое благополучие подростка, предотвращать суицидальные мысли. Отсутствие психологического насилия во взаимодействии участников образовательного процесса, хорошие межличностные отношения, вызывающие чувство принадлежности к группе и чувство защищенности (референтная значимость), будут препятствовать формированию антивитальной направленности, а система мер по предотвращению угроз в образовательной среде будет способствовать продуктивному и устойчивому развитию личности.

Дополнительная общеобразовательная программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Формула успеха» способствует формированию самоотношения, позитивной самооценки личности подростков, ответственного отношения к здоровью, психологического благополучия, актуализации личностных ресурсов в кризисной ситуации.

В сборник включена также программа семинара-практикума «Психологический климат в коллективе».

Представленные в пособии программы являются победителями региональных конкурсов программ психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

Все практические материалы апробированы на базовой площадке Института развития образования «Создание и сопровождение психологически безопасной образовательной среды образовательной организации».

Глава 1. Модели психологически безопасной образовательной среды: опыт работы центров психолого-педагогического сопровождения

1.1. Модель психологически безопасной образовательной среды образовательной организации

*Луканина М. Ф., Терехова Е. В.,
ГППМСС центр г. Ярославля*

Формирование безопасного образовательного пространства — одно из приоритетных направлений развития современной школы. При этом главным требованием, выдвигаемым ФГОС, является выработка стратегий деятельности по созданию безопасной образовательной среды, включая компоненты жизнедеятельности и взаимодействия участников образовательных отношений. Важно, чтобы все участники образовательных отношений чувствовали себя комфортно в образовательной организации как в процессе взаимодействия педагогов, родителей, обучающихся, так и в ходе формирования универсальных учебных задач.

Среди многих задач необходимо выделить задачи создания модели и отработки технологий формирования безопасного пространства жизнедеятельности и взаимодействия. Кроме того, важно проанализировать, апробировать и диссеминировать формы и методы построения безопасного пространства, содействующие сохранению психоэмоциональной стабильности и безопасности участников образовательных отношений.

Модель психологически безопасной образовательной среды включает в себя ряд компонентов.

1. Базисные понятия — как упорядоченные векторы необходимых условий для создания благоприятной, безопасной среды образовательной организации; основания для построения и развития психологически безопасной образовательной среды, среди которых можно выделить следующие:

- Соблюдение требований электро- и пожарной безопасности, санитарных норм и правил (СанПиН, СП), требований охраны труда.
- Антитеррористическая и антикоррупционная безопасность.
- Здоровьесберегающая инфраструктура ОО.
- Использование современных технологий педагогики в соответствии с ФГОС в образовательной (воспитательной и обучающей) деятельности.
- Компетентность педагогического коллектива ОО в вопросах психологии личности, социальной психологии, психологии отклоняющегося

поведения, возрастной и педагогической психологии, медицинской профилактики заболеваний.

- Корпоративная культура образовательной организации, включающая в себя идею безопасной образовательной среды как важнейшую составляющую.

2. Собственно компоненты психологически безопасной образовательной среды. Их можно разделить на три больших блока, из которых складывается безопасность участников образовательных отношений. Это:

- **Комфортность** — состояние уюта, удобства и удовлетворения, определяемое совокупностью положительных психологических и физиологических ощущений человека в образовательной организации.

- **Психологическая защищенность** — гарантия безопасности личности в образовательной организации или ряд действий и мероприятий по осуществлению этой гарантии; защита личности от воздействий, способных против ее воли и желания изменять психические состояния, психологические характеристики и поведение.

- **Удовлетворенность** — удовольствие, испытываемое субъектом, чьи потребности, желания удовлетворены, исполнены.

3. Объекты, безопасность которых должна быть обеспечена. Они также разделяются на три составляющие.

- **Личность.** Формирование психологически безопасной образовательной среды осуществляется в отношении участников образовательных отношений (в большой степени — обучающихся). Результатом этой работы будет личностная идентичность (по Э. Эриксону) как некий набор черт, отличающийся определенным постоянством или, по крайней мере, преемственностью во времени и пространстве, позволяющий дифференцировать данного индивида. Иными словами, под личностной идентичностью понимается набор характеристик, который делает человека подобным самому себе и отличным от других. Социальную идентичность (по Н. Л. Ивановой) можно рассматривать в качестве центрального смыслообразующего элемента личности, имеющего когнитивно-аффективную природу и оказывающего влияние на ценностно-смысловую сферу, мышление и поведение человека. В соответствии с этим социальная идентичность имеет сложную структуру, состоящую из когнитивных (знание принадлежности к социальным общностям), а также мотивационно-ценностных компонентов, в которых проявляется единство активизирующего, оценочного, смыслового и регулирующего функционального значения идентичности. Оба эти понятия являются смыслообразующими для формирования безопасной образовательной среды. В образовательной организации это важно, поскольку именно в школьном возрасте активно формируется самосознание, самовосприятие и самоотношение.

- **Коммуникации.** В рамках реализации модели безопасной образовательной среды в этом аспекте уделяется внимание эффективным коммуникациям участников образовательных отношений и комфортности. От того, как складываются и выражаются отношения между участниками образовательных отношений, зависит психологически безопасная образовательная среда. Наличие конфликтов, неразрешенных трудностей, проявлений моббинга и других деструктивных особенностей во взаимоотношениях отрицательно влияет на безопасность участников образовательных отношений.

- **Деятельность как процесс** активного взаимодействия субъекта (живого существа) с объектом (окружающей действительностью), во время которого субъект целенаправленно воздействует на объект, удовлетворяя какие-либо свои потребности, достигая цели. Поисковая активность обучающихся является важнейшим стимулом для деятельности и развития. Кроме того, основная задача образования — получение оптимального образовательного результата, следовательно, деятельность и безопасность обучающихся в образовательной организации напрямую зависят от удовлетворенности тем, как осуществляется деятельность (учебная, воспитательная) в процессе получения знаний.

Сочетание объектов и компонентов психологически безопасной образовательной среды позволит определять направления работы образовательной организации. Рассмотрим их подробнее.

Личность — Комфортность. Важным действием в рамках данного направления будет создание *условий для саморазвития, актуализации личностных ресурсов и формирования адекватной самооценки и самопринятия обучающихся*, развития у них позитивной самооценки, построения личностной жизненной траектории, формирования инициативности и самостоятельности, развития социального интеллекта, выбора просоциального (морального) поведения, действий, направленных на сохранение и укрепление здоровья (по В. В. Рубцову).

Личность — Защищенность. Формирование *эффективного самосохранительного и антикризисного поведения*. Важно развивать у обучающихся конфликтную компетентность, критичность, умение делать выбор, воспитывать коммуникативные навыки, толерантность, актуализировать морально-нравственную личностную позицию, что, безусловно, позволит создать безопасное образовательное пространство, а также эффективно координировать и разрешать возникающие трудности, что приведет к повышению управляемости и разрешаемости кризисных ситуаций. Это позволит, с одной стороны, выявлять риски развития социально опасных действий и явлений в данной среде, а с другой — предотвращать ситуации, которые осложняют развитие личности школьника и препятствуют формированию самосохранительного поведения.

Формирование стрессоустойчивости будет проявляться как следствие гармоничного развития личности и умения сохранять психоэмоциональную стабильность в сложных ситуациях. Образовательная организация — место повышенного напряжения, и чем более успешные участники образовательных отношений будут управлять стрессами и оптимально вести себя в ситуациях эмоционального выгорания, тем безопаснее и благоприятнее будут для них условия в ОО. Для школьников умение сохранять психоэмоциональную стабильность актуально и в силу возрастных и учебных особенностей. Следовательно, важно уметь работать по снижению психоэмоциональных перегрузок, формировать у школьников навыки управления своим эмоциональным состоянием.

Отдельным направлением работы в рамках данного блока будет *создание условий для успешной адаптации обучающихся*. Процесс активного приспособления человека к изменившейся среде с помощью различных социальных средств — один из самых актуальных для обучающихся. С одной стороны, он касается возрастных и личностных изменений и ситуаций жизни, с другой — связан с процессами адаптации в образовательной организации: при переходе из детского сада в школу, из младшей школы в среднюю, из средней — в старшую; при переходе из одной школы в другую и т.д. От взрослых участников образовательных отношений (педагогов и родителей) это требует умелого создания такой среды, в которой будут обеспечены оптимальные условия для наилучшей адаптации детей и подростков.

Личность — Удовлетворенность. Состоит из действий, направленных на повышение референтной *значимости образовательной организации*, — способности школы (учреждения дополнительного образования, детского дошкольного учреждения и т.д.) оказывать определяющее влияние на формирование мнений, суждений, оценок отдельного человека, а также его поведения. Референтными выступают те лица или социальные группы, на чьи оценки человек ориентируется при собственном восприятии событий и явлений, а также самого себя; чье мнение выступает для него значимым при планировании и осуществлении собственных действий. Чем более референтной для участников образовательных отношений является организация, тем более удовлетворенным он себя в ней ощущает.

Таковы направления работы в рамках объекта «Личность». Следующей важной составляющей будет деятельность по формированию безопасной образовательной среды в коммуникационной сфере («Я и другие «Я»). Она состоит из следующих направлений.

Коммуникации — Комфортность

- *Конструктивные коммуникации между участниками образовательных отношений.* Это способность донести до собеседника свои мысли объективно, без каких-либо оценочных суждений, с уважением к чужой

точке зрения. Проще говоря, это умение говорить, слушать, а главное — слышать своего собеседника или оппонента. Как следствие, школьник приобретает коммуникативную компетентность — способность социально приемлемо общаться, что предполагает соблюдение определенных морально-этических норм, учет психологических особенностей собеседника, знание правил и норм поведения в обществе. Межличностные отношения — это совокупность связей, складывающихся между людьми в форме чувств, суждений и обращений друг к другу и включающих в себя:

- 1) восприятие и понимание людьми друг друга;
- 2) межличностную привлекательность (притяжение и симпатия);
- 3) взаимодействие и поведение (в частности, ролевое).

Конструктивные коммуникации возможны среди следующих участников образовательных отношений: учитель — ученик, ученик — ученик, ученик — родитель, ученик — класс; учитель — родитель, учитель — администратор, учитель — класс; родитель — администратор.

- *Формирование благоприятного психологического климата.* Одной из актуальных задач, следовательно, становится работа по формированию благоприятного психологического климата в образовательной организации, развитию нравственности и актуализации моральных чувств, что позволит каждому участнику образовательных отношений увеличивать безопасное пространство для себя и окружающих. Современная психология называет психологическим климатом коллектива психическое состояние, характеризующееся самочувствием каждой личности в группе, уровнем ее удовлетворенности и комфорта. Социально-психологический климат включает в себя: добрые человеческие отношения; команду, в которой задания соответствуют возможностям участников образовательных отношений, члены коллектива проявляют друг к другу уважение, психологический настрой является доброжелательным. С целью улучшения взаимоотношений необходимо оперативно разрешать споры и конфликты, заботиться о здоровье подчиненных, создавать нормальные условия для работы коллектива.

Коммуникации — Защищенность

- *Безопасные коммуникации.* Обучающиеся должны знать, из чего состоит безопасное общение: как исключить конфликтные ситуации, как правильно общаться с незнакомыми и малознакомыми людьми, как предупредить моббинг и др. Взрослые участники образовательных отношений ответственны за развитие навыков безопасного поведения у детей и подростков.

- *Формирование навыков безопасного общения и нахождения в Интернет-пространстве, информационная безопасность.* Формирование безопасного пространства в сети для обучающихся — актуальная современная проблема. Часто в образовательной организации необходима

превентивная работа по преодолению нежелательного взаимодействия и кибермоббинга, а также безопасному нахождению ребенка в сети.

- *Развитие восстановительных технологий, регулирующих конфликтные ситуации в образовательных организациях, предупреждение и эффективное разрешение конфликтов между участниками образовательных отношений.* Создание модели внедрения восстановительных технологий будет способствовать выработке системных мер по предотвращению сложных и опасных ситуаций на базе образовательного учреждения, позволит педагогам и администрации реагировать на происходящее адекватно ситуации, а также грамотно проводить профилактическую работу со всеми учащимися с помощью восстановительных технологий.

- *Фасилитационная позиция взрослых участников образовательных отношений.* Сталкиваясь с трудностями, ребенок нуждается в том, чтобы ему помогли, поддержали, защитили. К сожалению, в образовательной организации могут возникать моменты, когда подросток не чувствует себя защищённым или удовлетворённым тем, что происходит вокруг него — нет поддержки и внимания со стороны взрослых участников образовательных отношений. Современное общество нуждается в педагогах-фасилитаторах, не только владеющих профессиональными знаниями и умениями, имеющих высокий уровень психологической готовности к предстоящей деятельности, но и способных к действенному педагогическому гуманизму, присоединению к эмоциональному состоянию учащихся, сопереживанию и оказанию помощи в преодолении негативных эмоций и субъективных трудностей. Проблема компетентности кадров приобретает всё большую актуальность в связи с тем, что возрастает уровень запросов общества к специалисту, появляются новые психологические, педагогические и социальные технологии. Многие родители из-за отсутствия специальной подготовки сталкиваются с проблемами в воспитании детей и подростков, что возлагает большую ответственность на специалистов, работающих в образовательных учреждениях, дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ), психологических центрах и центрах психолого-педагогической коррекции. Изучение данной проблемы поможет психологически обоснованно решать задачи повышения уровня профессиональной и личностной компетентности специалистов, работающих с детьми подростками и молодёжью. Системная и комплексная работа по формированию у взрослых участников образовательных отношений фасилитационных навыков (фасилитация — способность к деятельности в парадигме лично ориентированной педагогики и руководствующийся следующими установками в работе с детьми: умение создавать в деятельности соответствующую интеллектуальную и эмоциональную обстановку, атмосферу психологической поддержки) в условиях изменяющейся среды и роста кризисных проявлений в социуме позволит превентивно воздей-

ствовать на поведение современных подростков и содействовать у них сохранению и укреплению психолого-социального здоровья.

Своевременное предупреждение негативно развивающихся ситуаций, внимательность педагогов и родителей к тому, что происходит с детьми, позволит вовремя замечать и превентивно воздействовать на возникающие трудности. Кроме того, это позволит выбрать правильную стратегию реагирования, если деструктивные проявления уже есть. Понимание, что взрослый сопровождает и контролирует ребенка, создает в образовательной организации оптимальные условия для защищенности.

Коммуникации — Удовлетворенность. Наполнение данного блока включает в себя следующие параметры:

- В первую очередь — *качество межличностных отношений и благоприятный психологический климат*. Удовлетворенность пребыванием в образовательной организации напрямую зависит от того, доволен ли школьник (дошкольник) тем, каков его статус в группе, есть ли у него друзья, нравится ли ему его окружение, сплочен ли классный коллектив. Культура межличностных отношений как отрасль современной этики исследует различные морально-этические системы прошлого и настоящего, пытаясь найти модели поведения и общения, которые способствуют гармонизации отношений между людьми в любой сфере общественной жизни. Она рассматривает морально-этические механизмы борьбы с проявлениями агрессии и грубости, которые способны преодолевать человеческий эгоизм, облагораживать человека, способствовать его коммуникативному совершенствованию. К этим механизмам прежде всего относятся нравственные принципы человека; нормы общественной морали; правила этикета; морально-этические достижения коммуникативной культуры. Эмоциональная основа межличностных отношений означает, что они возникают и складываются на основе определенных чувств, рождающихся у людей по отношению друг к другу. Политику относительно командообразования и сплочения классных коллективов также определяют взрослые, обучающие детей нормам поведения, проявлению в конкретных ситуациях уважения, вежливости, тактичности и тому подобное. Одна из задач получения личностного образовательного результата — развитие социального интеллекта, навыков сотрудничества в образовательной, общественно-полезной и других видах деятельности.

Деятельность — Комфортность

- *Эффективность и результативность образовательного процесса*. От успешности при получении знаний, наличия или отсутствия знаний, компетенций, умения учиться зависит то, как складываются отношения ученика в школе. Это влияет на его роли, статус, желание ходить в школу, личностное развитие и самооценку. Чем больше в школе уделяется внимания формированию компетенций получения знаний, успешнее

построена логистика образовательного процесса, полнее учтены перегрузки, сформированы деловые отношения между всеми участниками образовательных отношений, тем более будут удовлетворенными их потребности.

- *Универсальные учебные действия*, проявляющиеся как информационная и знаниевая компетентность. Знаниевые компетенции представляют собой эффективно-конструктивную готовность личности ребёнка к проявлению творческой когнитивно-образовательной активности. Информационная компетентность, в свою очередь, состоит из готовности к постановке и решению новых учебно-познавательных задач и проблем, контрольно-оценочной самостоятельности обучающихся.

Деятельность — Защищенность

- *Просветительско-воспитательная работа как основа профилактики деструктивного поведения и самоактуализации личности.* В настоящее время процесс получения знаний осложняется наличием большого количества сложностей и рисков, с которыми может столкнуться ребенок в реальном и информационном мире, особенно в условиях постоянной смены акцента проблематизации подрастающего поколения. Мы имеем дело с наличием моббинга, агрессивных и экстремистских проявлений со стороны детей и подростков, суицидальных рисков, неэффективных коммуникаций и возрастанием числа конфликтных ситуаций в образовательных организациях. Деятельность обусловлена выраженным ростом различных форм деструктивного поведения у современных детей (агрессивное, вандальное, конфликтное и саморазрушающее поведение; зависимое поведение, в том числе пищевые и киберзависимости; рост форм жесткого обращения с детьми и насилия). Все это ставит перед современной школой задачу снижения данных проявлений и создания безопасной образовательной среды как важных компонентов ФГОС. Проведение просветительской и воспитательной работы с обучающимися напрямую влияет на безопасность пребывания ребенка в школе, поскольку минимизирует риски поведения и создает условия для комфортного пребывания обучающегося в образовательной организации.

Деятельность — Удовлетворенность

- *Создание условий для проявления активной жизненной позиции и социализации обучающихся.* Человек, обладающий данным качеством, интересуется всем происходящим в стране и в мире, принимает живое участие в любых начинаниях, хочет внести определенный вклад в окружающую его действительность. Активная жизненная позиция как интегральная характеристика человека включает в себя, в том числе, высокое сознание общественного долга, трудовую активность, нравственную, просоциальную и коллективистскую направленность. Активная жизненная позиция — это социально обусловленное свойство личности,

определяющее направленность, моральные свойства, отношения, ценностные ориентации, рассматриваемое в тесной связи с такими понятиями, как нравственное отношение к действительности, приобретение нравственного опыта, формирование индивидуального нравственного сознания как внутреннего регулятора деятельности, поведения и отношений, нравственная ответственность перед обществом и самим собой и т.п.

- *Вариативность предложений образовательной организации для занятости обучающихся.* Чем больше возможностей для занятости детей внеурочной и внеклассной работой, тем более удовлетворены они тем, как складывается их жизнь и деятельность. Важно учитывать существующие перспективные линии и молодежные тренды (волонтерство и добровольчество и т.д.), параллельность действия с учетом интересов и способностей детей и подростков.

- *Формирование целеполагания.* Образовательная организация должна создавать условия и учить обучающихся навыкам практического осмысления своей деятельности, постановке целей и их достижению. Изменения к лучшему в жизни каждого человека зависят от его собственных действий. Целеполагание помогает определять основные жизненные цели, расставлять приоритеты и повышает личную успешность человека.

Таковы основные аспекты модели психологически безопасной образовательной среды.

1.2. Модель создания психологически безопасной образовательной среды в образовательных организациях Тутаевского муниципального района

*Боярова Е.С., старший преподаватель кафедры педагогики и психологии ГАУ ДПО ЯО ИРО;
Шпейнова Н.Н., Лабутина Т.А., ППМСС центр «Стимул», г. Тутаев*

Пояснительная записка

В настоящее время в образовательных организациях Тутаевского муниципального района одним из жизненно важных вопросов является создание и поддержание психологически безопасной образовательной среды. От нее зависят положительное влияние на психологическое здоровье обучающихся, их эмоционально-личностное благополучие, формирование их метапредметных и личностных образовательных результатов.

Сохранение здоровья, развитие и воспитание подрастающего поколения являются приоритетными задачами в сфере образования, поскольку развитие личности происходит в средовых отношениях: «особенности, свойственные среде, так или иначе, отражаются в психологических особенностях конкретных личностей».

Создание благополучной общественной среды, влияющей на реальное развитие личности, — весьма актуальная задача для района. Учитывая, что негативные условия среды могут ограничивать развитие личности и приводить к отклонениям в ее развитии, то именно образование должно стать важнейшим механизмом развития, воспитания и социализации подрастающего поколения. В связи с этим возникла необходимость в создании модели психологически безопасной среды, которая является условием позитивного личностного развития всех участников образовательного процесса.

Цель: создать в образовательных организациях Тутаевского района психологически безопасную и комфортную образовательную среду, которая обеспечит развивающий и поддерживающий ресурс для формирования психологически здоровой личности.

Задачи:

- развитие межведомственного взаимодействия со специалистами разных структур (Молодежный центр «Галактика», Реабилитационный центр, КДН и ЗП, полиция, ОУ и ДОУ, учреждения дополнительного образования);
- создание централизованной модели межуровневого взаимодействия с разными структурами;
- решение задач успешной самореализации и социализации через реализацию основных и дополнительных образовательных программ и других видов работ, направленных на создание психологически защищенной и безопасной среды;
- психологическая оценка комфортности и безопасности образовательной среды образовательных организаций.

Содержательный компонент

Территория Тутаевского муниципального района имеет свои особенности — протекающая по нему река делит его на две части. Сложности переправы через Волгу создают проблемы в привлечении специалистов для психолого-педагогического сопровождения детей левого берега. Сравнивая городское образовательное учреждение (школа, детский сад), имеющее полный штат специалистов, с сельским, хочется отметить, что сельские воспитанники и обучающиеся лишены возможности воспользоваться помощью разных категорий педагогических работников. Сельские

школы и сады очень различны по условиям социального окружения, удаленности от районных и городских центров, материальной базе, численности детей. Это существенно влияет на социальный и духовный уклад жизни села, атмосферу в социуме, на содержание и организацию педагогического процесса. Исходя из этого департаментом образования администрации ТМР было профинансировано открытие филиала центра «Стимул» в левобережной части города. Только за год работы к специалистам филиала обратились 955 человек, которым предоставлено 335 услуг по таким направлениям, как психодиагностика, консультирование, обучение, просвещение, коррекция и развитие.

Специалистами в работе с родителями (158 человек) и педагогами (143 человека) был сделан акцент на формирование безопасной образовательной среды в образовательном учреждении и социуме. Исходя из запросов и потребностей создана и успешно реализуется в течение 10 лет программа «Сельские дети», которая позволяет использовать материальные, кадровые ресурсы центра для оказания методической, практической помощи педагогам, детям с ОВЗ и детям инвалидам, родителям обучающихся сельских ОУ и ДООУ. Программа предполагает выезд специалистов центра непосредственно в сельские образовательные учреждения. Частота выездов, объем и сроки выполнения работ оговариваются непосредственно при заключении договора. В настоящее время договоры заключены со всеми сельскими ОУ и ДООУ. Опыт работы показал высокую эффективность и востребованность данной программы.

Одним из важных условий создания психологически безопасной образовательной среды является сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса. Поэтому необходимо так смоделировать и спроектировать образовательную среду, чтобы личность была востребована и свободно функционировала и все участники чувствовали защищенность и удовлетворенность основных потребностей, сохраняли и развивали психическое здоровье. С этой целью на базе центра функционирует Муниципальный ресурсный центр по сохранению и укреплению здоровья участников образовательного процесса, в рамках которого создан координационный совет специалистов образовательных учреждений.

Основными задачами ресурсного центра являются:

- координация деятельности педагогических коллективов в вопросах сохранения и укрепления здоровья, профилактики употребления ПАВ;
- формирование основ здорового образа жизни у воспитанников и обучающихся;
- активизация работы по формированию здорового образа жизни ребёнка, здоровой семьи и повышению эмоциональной устойчивости педагога.

Одним немаловажным компонентом психологически безопасной среды является проведение на протяжении 11 лет ежегодного муниципального мониторинга ситуации употребления ПАВ в образовательной среде, который позволяет педагогам скорректировать работу в данном направлении. В 2018 году в анкетировании приняли участие все ОУ города и района. Количество обследуемых — 1579 обучающихся 7–11 классов. Полученные результаты позволяют провести анализ и контроль ситуации с употреблением наркотических средств и психотропных веществ среди обучающихся, выявить среди них группы, испытывающие определенные трудности.

Согласно аналитико-результативному компоненту, позволяющему определить механизмы создания и поддержки психологически безопасной образовательной среды, использование программно-методического комплекса «Социомониторинг» дает возможность выявить среди обучающихся детей дезадаптантов, которые входят в группу риска и могут иметь склонность к девиантному (отклоняющемуся) поведению, измерить межличностные отношения, социальную обстановку, определить социальную напряженность. Данный метод активно используется специалистами центра и образовательных учреждений и помогает найти сложные моменты в разных коллективах, наметить пути формирования психологически безопасной среды.

Согласно системному компоненту, обеспечивающему безопасность образовательной среды в разрешении конфликтов между участниками образовательных отношений, толерантность и готовность к конструктивному разрешению конфликтов и преодолению стрессовых состояний, развитию благоприятных партнёрских отношений, на базе центра функционирует муниципальная служба примирения, которая является координатором школьных служб примирения.

За время работы служб примирения в Тутаевском муниципальном районе успешно разрешаются конфликтные ситуации с применением восстановительных технологий. За 2016–2017 годы рассмотрено 346 конфликтных случаев.

Службы медиации района получили большую популярность среди подростков, родителей, педагогов. В школах ТМР активно используется восстановительный метод в проведении советов по профилактике правонарушений, родительских собраний, классных часов, в которых участвуют представители службы примирения. Специалисты ОУ района регулярно используют восстановительные программы в работе школьных служб примирения.

Психологически безопасная образовательная среда – это мощный ресурс для сохранения здоровья, развития и воспитания подрастающего поколения. Психологически безопасная среда должна быть организована

не только в детском саду, школе, но и, в первую очередь, в семье. Вспомним пирамиду Маслоу: вторая ступень говорит об удовлетворении потребности в безопасности, т.е. среда, в которой находится ребёнок, должна быть безопасна и понятна. К сожалению, не во всех семьях такая среда существует. Поэтому ежегодно в Тутаевском муниципальном районе проводится анкетирование «Психологическое здоровье семьи», которое направлено на профилактику семейного неблагополучия, формирование установок на психологическое здоровье семьи, сохранение и восстановление семейных функций. Анализ результатов анкетирования помогает построить дальнейшую работу с семьями, учитывая проблемные зоны.

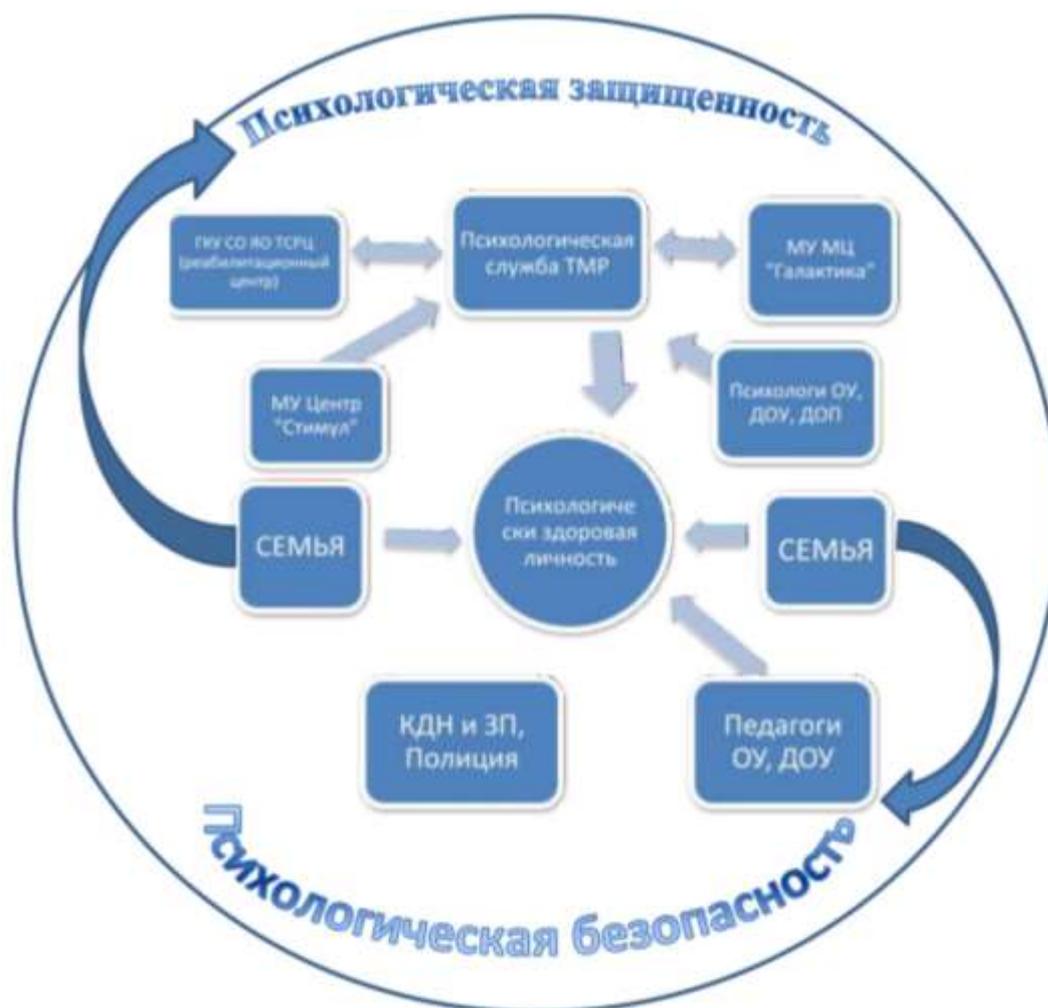
Безопасной среда будет тогда, когда она будет свободной от проявления психологического насилия, способствующей удовлетворению основных потребностей в личностно-доверительном общении, создающей референтную значимость среды и обеспечивающей психическое здоровье всех ее субъектов, а система межличностных отношений, которые вызывают у участников образовательного процесса чувство принадлежности (референтной значимости среды), убеждает ребенка, что он пребывает вне опасности, укрепляет психическое здоровье. В муниципальном районе выстроили систему мер, направленных на предотвращение угроз для продуктивного устойчивого развития личности. В нее входят кризисная служба экстренной психологической помощи и телефон доверия. Деятельность данной службы позволяет снизить риски в кризисных ситуациях и повысить психологическую безопасность и стрессоустойчивость в трудных жизненных обстоятельствах.

Процессуальный компонент является важным условием организации безопасной образовательной среды, а именно повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей, а также самих детей и эффективное применение адекватных методов и технологий работы. Высокое качество реализуемых услуг в рамках создания безопасной среды обеспечивается стабильным кадровым составом психологической службы Тутаевского района и высоким профессионализмом специалистов. В течение 12 лет произошли значительные изменения не в количественном, а в качественном росте специалистов. Количественный состав психологической службы остается примерно одинаковым, стабильным, а в плане профессионализма наша психологическая служба сделала значительный скачок. Увеличилось количество специалистов с высшей и первой квалификационной категорией.

Одним из ключевых моментов в создании модели психологически безопасной среды является доступность. С этой целью на сайте создана *ресурсная карта* «Оказание психологической помощи жителям ТМР» в рамках регионального инновационного проекта «Психологический сервис ТМР». Собран *банк* данных по оказанию психологических услуг каждым

психологом всей психологической службы, который обеспечил развитие межведомственного и межуровневого взаимодействия специалистов и позволил расширить и повысить информационное обеспечение.

Модель межуровневого взаимодействия по созданию психологически безопасной и комфортной среды в образовательных организациях Ту-таевского муниципального района представлена следующим образом (см. схему ниже).



Предложенная модель обеспечивает, с одной стороны, психологическую защищенность личности, с другой — психологическую безопасность через межуровневое взаимодействие специалистов разных структур, а также через взаимодействие с семьей. Только совместная работа позволит сделать среду психологически безопасной, доступной, здоровой и комфортной.

Результатом работы данной модели является психологически здоровая личность. Человек может быть психически здоровым только в определенных условиях. Таким условием является безопасная образовательная среда.

Глава 2. Программы психолого-педагогического сопровождения обучающихся

2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Найди свой путь»

*Лабутина Т. А., ППМСС
центра «Стимул», г. Тулаев*

Аннотация

Рост психологического неблагополучия современных подростков и, как следствие, широкое распространение в подростковой среде наркотической и алкогольной зависимостей, увеличение числа подростковых суицидов могут служить доказательством того, что подростки, их родители, учебно-воспитательная система и различные социальные институты оказались неготовыми к новым социально-экономическим условиям.

Согласно данным НИИ Наркологии МЗ России, у большинства подростков отсутствуют знания, навыки и современные социально-адаптивные стратегии поведения, ведущие к сохранению здоровья и успешной самореализации. Многочисленные социально-психологические исследования в качестве основных проблемных переживаний современного подростка выделяют тревогу перед будущим, неуверенность в своих возможностях подготовиться к встрече с предстоящими трудностями, неудовлетворенность во взаимоотношениях с родителями.

Подростковый период очень важен в развитии «Я – концепции», в формировании самооценки как основного регулятора поведения и деятельности, оказывающей непосредственное влияние на процесс дальнейшего самопознания, самовоспитания и в целом развития личности.

Пояснительная записка

Актуальность программы. Ни для кого не секрет, что наиболее сложным с точки зрения личностного развития ребёнка является переходный подростковый возраст. Общий рост личности подростка, расширение кругозора его интересов, развитие самосознания, новый опыт общения со сверстниками — всё это ведет к интенсивному росту социально ценных побуждений и переживаний, таких как умение сочувствовать, сопереживать чужому горю, способность к самопожертвованию и т.д. Существенные проблемы связаны в этот период с бурным развитием эмоциональной сферы: резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбуди-

мость, импульсивность, большой диапазон полярных чувств — всё это связано с «подростковым комплексом», наблюдаемым в возрасте от 11 до 16 лет у многих ребят.

Серьёзные преобразования происходят и в мотивационной сфере подростка, в частности в мотивационной структуре процесса общения. Теряют актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками, ярко проявляется аффилиативная потребность в принадлежности какой-либо группе.

Поведение молодого человека в подростковый период определяется несколькими факторами: половым созреванием подростка и соответствующими быстрыми изменениями, происходящими в организме, маргинальным социальным положением подростка, а также сформировавшимися у него к этому времени индивидуальными особенностями.

Все перечисленные характеристики подросткового возраста способны порождать серьёзные кризисные ситуации и, как следствие — психологическое неблагополучие подростков, которое, в крайних своих проявлениях, ведет к наркотической и алкогольной зависимостям, суицидальным попыткам, подростковой агрессии и асоциальному поведению.

Находясь зачастую в нестабильном состоянии возрастного кризиса, подросток особенно тяжело переживает последствия травматических ситуаций насилия, брошенности, отвержения, что ведёт к совершению суицидальных попыток.

Для детей характерны повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, а также эгоцентрическая устремленность, импульсивность в принятии решения. Нередки случаи, когда самоубийство детей вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других. При переходе к подростковому возрасту возникает повышенная склонность к самоанализу, пессимистической оценке окружающих и своей личности. Эмоциональная нестабильность, часто ведущая к суициду, наблюдается у четверти здоровых подростков.

По данным статистики, в большинстве стран за последние 30 лет количество подростковых самоубийств возросло, в то время как среди взрослых показатели суицидов в значительной степени остались прежними. Всегда следует иметь в виду, что количество суицидальных попыток среди подростков и юношей многократно превышает количество осуществленных самоубийств. Если у взрослых эти показатели соотносятся как 10:1, то у молодых людей как 50:1 или 100:1.

Юноши совершают самоубийства как минимум в два раза чаще девушек, хотя девушки предпринимают такие попытки гораздо чаще. Неудачные суицидальные попытки по большей части не повторяются, хотя

10% мальчиков и 3% девочек от 10 до 20 лет, совершившие неудачные суицидальные попытки, в течение двух лет все-таки покончили с собой.

По данным Генеральной Прокуратуры РФ и Российского статистического агентства за 1995–2000 гг., число детей и подростков, покончивших с собой, составило 14 157 человек. За каждым таким случаем стоят личная трагедия, одиночество и безысходность, когда страх перед жизнью победил страх смерти.

Изучение проблемы суицида и анализ конкретных случаев показывают, что подростки решаются на самоубийство в целях обратить на свои проблемы внимание, прежде всего родителей, реже педагогов, иногда сверстников, протестуя таким страшным образом против безразличия, цинизма или жестокости окружающих.

Все задаются вопросом: как остановить эту страшную статистику и не допустить новых подобных случаев. Что делать?

Условия, в которых происходит развитие подростков, являются значимым фактором, определяющим их позитивное развитие или препятствия на пути к нему; наличие позитивных или негативных переживаний, способствующих становлению психически здоровой личности.

В подростковом возрасте возрастает роль образовательной среды меняется и характер межличностного общения её субъектов.

Таким образом, есть основания полагать, что психологическая безопасность образовательной среды может оказывать непосредственное влияние на появление и развитие антивитаальных переживаний и суицидальных мыслей подростков. Высокий уровень психологической безопасности образовательной среды и один из критериев, а именно — отсутствие психологического насилия во взаимодействии участников образовательного процесса и межличностные отношения, вызывающие принадлежность к группе и чувство защищенности (референтная значимость), удовлетворенность потребности в личностно-доверительном общении будут препятствовать формированию антивитаальной направленности, а система мер, направленных на предотвращение угроз в образовательной среде, будет способствовать продуктивному и устойчивому развитию личности.

Предложенная программа предназначена для индивидуальной, подгрупповой работы с детьми в возрасте от 11 до 18 лет с использованием КПП (комната психологической разгрузки).

Объём программы: 8 занятий — 6 час.

Количество часов в неделю: 1 занятие — 45 мин.

Форма работы: индивидуальная, подгрупповая.

Структура занятия: вводная часть — ритуал приветствия; основная часть — упражнения на релаксацию, развитие навыков саморегуляции, развитие процессов самопознания, упражнение на снятие тревожности, стресса, возникновение доверия к окружающим, формирование чувства

«нужности», изменение взгляда подростка на окружающий мир и т.д. заключительная — рефлексия.

Программа включает в себя терапевтические сказки — метафору, которая, во-первых, является прекрасным средством установления контакта с подростком; во-вторых, у подростков формируется «механизм самопомощи»; в-третьих, возможность найти выход всегда, надо только внимательно посмотреть.

Программа включает в себя арт-терапевтические элементы, направленные на развитие чувства собственной значимости; развитие умения контролировать свои действия, коррекцию механизмов психологической защиты, формирование положительного образа «Я» и самооценки.

В процессе подготовки к началу работы важно провести диагностику эмоционально-волевой и поведенческой сфер подростка.

Цель работы:

- создание новой когнитивной модели жизни;
- восстановление ощущения ценности собственной значимости;
- профилактика дезадаптивных форм поведения, коррекция иррациональных установок;
- осознание и предупреждение эмоциональных нарушений посредством поведенческих изменений; проработка эмоциональной блокады.

Задачи:

- устранение неэффективного психологического напряжения;
- развитие, совершенствование навыков саморегуляции;
- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;
- осознание связи возникших трудностей с пережитой травмирующей ситуацией;
- развитие эмоциональной сферы.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков и способов преодоления страхов, ситуационных фобий за счет снижения порога возбудимости и страха, снижение уровня тревожности, напряжения;
- коррекция самооценки;
- овладение профилактическим психологическим средством для борьбы со стрессом;
- повышение работоспособности, снижение утомляемости и раздражительности.

Материально-техническое оснащение для реализации программы:

- комната психологической разгрузки;
- оборудование мягкого комплекса;

- музыкальное и световое оборудование;
- оборудование для развития сенсорики.

Занятие

Цель: установление контакта, снятие мышечного и психоэмоционального напряжения; снижение тревожности, страхов, возникновение доверия к окружающим, формирование чувства «нужности», развитие представлений о ценности другого человека и самого себя, создание положительного эмоционального фона.

1. Упражнение «Кто я?»

Инструкция: в течение 30 секунд постарайся ответить на вопрос, «Кто я?» или «Какой я?».

2. «Самомассаж»

Процедура: в течение 3–5 минут при помощи мяча-ёжика массировать руки, ноги, плечи (упражнение проводится под спокойную музыку). По окончании подросток рассказывает о своих эмоциях и ощущениях.

3. Упражнение « Нарисуй себя»

На листе бумаги предлагается нарисовать себя на одной стороне листа в виде какого-нибудь **предмета**, а на другой стороне — в виде **животного**.

Обсуждение по окончании работы.

4. «Сеанс психофизической настройки»

1) Закрой глаза, представь, что у тебя в голове находится экран. На экране ты видишь радугу — цвета, которые тебе нравятся. Для каждого цвета есть свой настрой и чувство. Ты видишь то, что описываю я, или то, что захочешь сам.

2) Первый цвет — **голубой**. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает тебя, как купание в озере, он освежает тебя, приятно ласкает глаз в жару. Что ты видишь, когда думаешь о голубом?

3) Следующий цвет — **красный**. Красный дает нам энергию и тепло. На него хорошо смотреть, когда тебе холодно. Иногда слишком много красного нас злит. Иногда он напоминает нам о любви. О чем ты думаешь, когда смотришь на красный цвет?

4) **Желтый** — приносит нам радость. Он согревает, как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Что ты думаешь, когда смотришь на желтый цвет?

5) **Зелёный цвет** — цвет природы. Если мы больны или нам не по себе, зелёный помогает нам чувствовать себя лучше. О чём ты думаешь, когда смотришь на него? Замечаешь ли ты, как разные цвета влияют на настроение или на самочувствие?

Опиши свои ощущения, мысли, которые возникали.

5. Сказка «Охотник и сыновья»

Направленность: депрессивные и суицидальные тенденции. Чувство неполноценности и «никому ненужности».

Ключевая фраза: «Я никому не нужен».

Жил-был в некотором царстве охотник. Нелегкой была его жизнь. С трудом добывал он свой кусок хлеба. Сколько, бывало, верст пройдёт по лесу, прежде чем встретится какая-то живность. Бывало, что и счастье привалит — крупная добыча попадется: и мясо, и шкура неплохая. Снесет на базар, глядишь, и есть, чем семью кормить.

А какая радость была, когда сын родился. Счастливей его не было на свете человека. Но черное горе ходило рядом — задрал косолапый сына. Не было пределов печали несчастного отца.

Идет как-то охотник по лесу, силки проверяет. Видит, попался ему серый заяц. «Неплохо, — подумал охотник, — нынче и заяц добыча». Взял он серого за уши, хотел было его в сумку бросить, и вдруг заговорил косой человеческим голосом:

- Отпусти меня, добрый охотник. Что хочешь, проси, любой откуп.

Подивился охотник чуду:

- Сколько лет живу, а такого чуда не видывал. Будь что будет, заяц — не медведь. А вдруг и вправду, что спрошу, то и сделает.

Стал думать, что у зайца просить. Вспомнил про своего несчастного сына, вспомнил про свою радость при его рождении и печаль после гибели, подумал про свою горемычную жизнь и сказал:

- Ладно, серый, беги. Только сделай так, чтобы сын у меня второй родился, чтоб здоров был, чтоб жизнь прожил спокойную-преспокойную, чтоб не было у него никаких забот и никаких волнений.

Сказал и отпустил зайца.

- Все будет, как ты хочешь, — молвил заяц и скрылся в кустах.

Только и слышал охотник, как зашумели ветки вслед убежавшему чудному зверю.

Прошел положенный срок — родился у охотника второй сын. Всем хорош малыш: и ростом, и лицом вышел, и растет крепеньким. Только уж слишком спокойный — не смеется, не плачет; ни гулять ему неохота, ни есть, ни пить. Растет себе и растет, а интересу никакого ни к чему не проявляет. За все детство ни разу шишку не набил, царапин не получил, не дрался ни с кем и ни с кем не дружил.

Вырос сын крепок, здоров, да вся жизнь как-то мимо него проходит. Горе где какое или радость — ничто не трогает. Отец с матерью померли — не горевал; девушке приглянулся — не радовался; собирался жениться, да передумал.

Встретил как-то он серого зайца в лесу, а тот не убегает, говорит человеческим голосом:

- Ну что, брат, как живешь? Доволен спокойной жизнью? Может по-другому жить хочешь?

Не удивился охотничий сын и говорящему зайцу.

- Как хочешь, — отвечает.

И сказал заяц:

- Живи, как все люди живут, — а сам скрылся в лесу.

Огляделся молодой человек. Вокруг лес чудесный, красота первозданная.

- Как раньше не замечал такого, — подумал он.

Затрепетало сердце от счастья, дух захватило. Только на это его хватило. Упал он и ... умер.

Вопросы для обсуждения

1. О чем эта история?

2. Чему она учит?

3. Как она может помочь в реальной жизни?

6. Упражнение «Вверх по радуге»

Закрой глаза, сделай глубокий вдох и представь себе, что с этим вдохом ты взбираешься вверх по радуге и, выдыхая, съезжаешь с неё, как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же, как и выдох.

7. Рефлексия

В конце занятия подросток (и) получает белый кружок.

Инструкция: «Раскрась этот кружок тем цветом, какое на данный момент у тебя настроение».

2.2. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности по формированию социально-психологических навыков «Формула успеха»

*Лабутина Т. А. ППМСС
центр «Стимул», г. Тулаев*

Аннотация

Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

При формировании идентичности большинство подростков примеряют на себя множество различных судеб. Они пробуют, оценивают и затем отказываются от десятков ролевых моделей. Они критически изучают свои семьи — некоторых родственников идеализируют, других не принимают во внимание. Они относятся с недоверием или, наоборот, цепко держатся за семейные ценности, традиции, идеалы и религиозные верования. Иногда подростки обладают огромным самомнением; иногда они не чувствуют опоры под ногами и им кажется, что они абсолютно никчемные люди. Сегодня они думают так, а завтра их мнение меняется на сто восемьдесят градусов. В конечном счете, они сталкиваются с необходимостью ответить на главные вопросы: «Кто я? Что я собой представляю?».

Пояснительная записка

Актуальность программы. Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание — сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, активно формируемое в подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению Р. Бернса, А. В. Визгиной, С. Р. Пантилеева, В. В. Столина и др., проявляется в виде гордости, чувства собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека не только на данном этапе, но и в будущем.

В подростковом возрасте отмечается потребность в самоутверждении, в деятельности, имеющей личностный смысл; склонность к усвоению

определённых групповых норм; привычек и ценностей; подражательность в поведении.

У подростков наблюдается наличие таких психических особенностей, как максимализм, стремление доказать себе и окружающим свою правоту, неуверенность в себе, повышенная тревожность, чувствительность к различному роду препятствий. Эти личностные качества могут негативно сказаться на психологической безопасности ребёнка.

Психологическая безопасность — это защищённость психики, защита душевного здоровья. Задача создания здоровосберегающей и психологически комфортной среды, обеспечивающей защищённость участников образовательной среды от риска и угроз, отражена в «Концепции модернизации российского образования».

В связи с этим актуальной практической задачей становится создание социальной среды, развивающей и поддерживающей личностный потенциал учеников. Важнейшая характеристика такой среды — психологическая безопасность.

Цель: помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.

Задачи:

- развивать представление о себе;
- формировать возможность распознавать собственные личностные качества;
- формировать способность анализировать свои личностные качества; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны — позитивная и негативная; развивать умение устанавливать контакт;
- развивать наблюдательность в общении.

Основные направления работы с подростками

Программа групповых занятий для подростков должна обеспечить, с одной стороны, формирование стрессоустойчивости, с другой стороны, выполнение возрастных задач развития.

В работе с подростками выделяют следующие основные направления: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее.

- Аксиологическое направление предполагает формирование умения принимать самого себя и других людей, адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.
- Инструментальное направление требует формирования умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. формирования личностной рефлексии.

- Потребностно-мотивационное направление предполагает, прежде всего, умение сделать выбор, принять ответственность за свой выбор, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте.

- Развивающее направление обеспечивает формирование и закрепление эффективных навыков взаимодействия с окружающими, расширяет диапазон применяемых стресспреодолевающих стратегий.

Основа психологических занятий — это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром.

Подростков необходимо познакомить с признаками психологически некомфортных состояний, обучить приемам и способам выхода из критических ситуаций, техникам, позволяющим минимизировать отрицательные последствия стресса.

Техника проведения профилактических занятий

Оптимальное число участников тренинга — 10–12 подростков.

Занятия целесообразно проводить один раз в неделю.

Продолжительность занятия — от 60 до 90 минут, в зависимости от темы.

Срок реализации: 2,5 месяца

Тренинг рассчитан на работу с подростками 13–15 лет.

Форма работы: групповая.

Выбор групповой формы работы обусловлен возрастнопсихологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Структура занятия

Занятие, в зависимости от темы, включает несколько этапов:

- Создание единого психологического пространства, а также обратной связи (отдельный участник, вся группа и наоборот).

- Выяснение знаний и представлений учащихся по новой теме.

Ожидаемые результаты:

- расширены знания и представления подростков о себе;

- сформирована способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;
- развиты уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности;
- сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

Материально-техническое оснащение для реализации программы

Для проведения занятий используется аудитория, имеющая следующее оборудование: аудиторная доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления демонстрационных материалов, канцелярские принадлежности: листы формата А4, шариковые ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для выполнения заданий, «кинетический песок», песочница с миниатюрными фигурками, «световые столы», кварцевый песок, тканевый разноцветный «парашют», наборы метафорических карт, аудиозапись с релаксационной музыкой.

Тренинг «Кто Я?»

Цель: создание благоприятных условий для работы, установление контакта с учащимися, информирование о целях занятий, формирование положительной мотивации, обсуждение правил групповой работы. Содействие в формировании гармоничной «Я – концепции», развитие навыка самоанализа, принятия себя.

Материалы: мячик, листы, ручки, карточки: «Незаконченные предложения», метафорические ассоциативные карты «Калейдоскоп»; «Цвета и чувства».

Навыки, над которыми работаем:

- Умение следовать правилам.
- Умение ориентироваться в собственных ценностях.
- Умение вступать в обсуждение.
- Умение понимать свое состояние.

1. Информирование

Дорогие ребята! Вы учитесь в школе, у вас много уроков по самым разным предметам. Но в вашем расписании ещё никогда не было урока, на котором вы смогли бы лучше узнать и понять как самого себя, так и окружающих вас людей. Наши занятия несколько необычные, не совсем похожие на обыкновенные уроки в школе. Здесь очень важно, чтобы все смогли свободно выражать свое мнение, чувствовать себя свободно и безопасно. Поэтому во время их проведения нам надо придерживаться определенных правил. Какие правила нужно соблюдать, чтобы мы могли себя чувствовать свободно и безопасно?

Правила:

➤ **Добровольность.** В упражнениях участвуют все, но если кто-то не хочет, чтобы выполненное им задание (рисунок или письменные ответы) выносилось на всеобщее обозрение, то он может этого не делать. С этой целью используется прием «запрещающий знак». Ребята придумывают условный сигнал, показав который ученик будет сигнализировать остальным, что он не готов говорить (например, скрещенные руки или рука, закрывающая рот).

➤ **Искренность.** Следует выражать только собственное мнение. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь на самом деле.

➤ **Уважение других учеников.** Всем предоставляются равные права и возможности.

➤ **Внимательное слушание.** Необходимо воспринимать слова друга, не перебивая, не обзывая и не высмеивая, обсуждать только действия, а не самого человека. Говорим по очереди, никого не перебиваем (можно говорить только тогда, когда в руках мяч).

➤ **Безоценочность.** На занятиях по психологии не существует правильных или неправильных ответов (в этом отличие от других уроков). «**Правильный**» ответ ученика – это тот, который на самом деле выражает его мнение.

➤ **Соблюдаем конфиденциальность** (не делимся личным опытом с теми участниками, кто не работает в группе).

➤ **Никому не делаем больно (ни морально, ни физически).**

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

Каждый поочередно говорит две фразы «**Меня зовут...**» и «**Я люблю себя за то, что...**». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

3. Упражнение «**Приветствие**»

Все участники рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — внутренний круг, вторые — внешний. Внутренний стоит неподвижно, внешний передвигается по часовой стрелке, на шаг вперед. Участники должны повернуться лицом друг к другу. Вам необходимо поздороваться по-разному. Итак, *поздороваться, как:*

- незнакомые люди;
- хорошие друзья;
- поссорившиеся;
- стеснительные люди;
- как получившие пятерки по всем предметам;
- сердитые друг на друга;
- уверенные в себе люди;
- просто счастливые.

4. Информирование

Каждый из нас (как и любой другой человек) обладает собственным самосознанием.

Самосознание — это то, как человек видит самого себя. Оно состоит из отношения к себе, самоощущения и мыслей человека о себе.

Вспомните сказку А. С. Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Чтобы услышать приятное о себе, царица доставала волшебное зеркальце и задавала ему вопрос: *«Свет мой, зеркальце, скажи да всю правду доложи...»* А как часто вы задаете эти вопросы себе? Как вы думаете, знаете ли вы себя? Вы начинаете большую и серьёзную работу над собой. Но для этого надо понять, кто вы на самом деле!».

5. Упражнение «Что такое “Я”?»

Ведущий предлагает обсудить в малых группах, а затем и в общем круге: «Что такое “Я”?».

Ведущий обобщает: «Я» — это чувства, мысли, тело, поступки, желания, мечты, душа, характер...».

6. Упражнение «Я — это...» и «Какой “Я”?»

Участникам предлагается написать в рабочей тетради или на листочках 5 предложений «Я — это...», дополнив существительными, характеризующими их. Затем — 5 предложений «Какой Я?», дав ответ в виде 5 прилагательных.

Обсуждение проводится в малых группах, затем — в общем круге.

7. Упражнение «БИГ-МАК»

Инструкция: организуйте большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один партнер говорит: «Биг», другой: «Мак»; один: «Ореховое», — другой: «Масло» и т. д.). Объясните, что, по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события, и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Затем ведущий перемещает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершении задания каждая пара называет участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

8. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый из участников вынимает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Подростки отвечают по кругу.

Число карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

1. *Мне нравится, что я... (умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и т.д.);*

2. *Вчера я сделал хорошее дело... (убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);*

3. *У меня есть такое хорошее качество, как... (доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);*

4. *Меня можно похвалить, например... (я не плачу, помогаю родным и др.);*

5. *Я люблю заниматься... (вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);*

6. *Я люблю себя за то, что я... (добрый, вежливый, умный и др.);*

7. *Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).*

8. *У меня есть хорошее качество (какое), которое помогает мне...*

9. *Мне очень нравится делать для знакомых, близких людей...*

10. *Я готов поделиться...*

11. *Я готов для своих друзей ...*

После проведения упражнения каждый отвечает на вопрос «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

9. Упражнение «Гром, ураган, землетрясение»

Мы проведем очень интересную игру «Гром, ураган, землетрясение». Участники делятся на тройки (первый, второй, третий). В каждой тройке двое берутся за руки, образуя «домик», а третий становится между ними, это — «житель домика». По команде ведущего «Гром!» «жители домиков» пытаются найти себе новые «домики» и забегают в центр новой пары. По команде «Ураган!» «домики» ищут себе новых «жителей». А по команде «Землетрясение!» все тройки распадаются и образуют новые. Задача ведущего — найти себе новую тройку. Тот, кто не успел найти новый «домик» или нового «жителя», становится ведущим.

10. Работа с метафорическими ассоциативными картами «Калейдоскоп»

Каждый участник вынимает две карты: одна — это он сам, вторая — любой участник (по его выбору).

По первой карточке ребёнок рассказывает о себе, по второй — о своём выборе, не называя имени. Дети стараются догадаться, о ком идёт речь.

11. Упражнение «Дух группы»

Инструкция: (группа делится на две команды) в древности люди верили, что нас окружают разные духи. Дух воды — водяной; леса — леший; дома — домовый. А у нас есть дух группы. Сейчас каждая команда представит себе, как он выглядит, как двигается. А затем группа изобразит этот дух и расскажет от его имени, что он думает. На обдумывание одна минута. На показ и рассказ — одна минута.

Обсуждение

- В чем индивидуальность нашей группы?
- В чем схожесть и отличия духа групп?

Рефлексия

- Работа с метафорическими ассоциативными картами «Цвета и чувства».
- *Инструкция:* выберете две карточки, которые отражают ваше настроение на *начало* работы и на *конец*.

Упражнения, помогающие снять стресс

Упражнение «Друг к дружке!»

Ведущий. Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю провести игру, во время которой всё нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь буду вам называть части тела, которыми вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- Правая рука к правой руке!
- Нос к носу!
- Спина к спине!

А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну: «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

- Ухо к уху!
- Бедро к бедру!
- Пятка к пятке!

Пусть поменяются пять-шесть партнеров. Всякий раз называйте новые части тела, которыми участники должны соприкоснуться.

Упражнения на снятие мышечного напряжения и усталости

Ведущий. Отправляясь в путь, путешественники должны быть закаленными, физически подготовленными к трудностям, которые могут встретиться в дороге. Также важно уметь расслабляться, отдыхать после напряженного дня. Давайте познакомимся с упражнениями на снятие мышечного напряжения и усталости.

- Ягодицы с силой прижмите к стулу, спина при этом остается прямой. Досчитайте до шести и расслабьтесь.
- Руки соедините ладонями перед грудью и с силой надавите. Досчитайте до шести и расслабьтесь.
- Помассируйте пальцы от основания до кончиков.
- Руки за спиной, одна сверху, другая снизу. Похлопайте в ладоши.
- Руки сложены в замок на голове. С силой надавите на голову, голова сопротивляется. Спина при этом остается прямой.
- А теперь встаньте со своих стульев, поднимитесь на носочки и с силой ударьте пятками об пол. Сделайте восемь таких ударов. Молодцы!

Упражнение «Знакомство с собой»

1. Соедините кончики пальцев обеих кистей, прижмите их друг к другу с усилием, опираясь ими друг о друга. Произведите с силой 15–20 встречных движений ладонями, как бы сжимая воображаемую резиновую грушу, находящуюся между ладонями, или как бы накачивая нечто в пространство между ладонями, имитируя работу насоса.

2. Энергично потирайте ладони одну о другую, пока не появится ощущение интенсивного тепла.

3. Сильно и быстро не менее 10 раз сожмите и разожмите кулак, добиваясь ощущения утомления в мышцах кисти.

4. Потрясите пассивно «висящую» кисть.

Упражнение «Антистрессовая релаксация» (рекомендовано Всемирной Организацией Здравоохранения)

1. Сядьте поудобнее

2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 сек. задержите дыхание. Выдох производите не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите процедуру 5–6 раз, отдохните 20 сек.

3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте 10 сек., расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу, внимательно следите за тем, что с ним происходит. Повторите процедуру трижды.

4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас снизу доверху: от пальцев ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».

5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части Вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает Вас. Чувствуете, что расслаблены Ваши плечи, шея, лицевые мускулы, Вы напоминаете тряпичную куклу. Наслаждаетесь испытываемым ощущением 30 сек.

6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мысли все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота о том, как насладиться состоянием расслабленности.

7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Упражнение «Дыхание “ха” стоя»

Сделать полный вдох, одновременно поднимая руки вверх, прикасаясь ими к ушам, задержать дыхание на несколько секунд. Стремительно нагнувшись, дать рукам свободно повиснуть и выдохнуть воздух через рот, издавая звук «ха» не голосом, а напором воздуха. Затем, делая медленный вдох, выпрямиться, поднимая руки над головой. Вдыхая, желательно образно представить, как с потоком воздуха «впитываются» положительные качества (сила, спокойствие, свежесть, здоровье), а во время выдоха — «отдается» все негативное (слабость, тревожность, страх, болезнь).

Убежище

Представьте себе, что у вас есть удобное, надёжное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Вообразите себе хижину в горах или лесную долину, о которой никто кроме вас не знает. Личный корабль, сад, таинственный замок... Мысленно опишите это безопасное безопасное удобное место. Когда ложитесь спать, представьте себе, что вы направляетесь туда. Вы можете там отдыхать, слушать музыку или разговаривать с другом. После того как вы проделаете это несколько раз, можете фантазировать подобным образом в течение дня. Закройте на несколько минут глаза и войдите в своё личное убежище.

Простые утверждения

Повторение коротких, простых утверждений позволяет справиться с эмоциональным напряжением. Вот несколько примеров:

- Сейчас я чувствую себя лучше.

- Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- Жизнь слишком коротка, чтобы потратить её на всякие беспокойства.
- Что бы ни случилось, я постараюсь сделать всё от меня зависящее во избежание стресса.
- Внутренне я ощущаю, что у меня всё будет в порядке.

Вопросы самому себе

Приём нейтрализует средства, блокирующие ощущение покоя, путём создания новых перспектив в ситуациях прессинга.

Когда вы подозреваете, что преувеличиваете значение какой-то проблемы, задайте себе следующие вопросы:

- Это действительно так важно?
- Рискую ли я чем-нибудь очень важным для себя?
- Будет ли это так же важно для меня через две недели, через месяц?
- Стоит ли за это умереть?
- Может ли что-то быть ещё хуже?
- Стоит ли из-за этого так сильно переживать?

Упражнение «Веревочный мост»

Вспомним, что в горах есть ущелья, утесы, пропасти. Перед нами пропасть, преодолеть которую мы можем только по веревочному мосту. Мост такой старый, что в нем нет уже многих перекладин, поэтому надо быть очень осторожным. Помогайте друг другу перебираться по мосту. Поддерживайте друг друга, чтобы никто не свалился в пропасть. Всякие толчки, несдержанность, поспешность и непродуманные действия могут привести к печальному результату. И наоборот, взаимопомощь, ответственность, поддержка друзей обеспечат успех. Вот перекладины на нашем веревочном мосту. *(Газеты по числу участников ведущий раскладывает по кругу.)* Встаньте каждый на свою перекладину.

Начинайте двигаться, переходя с перекладины на перекладину по часовой стрелке. Первый этап завершится, когда вы вернетесь на те перекладины, с которых начали движение. Вперед!

Вы прошли первую часть моста. А теперь встаньте по двое на одну перекладину. Уберем из круга освободившиеся газеты. Снова начните движение в усложнившихся обстоятельствах. Молодцы! Уберем еще перекладины. *(Снова совершается движение по мосту. Переправа через пропасть будет считаться законченной, когда все участники расположатся по трое на газете.)*

Советы по преодолению стресса

Почти невозможно контролировать каждую стрессовую ситуацию в нашей жизни, но можно отслеживать многие наши реакции на стресс. Естественно, что это тяжело, но возможно. Так что основной принцип борьбы со стрессами — постоянный самоконтроль. Существует несколько простых советов, следуя которым можно научиться преодолевать неприятные жизненные ситуации:

1. Постарайтесь быть по жизни философом (а когда это необходимо, прибегайте к чувству юмора, через его призму жизнь видится гораздо проще).

2. Не встречайте стресс в боксерской стойке. Представьте, что вы либо облако, либо бестелесное существо, через которое пронесется негатив и не «застрянет».

3. Старайтесь смотреть на все со стороны. Так легче держать себя в руках.

4. Никогда не жалуйтесь. От этого легче не станет. Но, однако, это не значит, что не нужно рассказывать о своих проблемах близким, тем, кто вас понимает и поддержит. Разговор помогает рассказчику снять напряжение и проанализировать ситуацию.

5. Не тратьте зря время на тревоги и опасения, ищите положительные стороны событий.

6. Старайтесь любить себя больше, чем вы до этого делали.

7. Не находитесь в состоянии неподвижности, ищите выход. Кроме вас никто вашу проблему не решит.

8. Помогайте другим. Житейский опыт может вам пригодиться.

9. Не отчаивайтесь и не переставайте бороться.

10. Умейте отделять факты от внутренних убеждений.

11. Посмотрите на ситуацию по-новому, с иной точки зрения, чем та, которая была у вас до этого.

12. Учитесь отдыхать, находясь в стрессовых ситуациях. Физические нагрузки помогают на время «отключиться» от проблем. Это очень хороший метод отдыха для мозга.

13. Не употребляйте алкоголь с целью утопить в нем свои беды. Это лишь усугубит ваши проблемы.

14. Просто замечательно, если у вас есть хобби. Обычно любимые увлечения помогают расслабиться и приносят массу приятных эмоций.

15. Думайте позитивно. Настраивайте себя на положительный результат, итог.

16. Используйте самовнушение. Можно написать список предложений, положительно влияющих на ваше эмоциональное состояние.

17. Кричите или плачьте. Иногда это бывает очень полезно и необходимо.

18. Слегка надавите на виски. Массирование нервов облегчает боль и устраняет различные недомогания.

19. Слушайте музыку. Ничто так не расслабляет и не успокаивает, как позитивная музыка.

20. Считайте до десяти. Прежде чем среагировать на ситуацию, сосчитайте до десяти про себя. Такая пауза дает возможность взять себя в руки.

21. Примите горячую ванну (можно добавить травяные сборы). Горячая вода очень хорошо расслабляет.

22. Прогуляйтесь по местности с красивым пейзажем. Радующая глаз картина расслабляет и сглаживает негатив.

23. Составьте список ваших удовольствий. Затем выберите что-нибудь из этого списка и займитесь этим.

24. Займитесь чем-нибудь глобальным. Например, сделайте ремонт. Обычно такие серьезные перемены очень хорошо отвлекают от проблем и очень часто помогают не только взглянуть на происходящее с новой точки зрения, но и найти выход из ситуации.

25. Во время стрессового периода постарайтесь не употреблять чай и кофе, так как эти напитки являются мощными стимуляторами нервной системы.

26. Если вы совершенно не в состоянии себя контролировать и вас посещают мысли о самоубийстве, то это весомый повод, чтобы обратиться к помощи психолога или хотя бы позвонить по телефону доверия или экстренной психологической помощи.

Поддержку и сопереживание лучше всего искать среди тех, кому вы действительно доверяете. Только такие люди смогут стать для человека плечом и опорой в сложной жизненной ситуации. Нужно всегда помнить, что **безвыходных положений не бывает!**

Литература

Обязательные источники

1. Аникаева, Т. В. Образовательная среда школы как условие профессионального самоопределения старшеклассников [Текст] : Дис.канд. пед. наук: 13.00.01 / Т. В. Аникаева. — СПб., 2001.
2. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании [Текст] / И. А. Баева. — СПб., 2002.
3. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды [Текст] : учеб. пособие / И. А. Баева, И. А. Волкова, Е. Б. Лактионова; под ред. И. А. Баевой. — СПб., 2002.
4. Баева, И. А. Психология безопасности как теоретическая основа гуманитарных технологий в социальном взаимодействии [Текст] / И. А. Баева и др.; под ред. И.А. Баевой. — СПб., 2007.
5. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении [Текст] / под ред. И. А. Баевой. — СПб., 2006.
6. Спасти от пропасти. Родительский всеобуч: программы профилактики суицидального риска [Текст] : методическое пособие / сост. и науч. ред. Е. Г. Артамонова, О. И. Ефимова — М. : АНО «ЦНПРО», 2014. — 224 с.
7. Ступницкая, М. Центр психологического сопровождения образования «Точка Пси» [Электронный ресурс] — Режим доступа : <https://psy.1sept.ru/>.
8. Синягин, Ю. В. Синягина, Н. Ю. Детский суицид: психологический взгляд [Текст]. — СПб. : КАРО, 2006 — 176 с.
9. Ясвин, В. А. Экспертиза школьной образовательной среды / В. А. Ясвин. — М., 2000.

Дополнительные источники

1. Асмолов, А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия: от действия к мысли [Текст] / под ред. А. Г. Асмолова / А. Г. Асмолов, Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, О. А. Карабанова, С. В. Молчанов, Н. Г. Салмина. — М., 2008.
2. Боярова, Е. С., Назарова, И. Г., Кочкина, Л. В. Комплект занятий по проекту «Правильный выбор»: тренинг-практикум для межведомственных команд [Текст]. — Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО, 2012. — 20 с.
3. Вульф, Б. З., Синягин, Ю. В., Синягина, Н. Ю., Селезнева, Е. В. Интересы и потребности современных детей и подростков. — СПб.: Каро, 2007. — 144 с.

4. Войцех, В. Ф. К проблеме прогноза суицидального поведения // 5-е клинические павловские чтения («Кризисные состояния. Суицидальное поведение») [Текст]. — СПб., 2002. — С. 13–18.

5. Выявление и формирование личностных результатов образования [Текст] : учебно-методическое пособие / Н. П. Ансимова, О. В. Большакова и др.; под общей ред. Н. П. Ансимова, И. В. Кузнецовой. — Ярославль : ГАУ ДПО ЯО ИРО, 2016. — 125 с.

6. Левитес, Д. Г. Формирование ключевых компетентностей школьников [Текст]. // Школьные технологии. — № 3 — 2010. — С. 129–136.

7. Малахова, С. Ю. Благополучие современных детей: особенности, риски и возможности [Текст] / С. Ю. Малахова // Изменяющийся ребенок в изменяющемся мире: тенденции развития детей, феномены современного детства: материалы городской психологической конференции. — Ярославль, 2013.

8. Навайтис, Г. Профессиональная психологическая помощь подростку [Текст] / Г. Навайтис. — М., 2007.

9. Программа родительского всеобуча по профилактике детского суицида «За жизнь в ответе!» [Текст] : практическое пособие / И. Г. Назарова, Г. О. Рощина, Е. С. Боярова — Ярославль : ГОАУ ЯО ИРО, 2013. — 88с.

10. Приказ от 24 июля 2015 г. № 514н. «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог-психолог (Психолог в сфере образования)”».

11. Семаго, М. М. Теория и практика оценки психологического развития ребёнка. Дошкольный и младший школьный возраст [Текст] / М. М. Семаго — СПб.: «Речь», 2006. — 384 с.

12. Шадриков, В. Д. Психология деятельности человека [Текст] / В. Д. Шадриков. — М. : Институт психологии РАН, 2013.

Информационные ресурсы

Федерального уровня:

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы, утв. распоряжением правительства Российской Федерации от 15.04.2014 года № 295 [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации: [сайт]. — Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/0kPx2UXxuWQ.pdf> (Дата обращения 25.07.2019).

2. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа», утв. приказом Президента РФ от 04.02.2010 года № 271 [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации [сайт]. — Режим доступа : <https://base.garant.ru/6744437/> (Дата обращения 25.07.2019).

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», утв. от 29.12.2012 года № 273-ФЗ. [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации [сайт]. — Режим доступа : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 07.12.2018).

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Эврика [Электронный ресурс] : Инновационная образовательная сеть. — М., 2001–2016. — Режим доступа : <http://www.eurekanet.ru/> (Дата обращения 07.12.2018).

2. World of Teacher.com [Электронный ресурс] : Международный образовательный портал. — Режим доступа: <http://worldofteacher.com> (Дата обращения 07.12.2018).

3. Российское образование [Электронный ресурс] : Федеральный портал. — Режим доступа <http://www.edu.ru> (Дата обращения 07.12.2018).

4. Учительский портал [Электронный ресурс]. — Гулькевичи, 2007–2015. — Режим доступа : <http://www.uchportal.ru> (Дата обращения 07.012.2018).

5. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] / М-во образования и науки РФ. — М., 2011–2017. — Режим доступа : <https://minobrnauki.gov.ru/> (Дата обращения 25.07.2019).

6. Наша сеть [Электронный ресурс]: Социальная сеть работников образования. — 2010–2017. — Режим доступа : <http://nsportal.ru/> (Дата обращения 10.07.2018).

7. Первое сентября [Электронный ресурс] : Объединение педагогических изданий. — Режим доступа : <http://www.1september.ru> (Дата обращения 10.07.2018).

8. Открытый урок [Электронный ресурс] : Фестиваль педагогических идей. — Режим доступа : <http://festival.1september.ru> (Дата обращения 9.07.2018).

9. Факультет психологии МГУ [Электронный ресурс]. — М., 1997–2018. — Режим доступа : <http://psy.msu.ru/> (Дата обращения 07.12.2018).

10. Российская психология [Электронный ресурс]: Информационно-аналитический портал. — М., 2018. — Режим доступа : <http://rospsy.ru/> (Дата обращения 07.12.2018).

Приложения

Приложение 1

Конспект занятия «Здоровый образ жизни» (5–7 классы)

Цели:

- Воспитательная — воспитание интереса к здоровому образу жизни,
- развивающая — развитие мышления, ловкости, креативности, творческого потенциала,
- образовательная — формирование ЗУН по здоровому образу жизни.

Материалы: мелки, карандаши, альбомные листы, ватманы, фломастеры, маркеры, видеомангофон.

Возраст детей: 11—13 лет.

Форма: тренинг.

1. ЗАНЯТИЕ

Цель — формирование личной позиции по отношению к курению.

Ход занятия

1. Упражнение «Моя вселенная»

Инструкция

Учащиеся садятся в круг, им раздают листы бумаги из альбома для рисования. В центре листа необходимо нарисовать солнце и в центре солнечного круга написать крупную букву «Я». Затем от этого «Я» — центра Вселенной — надо прочертить линии к звездам и планетам: мое любимое занятие, мое любимое животное, мой любимый цвет, мой любимый запах, моя любимая игра, моя любимая одежда, моя любимая песня, мой любимый певец или группа. Ведущий говорит о том, что «звездная карта» каждого показывает его возможности, уникальность и общие черты с другими.

2. Упражнение «Леший в доме»

Инструкция

У каждого может быть «леший в доме», все беды начинаются с «чуть-чуть», и, если их игнорировать, они могут принять угрожающие масштабы. Вредные и плохие привычки начинаются с малого. Человеку трудно отказаться от курения - страдает его семья. На листе ватмана, прикрепленном на доске, ученики фломастерами пишут свое мнение на тему «Чем неприятно курение для окружающих».

3. Упражнение «Разбираться в людях и в их состояниях»

Инструкция

Каждый ученик по очереди выражением лица, походкой, позой показывает перед группой самоуверенного, гордого, робкого, смелого, нахально-

го, злого, доброго человека. А затем таким же образом каждый показывает себя, смелого и уверенного. Группа определяет, какое качество демонстрирует каждый ученик группы. Затем ученики по очереди высказываются о внешнем облике и манерах курильщиков. Вырабатывается негативное отношение к запаху, пожелтевшим зубам и т. д.

4. Упражнение «Кто нам нравится»

Инструкция

Ведущий задает группе вопросы: «Какие мальчики вам нравятся?», «Какими должны быть мальчики?» (на эти вопросы отвечают девочки), «Какие девочки вам нравятся?», «Какими должны быть девочки?» (отвечают мальчики).

5. Подведение итогов

Инструкция

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Каждый говорит своему соседу комплимент, пожатием руки выражает поддержку.

2. ЗАНЯТИЕ

Цель — формирование умений социальной коммуникации. Оборудование: видеомagneтофон.

Ход занятия

1. Упражнение «Как заводить друзей»

Инструкция

Члены группы осваивают приемы коммуникации в процессе ролевого взаимодействия — как подойти к незнакомому человеку: посмотреть ему в глаза, «сломать лед» (нарушить молчание), предложить совместное занятие, приступить к его выполнению, договориться об общем деле на будущее.

Усвоив подобные шаги, ученики в подгруппах самостоятельно проектируют межличностные ситуации и отрабатывают их в ролевой игре. Ролевая игра записывается на видеомagneтофон. После записи осуществляются просмотр и анализ успешной социально-психологической ситуации.

2. Упражнение «Прощание»

Инструкция

Ученики становятся в круг, взявшись за руки. Осуществляется выход из разыгранных ролей. Каждый говорит о себе: как его зовут и что он умеет делать, общаясь с незнакомыми людьми. Например: «Меня зовут Саша. Я могу узнать дорогу у незнакомоmо человека».

3. ЗАНЯТИЕ

Цель — формирование умения свободно присоединяться к той или иной группе и по необходимости покидать ее без проявления стрессового состояния.

Ход занятия

1. Упражнение «Построимся»

Инструкция

По сигналу ведущего все участники объединяются в группы по месяцу рождения, по цвету глаз, по первой букве имени. После игры происходит обсуждение признаков, которые объединяют людей.

2. Упражнение «Говори “нет” и сохраняй своих друзей».

Инструкция

Участники группы разыгрывают трудные ситуации общения, в которые они попадают по вине близких людей (друзей). Подростки обсуждают, как можно отвергнуть неудобное предложение, но не самого друга, от которого оно исходит. Дается примерный перечень трудных ситуаций.

Способы отказа записываются на листе ватмана, прикрепленном к доске. Затем разыгрываются ситуации, в которых используются эти способы.

3. Дискуссия

Инструкция

Предлагается обсудить афоризм Пифагора: «Просыпаясь утром, спроси себя: “Что я должен сделать?” Вечером, прежде чем заснуть, задай себе вопрос: “Что я сделал?”»

4. Заключительное слово

Инструкция

Ученики становятся в круг и по очереди ведут рассказ. Ведущий начинает что-нибудь рассказывать, например: «Коля и Миша, закадычные друзья, всегда после уроков вместе шли домой. Однажды Коля ждал Мишу, но не дождался и пошел домой один. А дело было в том...» Дальше продолжают ученики, заканчивает ведущий. Устанавливаются минимум и максимум вклада каждого: минимум — одно предложение, посильное тому, у кого есть трудности в речевом общении, максимум — полминуты или минута рассказа. Завершив свое высказывание, участник группы передает свою очередь другому.

4. ЗАНЯТИЕ

Цель — формирование уверенности в себе. *Оборудование*: цветные карандаши (мелки). *Ход занятия*

1. Упражнение «Стать уверенным»

Инструкция

Такие мысли, как, например, «Я слишком маленького роста», «Я неуклюжая, глупая и т. д.», вызывают у нас чувство неуверенности, неполноценности. Ведущий предлагает проанализировать ситуацию. Наташа пришла к подруге в гости. Идет беседа в кругу сверстников. Вернувшись домой, Наташа думает: «Все умеют выражать мысли лучше меня». Как помочь Наташе стать уверенной в себе?

2. Упражнение «Куда обращаться»

Инструкция

Школьники поставлены перед необходимостью обращения за помощью в связи с воображаемым несчастным случаем из-за курения и ищут поддержки, совета, защиты, информации в границах, доступных с учетом местных ресурсов. Обсуждаются возможности организации помощи и самопомощи в соответствии с законом «О правах ребенка».

3. Упражнение «Теперь и потом»

Инструкция

Цветными карандашами каждый участник рисует дерево с учетом неблагоприятной экологической обстановки в настоящее время, на втором листке бумаги рисует то же дерево, но в прошлом. Затем обсуждаются экологически неблагоприятные условия жизни дерева и делается третий рисунок - дерево в будущем. Обсуждается влияние неблагоприятной ситуации на развитие живых организмов.

4. Заключительное слово

Инструкция. Члены группы делятся своими впечатлениями от занятий.

Приложение 2

Релаксационные техники

Упражнение «Прогулка в лес»

(Выполнение упражнения сопровождается музыкой с голосом птицы). «Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Мы отправляемся на прогулку в осенний лес. Сегодня необычно хорошее утро. Ярко светит солнце, и его лучи нас согревают. Мы входим в лес по узкой тропинке и попадаем в необычное лесное царство. Осенний лес сказочно красив. Нам очень нравятся деревья с желтыми и красными листьями. Мы любуемся ими и дышим ровно и спокойно. Вот оторвался от ветки желтый листок и закружился в медленном плавном танце. Взгляните на яркий и пестрый ковер под ногами. Не правда ли, он красив? Пройдите по опавшей листве, прислушайтесь к шелесту листьев. Нам хочется лечь на волшебное покрывало. Ляжем. Вдохнем глубоко. Воздух в лесу чист и свеж. Пахнет опавшей листвой и грибами. Мы наслаждаемся этим ароматом и чувствуем себя счастливыми. Где-то в вышине поют птицы, курлычут журавли. Мы лежим на мягком ковре из листьев и слушаем звуки леса... *(запись птичьих голосов — 1–2 мин.)*

А теперь медленно встаньте. Откройте глаза, и вы увидите, что мир вокруг вас так же добр и красив, как утренний лес. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

Упражнение «Порхание бабочки»

«Сядьте в удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и медленно. Хорошо. Представьте себе, что вы находитесь на природе прекрасным летним днем. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Бабочка села на цветок рядом с вами. Обратите внимание на цвет и форму ее крыльев. Какой интересный рисунок крыльев — линии, темные пятна, светлые пятна! Вот бабочка взлетает и парит в воздухе, проследите, как медленно и плавно движутся ее крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно двжются вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущениями медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг под вами. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка. Вдохните еще раз его аромат...и откройте глаза».

Упражнение «Полет высоко в небе».

(Выполнение упражнения сопровождается медленной музыкой, шумом прибоя и криком птиц) «Сядьте удобно. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое. Теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойным и счастливым. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это морской орел. Внимательно всмотритесь в его оперение: какие гладкие и блестящие у него перышки. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты. Вы слышите шум энергично рассекаемых воздух крыльев. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он — птица. Представьте, что это вы медленно взмахиваете крыльями. Представьте, что это вы парите, плывете в воздухе и ваши крылья распростерты. Они рассекают воздух, упираясь в его плотные массы. Наслаждайтесь свободой и прекрасным ощущением парения в небе. Вы чувствуете себя свободно и прекрасно. Пронесите это ощущение через весь оставшийся день».

Упражнение «Волшебный сон»

(Дети ложатся на пол, на ковер. Руки немного согнуты в локтях, лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги немного разведены в стороны.)

Ведущий обращается к детям: «Сейчас, когда я начну читать стихи и заиграет тихая, спокойная музыка, вы закроете глаза, и начнется игра “Волшебный сон”. Вы не заснете по-настоящему и будет все слышать, но не будете двигаться и открывать глаза, пока я вам не разрешу. Внимательно слушайте и повторяйте про себя мои слова. Шептать не надо. Спокойно

отдыхайте, закрыв глаза. “Волшебный сон” закончится тогда, когда я громко скажу: “Открыть глаза! Встать!”».

Внимание... Наступает «Волшебный сон»

Реснички опускаются...

Глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем... (2 раза)

Сном волшебным засыпаем...

Дышится легко...равно...глубоко...

Наши руки отдыхают...

Ноги тоже отдыхают...

Отдыхают... засыпают... (2 раза)

Шея не напряжена

И рас-сла-а-аб-ле-на...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Дышится легко...равно...глубоко...

Напряженье улетело...

И расслаблено все тело... (2 раза)

Греет солнышко сейчас...

Руки теплые у нас...

Жарче солнышко сейчас...

Ноги теплые у нас...

Дышится легко...равно...глубоко...

Губы теплые и вялые,

Но нисколько не усталые...

Губы чуть приоткрываются...

Все чудесно расслабляется... (2 раза)

Нам понятно, что такое...

Состояние покоя... (2 раза)

Долгая пауза (до конца медленной музыки)

Начинает звучать бодрая, веселая музыка. Дети продолжают лежать с закрытыми глазами. Ведущий обращается к детям:

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали...

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем,

Их повыше поднимаем.

Потянулись! Улыбнулись!

Всем открыть глаза и встать!

Упражнение «Плывем в облаках»

«Лягте и займите удобное положение. Закройте глаза. Дышите легко и медленно. Хорошо. Вообразите, что вы находитесь на природе в прекрасном месте. Сегодня необыкновенный день. Вам тепло, и вы чувствуете себя хорошо. Вы абсолютно спокойны. Вы лежите и смотрите на облака — большие, белые, пушистые облака в прекрасном синем небе. Дышите свободно. Во время вдоха вы начинаете легко подниматься над землей. С каждым вдохом медленно, плавно поднимаетесь навстречу большому пушистому облаку. Вы поднимаетесь еще выше и мягко опускаетесь на самую вершину облака. Теперь вы плывете на вершине большого пушистого облака. Ваши руки и ноги свободно раскинуты в стороны, и вы плывете на самом большом и мягком облаке из тех, что можно сейчас видеть в небе. Когда вы захотите спуститься обратно на землю, скажите своему облаку, и оно плавно поплывет вниз, станет опускаться все ниже и ниже, пока не достигнет земли. Наконец вы благополучно опустились на земле, а ваше облако вернулось к себе домой на небо. Оно улыбается вам. Вы улыбаетесь ему. Полет на облаке был так хорош!»

Упражнение «Тихое озеро»

«Лягте в удобное положение. Вытянитесь и расслабьтесь. Хорошо. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Постарайтесь сделать то, что я говорю. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы спокойно сидите на берегу прекрасного озера. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы слышите щебет птиц, жужжание шмеля. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы чувствуете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это прекрасное утро. Слышно лишь ваше дыхание и тихий плеск воды. Это утка проплыла по озеру, она подплыла поближе, чтобы поздороваться с вами. Дважды крикнула, думая, что вы не услышали ее с первого приветствия. След ее на воде пролегал через все озеро. Потом опять стало тихо и спокойно. Туман поднимается над озером, и вы чувствуете себя спокойным и счастливым».

Упражнение «Путешествие на Голубую Звезду»

«Наша родная планета — Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы...

Лягте удобно, закройте глаза. Представьте темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы — команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое

место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох–выдох(3 раза). Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступенями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... молодцы! Вдох–выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох–выдох (3 раза). Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох–выдох (2 раза).

Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель — Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубокий вдох и выдох (2 раза) и отпустим штурвалы и педали. Как плавно мы сели! Выйдем из корабля. Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды — Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в ваше тело входят тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту и подарим всем людям.

Милые Чистокрылышки, добрые соседи, мы рады встрече с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными».

Упражнение «Приятный сон»

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут.

Процедура: Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь, медленно мысленно произнесите словесные орлины:

1. Я спокоен, мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю.
2. Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается. Оно бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен.
3. Моя правая рука расслаблена. Моя левая рука расслаблена... Руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены...
4. Моя правая рука теплая... Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках.
5. Моя правая рука тяжелая... Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

6. Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышцы левой ноги... Мои ноги расслаблены...

7. Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

8. Мое тело расслаблено... Расслаблены мышцы спины... Расслаблены мышцы живота... Чувствую приятное тепло во всем теле... мне легко и приятно... Я отдыхаю...

9. Веки опущены... Расслаблены мышцы рта... Мой лоб прохладен... Я отдыхаю... Я спокоен...

Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза... Чувствую свежесть и прилив сил... Я бодр и свеж...

Упражнение «Избавление от тревог» (зрительная техника)

Цель: снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации.

Продолжительность: 5–10 минут.

Процедура. Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... В небе сияет радуга и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши тревоги и огорчения, все отрицательные мысли, чувства и страхи. Все вредные частицы покидают ваше тело, превратившись в тленный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно».

Психомышечная тренировка «Лицо загорает»

Цель: Напряжение и расслабление мышц лица с включением дыхания.

(Дети лежат) «Закроем глаза и скажем волшебные слова: «Сниб, снаб, снуре, пуре, базилюре», перенесемся в волшебную страну Лето. Ярко светит солнце, нам приятно его тепло, подставим подбородок солнышку — подбородок загорает, слегка разожмем губы, сделаем вдох. Летит жучок, собирается сесть кому-нибудь из детей на язычок. Крепко закройте рот, задержите дыхание, подвигайте губами. Жучок улетел. Слегка откройте рот, облегченно выдохните воздух. А теперь нос загорает — подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка. Выбирает, на чей носик ей сесть? Сморгните нос, поднимите верхнюю губу, рот оставьте полуоткрытым, задержите дыхание. Бабочка улетела. Расслабьте мышцы губ и носа. Выдох. Брови — качели: снова прилетела бабочка, пусть она покачается на качелях. Двигайте бровями вверх-вниз. Бабочка улетела совсем. Спать хочется, расслаблены все мышцы лица; не открывая глаз, переместитесь в тень, примите удобную позу. Отдыхайте(2–3 мин.)»

Упражнение «Тихое озеро»

Педагог-психолог включает спокойную, расслабляющую музыку и говорит:

«Лягте на ковер, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное, солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и вы чувствуете себя все лучше и лучше. Солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны, солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

Релаксация

«А теперь сядьте на край стула, прислонитесь к спинке, руки положите на колени, а глазки закройте. Представьте себе теплый чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу плывет серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды, горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу».

Приложение 3

Семинар-практикум «Психологический климат в коллективе»

Цели:

- Выявить особенности развития психологического климата.
- Определить факторы, влияющие на климат в коллективе.
- Определить пути формирования благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе.
- Содействовать сплочению коллектива.

Прежде чем перейти к понятию психологического климата в коллективе, давайте выясним, что же такое **коллектив**?

Упражнение «Ассоциации к слову коллектив», «Что значит для меня коллектив» (по одной фразе от каждого участника)

И действительно, для каждого из нас коллектив имеет определенное значение.

Итак, *коллективом* называется разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом, осознающих свою принадлежность к данной общности и признающих его членами с точки зрения других.

Что такое психологический климат коллектива?

Психологический климат — это межличностные отношения, типичные для трудового или учебного коллектива, которые определяют его основное настроение.

- Это преобладающий в коллективе относительно устойчивый психологический настрой его членов, проявляющийся во всех многообразных формах деятельности.

Создание *психологического климата* — это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Руководитель в таком случае не является источником угрозы, отношение к нему устанавливается как к члену коллектива, за ним признаётся право принятия значимых для коллектива решений.

Предлагается опросник для определения психологического климата в малой производственной группе.

Опросник

Инструкция. Перед вами опросник с двумя колонками, в которых — противоположный по смыслу суждения. Каждое из них — своеобразный параметр психологического климата первичного коллектива. В левой колонке — суждения, соответствующие признакам здорового психологического климата, в правой — антипод каждого суждения. Между антиподами пятибалльная шкала. Чем ближе к левому или правому суждению в каждой паре вы сделаете отметку, тем более выражен данный признак в вашем коллективе. Средний ответ «3» является промежуточным, свидетельствующим о наличии обоих признаков.

№	Признаки здорового психологического климата	5-4-3-2-1		Признаки нездорового психологического климата
1	Я редко вижу в начале рабочего дня хмурые и постные лица своих коллег	5-4-3-2-1	1	Большинство членов коллектива приходят на работу с будничным настроением, не ощущая подъема и приподнятости
2	Большинство из нас радуются, когда появляется возможность	5-4-3-2-1	2	Члены нашего коллектива проявляют безразличие к эмо-

	пообщаться друг с другом			циональному общению
3	Доброжелательность и доверительные интонации преобладают в нашем деловом общении	5-4-3-2-1	3	Нервозность, явная или скрытая раздражительность окрашивают наши деловые отношения
4	Успехи каждого из нас искренне радуют всех остальных и почти ни у кого не вызывают зависти	5-4-3-2-1	4	Успех почти любого из нас может вызвать болезненную реакцию окружающих
5	В нашем коллективе новичок скорее всего встретит доброжелательность и радушие	5-4-3-2-1	5	В нашем коллективе новичок ещё долго будет чувствовать себя чужаком
6	В случае неприятностей мы не спешим обвинять друг друга, а пытаемся спокойно разобраться в их причинах	5-4-3-2-1	6	В случае неприятностей у нас будут пытаться свалить вину друг на друга или найдут виноватого
7	Когда рядом с нами наш руководитель, мы чувствуем себя естественно и раскованно	5-4-3-2-1	7	В присутствии руководителя многие из нас чувствуют себя скованно и напряженно
8	У нас обычно принято делиться своими семейными радостями и заботами	5-4-3-2-1	8	Многие из нас предпочитают «свое» носить в «себе»
9	Неожиданный вызов к руководителю у большинства из нас не вызовет отрицательных эмоций	5-4-3-2-1	9	Неожиданный вызов к руководителю у многих из нас сопровождается отрицательными эмоциями
10	Нарушитель трудовой дисциплины будет у нас держать ответ не только перед руководителем, но всем коллективом	5-4-3-2-1	10	Нарушитель трудовой дисциплины у нас будет держать ответ лишь перед руководителем
11	Большинство критических замечаний мы высказываем друг другу тактично, исходя из лучших побуждений	5-4-3-2-1	11	У нас критические замечания чаще всего носят характер явных или скрытых выпадов
12	Появление руководителя у нас вызывает приятное оживление	5-4-3-2-1	12	Появление руководителя у большинства из нас особых восторгов не вызывает
13	В нашем коллективе гласность — это норма жизни	5-4-3-2-1	13	До настоящей гласности в нашем коллективе ещё далеко
14	Итого баллов			

Обработка и интерпретация

Итоговые показатели психологического климата по данной шкале находятся в диапазоне от **65 до 13 баллов**.

Высокой благоприятности психологического климата соответствуют показатели в диапазоне **42–65** баллов; **средней** благоприятности — **31–41** балл; **незначительной** благоприятности — **20–30** баллов.

Количественные показатели менее **20** баллов свидетельствуют о **неблагоприятном** психологическом климате.

Упражнение «Дерево достижений коллектива» (за основу взято упражнение М. Э. Зимиревой «Дерево достижений»)

Это упражнение способствует развитию рефлексивного самосознания, формирует умение сотрудничать.

Перед вами листочки трех цветов. Если вы считаете, что достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе — приклеиваете на «дерево» зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом — **красный**. Если вы достигли успехов в личном плане — желтый. *Обсуждение:* каких листочков на нашем дереве больше, чего достиг Ваш коллектив?

С помощью этого дерева достижений вы смогли увидеть достижения отдельных педагогов в единстве всего коллектива. И достижения вашего коллектива станут еще более существенными и значимыми, если в коллективе будет благоприятный психологический климат, если коллектив будет сплоченным и творческим, если коллектив педагогов станет командой единомышленников.

Факторы, влияющие на формирование психологического климата в коллективе

Психологический климат обычно определяется как психологический настрой в коллективе или как устойчивый эмоциональный настрой — в нём соединяются настроения членов коллектива, их переживания, волнения, отношения друг к другу и окружающим, событиям. Склонны определять понятия климата через понятия отношения, ибо именно феномен отношения обуславливает то, что принято называть климатом: тот сгусток отношений, в котором находится каждый член коллектива, определяет его состояние и самочувствие, а значит, влияет на меру проявления своего индивидуального «Я», а в итоге — на общее личностное развитие каждого члена коллектива.

При определении психологического климата в коллективе необходимо учитывать ряд значимых обстоятельств и показателей:

- Удовлетворенность взаимоотношениями с коллегами по работе.
- Удовлетворенность стилем руководства.
- Удовлетворенность уровнем конфликтности отношений.
- Удовлетворенность профессиональной подготовкой персонала.
- Частота заболеваний педагогов и воспитанников.
- Число увольняющихся и количество желающих уволиться (если было бы куда).
- Ведущая тональность настроений.

- Сплочённость коллектива.
- Отношение к критике.
- Наличие атмосферы и условий для творчества.
- Положительный заряд островных культур (соответствие целей и деятельности малых групп целям и интересам сада).
 - Толерантность (новый характер отношений, в основе которого лежит уважительное отношение к человеку вообще, к его взглядам, вере, языку, особенностям, настроениям, переживаниям, болям, обидам...).
 - Умение администрации выстраивать ситуацию выбора и успеха (управление успехом). Удовлетворённость от принадлежности к данному коллективу.
 - Уважение и признание ценностей и традиций.
 - Единство педагогического коллектива и администрации (единство администрации).
 - Устойчивость и позитивность жизненных установок.
 - Удовлетворённость своей деятельностью.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело. Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение. Руководитель в таком случае не является источником угрозы, отношение к нему устанавливается как к члену коллектива, за ним признаётся право принятия значимых для коллектива решений.

Каждый член коллектива с благоприятным климатом уверен в себе, поскольку чувствует себя принятым, знает свои достоинства, свободен в выражении собственного мнения. Преобладающее настроение можно определить музыкальным термином «мажор».

Особенности педагогического коллектива

К числу особенностей жизнедеятельности педагогического коллектива необходимо отнести также отсутствие временных рамок выполнения тех или иных видов педагогического труда. Это часто является причиной перегрузки педагогов, недостатка свободного времени необходимого для профессионального роста, духовного обогащения. Наблюдения показывают, что в силу ряда причин материального, временного порядка резко сократилось число выписываемых литературных изданий, периодической печати, число посещений педагогами кинотеатров, музеев и выставок. Спецификой педагогического коллектива является его преимущественно женский состав, что не может не влиять на характер взаимоотношений, возникающих в нем. Женские коллективы более эмоциональны, чаще

подвержены смене настроений, более конфликтны, чем те педагогические коллективы, в которых в значительной части представлены мужчины. Однако нужно иметь в виду, что женщины по самой своей природе более предрасположены к воспитательной деятельности, более гибки в выборе приемов и способов педагогического воздействия. Еще одна особенность педагогического коллектива заключается в том, что его психологическая атмосфера, межличностные отношения, стиль управления и деятельности обязательно проецируются на детский коллектив.

На характер организационной структуры коллектива определенное влияние оказывает его численность. В психологии доказано, что в небольших коллективах связи между его членами более прочные, устойчивые. По мере увеличения численности коллектива отношения между его членами приобретают все более официальный характер. В педагогическом коллективе, насчитывающем более 30 человек, как правило, возникают различные неформальные группы, объединенные по разным признакам: общности интересов, увлечений, совместному отдыху и др. Тем более они возникают в педагогических коллективах больших городских школ, насчитывающих от 50 до 100 человек и более. Особое значение приобретает проблема педагогических коллективов малокомплектных сельских школ, в которых может быть от 10 до 50 учащихся и от 3 до 10–12 учителей. Численность педагогического коллектива определяет характер руководства им. В небольших коллективах педагоги хорошо знают друг друга, отношения между ними отличаются стабильностью, но в таких коллективах ограничены возможности общения, взаимного обогащения. В больших коллективах складывается сложная структура взаимоотношений, они более подвижны, иногда даже конфликтны, но в таких педагогических коллективах большая вероятность появления ярких, неординарных личностей.

Упражнение «Дом»

Инструкция. «Вы команда, вы должны стать полноценным домом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме — дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за вами! Но не забывайте, что вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Психологический смысл упражнения. Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.

Рекомендации по созданию благоприятного психологического климата в коллективе:

1. Развивайте в себе такое качество, как терпимость к другим людям, коллегам, ученикам. Нетерпимость приводит к накоплению агрессии,

которая в любой момент может вылиться на ни в чем не повинных людей, в том числе на близких.

2. Избегайте критиковать других, лучше действительно попытайтесь понять поведение другого человека.

3. Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня; боритесь с эмоциональным выгоранием.

4. Радуйтесь успехам своих коллег, тогда при вашем успехе за вас будет кому порадоваться.

5. Избегайте ненужной конкуренции. Ставьте перед собой реальные цели.

6. Находите время для развлечений, хобби. Встречайтесь с коллегами в неформальной обстановке – это способствует сплочению.

7. Ведите здоровый образ жизни: не забывайте о пользе физических нагрузок, прогулках на свежем воздухе и полезной пище.

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе?

Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты «висят» над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними, пока не закончите.

Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо вы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к расстройству и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции. В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию во многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.

Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.

Учитесь методам расслабления. Желательно под наблюдением специалистов.

Релаксационное упражнение «Звездная ночь»

Инструкция. Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза.

Представьте себе: поздний вечер, вы лежите на мягком, как перина, стог сена. Ваше тело расслаблено... Вы вдыхаете аромат свежескошенной травы, запах опьяняет и помогает ещё больше расслабиться... Откуда – то издали слышится стрекотание сверчков...

Наступает состояние блаженства, абсолютного умиротворения... Вечерний сумрак сменился ночью. Небо без единого облачка. Вот далеко-далеко появилась первая звезда. Вторая. Третья. И с появлением каждой новой звезды стал вырисовываться причудливый узор.

Все рисунки разные, это может быть и красивый цветок, и корабль, медленно плывущий по волнам, и лицо улыбающегося человека, или ещё что-то...

Какие-то звезды еле-еле видны, до других, кажется, можно достать рукой. Вам легко и приятно... Дышится свободно, и с каждым вздохом тело расслабляется больше и больше...

Приятно тяжелеют руки, плечи, живот, ноги... Мышцы лица расслаблены... Так приятно ощущать спокойствие и безмятежность...

Вдруг вы видите падающую звезду. Говорят, это к счастью. Она медленно движется по небосклону, увлекая ваш взгляд за собой. Загадайте желание, и пусть оно непременно сбудется...

Пусть состояние покоя, безмятежности сохранится до конца дня. Сделайте глубокий вдох... Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

Игра-сплочение (за основу взята игра-метафора «Мандала»).

Цель игры: сплочение коллектива.

Предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, которая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т.д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы объединяла нас как коллектив. (Обсуждение, приклеивание фигур на ватман.)

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из

нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как фигурки находятся близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них — вся композиция нарушится. Каждый из нас — частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место.

Игру можно использовать в целях диагностики. Интерпретация выбранных фигур и цветов проводится по психогеометрическому тесту и цветовому тесту Люшера в виде психологической консультации, с учетом присутствия слушателей.

Советы психолога

Относительно работы

- Не работайте тяжелее, а работайте умнее.
- Умейте отказаться вежливо, но убедительно.
- Создайте на своем рабочем месте как можно более комфортные условия труда.

Относительно самого себя и своей жизни

- Будьте эгоистом хотя бы иногда. Почему-то педагоги всегда всем что-то должны.
- Организуйте себе свой День эгоиста.
- Ищите свой набор способов для снятия стресса и усталости.
- Составьте расписание неотложных дел после работы.

Относительно мира вокруг

- Долой негатив из нашей головы! Можно просто пожелать нашим учителям постоянной и победоносной борьбы со всеми черными мыслями и с любым негативом.
- Перестаньте контролировать всех и вся вокруг! Мы, психологи, знаем, что контролировать можно только одного человека — самого себя.

Как по-философски относиться к жизни

13 фраз о жизни Габриель Гарсиа Маркес:

1. Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой.
2. Ни один человек не заслуживает твоих слез, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать.
3. Только потому, что кто-то не любит тебя так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой.
4. Настоящий друг — это тот, кто будет держать тебя за руку и чувствовать твоё сердце.
5. Худший способ скучать по человеку — это быть с ним и понимать, что он никогда не будет твоим.

6. Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, кто-то может влюбиться в твою улыбку.

7. Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты — весь мир.

8. Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой.

9. Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретили того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.

10. Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.

11. Всегда найдутся люди, которые причинят боль. Нужно продолжать верить людям, просто быть чуть осторожнее.

12. Стань лучше и сам пойми, кто ты, прежде чем встретишь нового человека и будешь надеяться, что он тебя поймет.

Собраться вместе — это начало.

Остаться вместе — это прогресс.

Работать вместе — это успех.

Генри Форд

Показ (психологический ресурсный проект) — «**Психологическая радуга**».

Учебное издание

Развитие кадрового потенциала

**Модели психологически безопасной
образовательной среды образовательной организации**

Елена Станиславовна Боярова

Сборник практических материалов

Редактор О. А. Шихранова

Компьютерная верстка Т. В. Макаровой

Подписано в печать 26.07.2019.

Формат 60x90/16. Объем 4,0 п.л., 3,3 уч.-изд.л.

Заказ 25.

Издательский центр
ГАУ ДПО ЯО ИРО
150014, г. Ярославль,
ул. Богдановича, 16
Тел. (4852) 23-06-42
E-mail: rio@iro.yar.ru