

**Программа профилактики агрессивного поведения младших
школьников**

Составитель:

Педагог – психолог

Филимонова Ксения Юрьевна

Оглавление

Пояснительная записка	3
Технологические карты	5
Диагностический инструмент	9
Конспекты занятий и мероприятий	10
План реализации	26
Планируемые результаты программы и критерии оценки их достижения	27
Список литературы	28

Пояснительная записка

Проблема агрессивного поведения младших школьников в последние десятилетия обретает всё большую актуальность. Этому способствует обширное количество факторов современности: развитие информационных технологий, бесконтрольное влияние СМИ на личность ребенка, ослабление семьи как главного института социализации - они приводят к росту случаев проявления детской агрессии, цинизма, детской преступности, характер которой приобретает всё большую жестокость.

Нельзя оставить без внимания и проблему, возникшую в последние несколько лет, - агрессивное поведение в интернете, в социальных сетях. Всё большее количество младших школьников погружаются в информационное пространство интернета, где активно демонстрируют агрессивное поведение с помощью негативных комментариев, жестоких видеороликов и фотографий. Опасным для формирующейся личности ребенка является факт безнаказанности данных форм деструктивной агрессии и, как следствие, формирование агрессивности как черты личности. Именно поэтому проблема профилактики агрессивного поведения младших школьников является столь актуальной.

Анализ работ современных психологов, педагогов, социальных педагогов показал, что основное внимание научной общественности приковано к проблеме агрессивного поведения подростков. Безусловно, в подростковом возрасте наблюдается общая тенденция к увеличению агрессивности личности, обусловленная как физиологическими причинами, так и социальными и физиологическими факторами. Однако справедливо было бы утверждать, что агрессия не может возникнуть сама по себе с наступлением определенного возрастного периода.

Главные ее предпосылки кроются в более ранних возрастах, поэтому проведение профилактических мероприятий в младшем школьном возрасте необходимо для предупреждения агрессивного поведения в будущем и исключения необходимости реализации уже коррекционных мероприятий в подростковом возрасте.

Нормативные ссылки:

- Конвенция ООН о правах ребенка (1990). Признает ребенком каждое человеческое существо до достижения им 18-летнего возраста, рассматривает детей как особую социально-демографическую группу населения, нуждающуюся в специальной системе защиты, считает необходимым создание благоприятных условий для выживания, здорового и гармоничного развития каждого ребенка как личности, воспринимая его

самостоятельным субъектом права. Конвенция специально выделяет необходимость особой заботы и государства, и общества о социально депривированных группах детей.

- ФЗ-124 "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (от 24 июля 1998г с изменениями и дополнениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г., 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г., 28 апреля, 3 июня, 17 декабря 2009 г., 21 июля, 3 декабря 2011 г., 5 апреля, 29 июня, 2 июля, 25 ноября, 2 декабря 2013 г., 29 июня, 13 июля, 28 ноября 2015 г., 28 декабря 2016 г., 18 апреля, 4 июня, 27 декабря 2018 г.). Закон среди прочих мер признает необходимость обеспечения социальной адаптации и социальной реабилитации социально дезадаптированных детей, к которым относятся и дети, склонные к агрессии.

- ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации».

Цель программы: развитие эмоционально-волевой саморегуляции младших школьников

Задачи:

1. Развить социо-эмоциональную компетентность
2. Развить навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях
3. Совершенствовать коммуникативные навыки
4. Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей

Программа основывается на следующих принципах:

- Принцип системности - программа будет реализовываться во всех направлениях работы
- Принцип комплексности - согласованное взаимодействие всех субъектов образовательного процесса
- Принцип структурированности- логически выстроенная работа специалистов во времени
- Принцип адресности - дифференциация целей, задач, методов и форм работы с учетом возраста детей
- Принцип позитивности информации
- Принцип непрерывности – программа рассчитана на 6 месяцев
- Принцип устремленности в будущее – действие в зоне на опережение
- Принцип гуманности - соблюдение прав и интересов ребёнка, а также уважительное отношение к его личности.

- Принцип профессионализма - психолог четко определяет и учитывает границы собственной компетентности. Психолог несет ответственность за выбор процедуры и методов работы с клиентом

Срок реализации программы: 6 месяцев (октябрь-март 2019-2020г)

Технологические карты

1.Развить социо-эмоциональную компетентность

Направление деятельности	Действия	Метод и форма	О
Психологическая диагностика	Выявить уровень развития социо-эмоциональной компетентности	Групповое анкетирование Методика оценки уровня социо-эмоциональной компетентности А. Фопеля и П. Шарпа	О у к
Просвещение	Формировать представления о разнообразных эмоциях и способах их выражения	Групповая беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций» Выставка «Азбука настроения»	У п э
Коррекционно-развивающа я	Совершенствовать у учащихся умение понимать и выражать собственные эмоции; Развивать навыки эмпатии; Развивать навыки саморегуляции	Групповые тренинги «Планета чувств», «Спокойствие, только спокойствие»	6 и У э У с
Профилактика	Формировать разнообразный социальный опыт	Привлечение обучающихся к участию в культурно-массовых мероприятиях. Постановка сказки «У страха глаза велики»	4 м ф с
Консультирование	Содействовать обнаружению способов развития саморегуляции, эмпатии и способов выражения своих эмоций	Индивидуальная беседа по запросу	У с п

2.Развить навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации

Направление деятельности	Действия	Метод и форма	Ожи
Психологическая диагностика	Выявить доминирующие стратегии поведения в конфликте	Групповое тестирование + наблюдение К.Томас «Стиль конфликтного поведения» адаптация Н.В.Гришиной	У уч стра
Просвещение	Проинформировать обучающихся о конструктивных способах решения конфликтов	Классный час «Учимся жить без ссор»	50% патт разр
Коррекционно-развивающа я	Отработать навыки эффективного общения и рационального поведения в конфликтных ситуациях	Групповой тренинг «Я и конфликт»	У 60 раци конф
Профилактика	Включать в социально нормативные группы сверстников	Спортивные соревнования «Веселые старты» Привлечение учеников в разнообразные кружки по интересам.	45% норм
Консультирование	Способствовать в обнаружении способов конструктивного решения конфликтов	Индивидуальные беседы по запросу	У 70 спос

3.Совершенствовать коммуникативные навыки

Направление деятельности	Действия	Метод и форма	Ожидаемые результаты
Психологическая диагностика	Определить уровень развития коммуникативных навыков	Групповое тестирование М. И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников» Тест для определения коммуникативных способностей обучающихся В.В. Синявского и В.А. Федорина.	Определить уровень навыков
Просвещение	Формировать представления о различных формах и способах общения	Классный час «Секреты общения»	80% о раз общ
Коррекционно-развивающая	Развить у учащихся умения конструктивного общения	Групповой тренинг «Мы все разные»	У 60% конс
Профилактика	Создавать условия для конструктивного взаимодействия	Урок-дебаты «Синица в руках или журавль в небе» Оформление классного уголка, создание плаката «Наш класс» Командная интеллектуальная игра «Правила дорожного движения».	Созд взаимодей
Консультирование	Содействовать в разрешении трудностей вступления в диалог	Индивидуальные беседы по запросу	У вс спос

4.Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов и родителей

Направление деятельности	Действия	Метод и форма	Ожидаемые результаты
Психологическая диагностика	Выявить уровень, сформированности психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей в области агрессивного поведения	Анкетирование родителей и педагогов «Что мы знаем об агрессии?»	Определить уровень психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов в области агрессивного поведения 90%
Просвещение	Информировать об особенностях проявления детской агрессии и методах работы с детьми с агрессивным поведением	Вебинар на тему «Причины появления агрессивного поведения и формы детской агрессии» Групповая лекция на тему «Методы работы с агрессивными детьми»	90 % родителей и педагогов информированы о проявлениях детской агрессии и методах работы с агрессивными детьми
Коррекционно-развивающая	Совершенствовать навыки эмпатии у педагогов и родителей	Групповой тренинг для педагогов «Вместе мы сила» Групповое занятие для родителей «Как слушать ребенка?»	Уровень эмпатии педагогов и родителей повышается
Профилактика	Формировать устойчивые навыки рефлексии у педагогов и родителей	Групповой практикум для педагогов «Я понимаю себя» Групповой мастер-класс для родителей «Если что, я с тобой»	У 60% педагогов и родителей сформированы устойчивые навыки рефлексии
Консультирование	Содействовать в разрешении трудностей воспитания и обучения	Индивидуальные беседы по запросу родителей и педагогов Беседы по результатам диагностики	75% родителей и педагогов получают консультации по разрешению трудностей воспитания и обучения

Диагностический инструмент

1. Методика оценки и развития социо-эмоциональной компетентности. А. Фопеля, П. Шарпа и др.

Цель: определить уровень развития социо-эмоциональной компетентности младших школьников

Оценка производится с использованием трех стандартизированных опросников: для ребенка, для учителей и, для родителей или других близких взрослых.

Методика диагностирует развитие пяти компонентов социо-эмоциональной компетентности, выделенных авторами:

1. Эмпатия: способность заметить, понять и прочувствовать эмоциональное состояние другого, желание позитивно повлиять на это эмоциональное состояние.
2. Коммуникативное целеполагание и мотивация: способность быть вовлеченным и увлеченным активностью, даже если она трудна или если предшествующий опыт был частично связан с негативными переживаниями
3. Самоосознание: способность к распознаванию и осознанию своих собственных эмоций, своих предпочтений, своих сильных и слабых сторон.
4. Саморегуляция: способность к контролю импульсивных проявлений, неадекватных эмоций, стрессовых реакций
5. Социальные навыки: умение выразить свои чувства и показать свои позитивные и негативные эмоции социально приемлемым способом, тактично дать понять другим людям, что его чувства и эмоции были поняты и оценены.

2. К. Томас «Стиль конфликтного поведения» адаптация Н.В. Гришиной

Цель: определить типические способы реагирования на конфликтные ситуации. Можно выявить, насколько человек склонен к соперничеству и сотрудничеству в группе, в школьной команде, стремится ли он к компромиссам, избегает ли конфликтов или, наоборот, старается обострить их. Методика позволяет также оценить степень адаптации каждого члена коллектива к совместной деятельности.

3. М. И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у младших школьников»

Цель: выявление уровня сформированности коммуникации у младших школьников.

4. Тест для определения коммуникативных способностей обучающихся В.В. Синявского и В.А. Федорина.

Цель: определение уровня сформированности коммуникативных способностей у детей.

5. Анкета «Что мы знаем об агрессии»

Цель: выявить уровень осведомленности педагогов и родителей об особенностях детской агрессии.

Конспекты занятий и мероприятий

1. Беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся об эмоциях и способах их выражения.

Задачи:

- закреплять знания детей об эмоциях человека и способах их выражения;
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас.
- создание положительного эмоционального настроения.

Используемое оборудование: мяч, презентация с картинками различных эмоций, карточки с названиями эмоций.

План занятия

1 этап Организационный момент (10 минут)

- «Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроения, развитие групповой сплоченности детей.

Инструкция: Здравствуйте, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу. На слог здравств- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй- хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те- хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

- Наше занятие называется «Путешествие в мир эмоций». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться узнавать эмоции и выражать их с помощью мимики, жестов и слов, а также внимательно слушать и правильно выполнять различные задания, быть дружными, понимать друг друга.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- Интеллектуальная разминка «Наоборот»

Цель: развитие мыслительных операций, умения быстро отвечать на поставленный вопрос, понимать инструкции ведущего с первого раза.

Пособия и материалы: мяч.

Инструкция: А чтобы проверить, какие вы внимательные, мы с вами проведем разминку. Я буду называть вам разные слова, при этом бросать мяч кому-нибудь из вас, тот, кто поймает мяч, будет говорить их противоположные значения. Давайте потренируемся: скажу я слово высокий, вы скажете мне: низкий. Поняли задание? (Психолог кидает ребенку мяч и называет слово, ребенок говорит слово наоборот) веселый — грустный; бодрый — усталый; довольный — сердитый; спокойный — взволнованный; смелый — трусливый; злой — добрый; радостный — печальный.

Обсуждение: Ребята, скажите, вам трудно было подбирать противоположные слова? Скажите мне, а что обозначают слова радость, злость, грусть? Правильно, это эмоции.

Что же такое эмоции?

- Это душевное волнение. Это яркие и бурные переживания.
- Человек не может оставаться равнодушным в окружающем мире, человек в своей жизни плачет и смеется, радуется и злится, охвачен гневом или восторгом, страхом и яростью.

Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем! Какие бывают эмоции?

- положительные и отрицательные. Они помогают человеку регулировать своё поведение.
- Где выражаются эмоции? (на лице)
- При помощи чего выражаются эмоции? (бровей, глаз, рта)
- Верно, т.е. при помощи мимики лица.
- А ещё при помощи чего? (при помощи жестов, интонации человека и различных выразительных движений)

- «Мимическая гимнастика»

Цель: научить понимать соответствующую настроению мимику; осознавать своё эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: карточки на которых написаны названия эмоций

Инструкция: Ребята, а сейчас каждый получит карточку с названием эмоции. Вам нужно изобразить ее так, чтобы остальные догадались что же это за эмоция. Показывать можно мимикой, жестами, а говорить нельзя. Ребёнок вытаскивает карточку и изображает данную эмоцию. Дети должны отгадать эмоцию.

- «Назови эмоцию»

Цель: закрепление понятий, обозначающих различные эмоциональные состояния

Пособия и материалы: презентация

Инструкция: Гномики нам помогут выразить эмоции(слайды) Учащиеся смотрят на экран и называют эмоции. Вспомните, и назовите, пожалуйста, эмоции, которые вы уже знаете! (радость, страх, злость, грусть, удивление, любопытство, печаль, стыд, гнев, восхищение).Итак, при хорошем настроении человек испытывает положительные эмоции, а при плохом – отрицательные.

- «Пирог эмоций»

Цель: снятие эмоционального напряжения, преодоление барьеров невербального общения, развитие групповой сплоченности.

Инструкция: А теперь, я предлагаю вам испечь пирог только с хорошими эмоциями и угостить всех собравшихся в классе. Повторяйте за мной. (встать в круг) Взяли мы немножко смеха, И немножечко успеха, Удивления на ложке, Любопытства поварешку, Много радости налили, Тесто быстро замесили. Испекли пирог мы в печке, Остудили на крылечке. А потом пирог делили. И гостей всех угостили. Все ладошки подставляйте, Угощенье получайте! *(Дети делятся воображаемыми кусочками пирога друг с другом и с гостями).*

Обсуждение: Ребята, вам понравилось угощать друг друга, а наших гостей? Кому было трудно подойти к незнакомому человеку? Что вы испытываете сейчас, угостив гостей, сделав им приятное? Как вы считаете, приятно дарить радость?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

(Подводится итог.) Что нового узнали? Что больше всего понравилось вам сегодня, было интересно?

- Что было сложно, не понравилось?

Всем спасибо за работу! Всего вам хорошего. До свидания.

Домашнее задание: нарисовать дома картину с изображением одной эмоции на выбор, принести в школу. Будет организована выставка «Азбука эмоций»

2. Тренинг «Планета чувств»

Цель: научить понимать и выражать собственные чувства,

Задачи:

- развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;
- способствовать развитию у детей способности распознавать эмоции других по контексту ситуации;
- развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: мяч, ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

План занятия.

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроя

Инструкция: Здравствуй, ребята! Давайте встанем в круг, возьмемся за руки, улыбнемся друг другу. На слог здравст- хлопнуть в ладоши над головой, на слог вуй- хлопнуть по ладошкам соседей справа и слева, на слог те- хлопнуть себя по коленкам. Скажите ребята, всем было приятно здороваться? Какие эмоции вы испытывали, приветствуя друг друга? (Дети рассказывают, какие они испытали эмоции).

- Наше занятие называется «Планета чувств». Сегодня мы поговорим об эмоциях, которые испытывает человек. Будем учиться понимать и выражать свои эмоции, и считывать эмоции других людей.

2 этап Основная часть занятия(25-30минут)

- «Какое у меня сейчас настроение».

Цель: развитие умения различать свои мысли и свои чувства, возникающие в определенный момент времени.

Пособия и материалы: мяч

Инструкция: Участники бросают друг другу мячик и говорят о том, что думают и что чувствуют в данный момент времени. Пример: Я чувствую радость оттого, что сумел поймать мячик. Я думаю, что у меня многое в жизни получается хорошо.

Обсуждение: О чем труднее было говорить – о мыслях или о чувствах? В чем были основные трудности? Сдерживал кто-нибудь свои чувства? Почему? Что вам мешало?

- «Походки».

Цель: обучить способу саморегуляции эмоциональных состояний через контроль их внешних проявлений; развивать наблюдательность, а также умения внешне выражать эмоциональные состояния и понимать их выражение у окружающих.

Инструкция: Участников просят выбрать эмоцию или психологическое состояние, которое бы они хотели продемонстрировать, и пройти перед группой таким образом, чтобы по походке можно было догадаться, что именно она выражает. Каждому дается 2-3 попытки, в их нужно выражать каждый раз новое состояние. Участники идут поочередно, и те из них, кто в данный момент не изображает походку, находится в роли зрителей, их задача - угадывать, что выражает демонстрируемая походка. В качестве примера и «разминки» можно попросить всех коллективно продемонстрировать такие варианты походок: уверенная походка; застенчивая походка; агрессивная походка; радостная походка; обиженная походка.

Обсуждение: На что именно в походке нужно обращать внимание, чтобы понять, что она выражает? Как менялось ваше настроение, когда демонстрировали различные варианты походки? Где и как можно использовать такой способ саморегуляции - внешне демонстрировать те состояния, которые мы хотим у себя вызвать?

- «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения, выражения лица «обезьяны». Через три минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. После завершения упражнения можно задать группе такие вопросы: «Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?», «Насколько точно вам удавалось распознавать чувства и эмоции вашего партнера и воспроизводить их?»

- «Мои радости».

Цель: научить детей отражать чувство радости при помощи красок, различных фотографий, картинок, открыток.

Пособия и материалы: ватманы, гуашь, карандаши, кисточки, журналы, открытки, ножницы.

Инструкция: Каждый ребенок выбирает подходящие для себя картинки, фотографии и наклеивает их на свой лист — делает коллаж на тему «Мои радости», а затем рассказывает о том, что получилось.

Обсуждение: Удалось ли вам сделать коллаж своей радости? Что вы можете рассказать о своем творении? Что вам помогало при составлении своей работы? Хотели бы узнать мнение других участников группы о вашем коллаже?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

В конце занятия участники обмениваются мнениями, отвечая на следующие вопросы ведущего. Что на этом занятии запомнилось, что показалось важным и интересным? Какие чувства испытываете в данный момент? Возможно, у вас появились пожелания к следующим занятиям?

- «Прощание».

Инструкция: Внимание участников обращается на то, что это занятие подходит к концу и надо будет попрощаться друг с другом. Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят:

«ДО-СВИ-ДА-НИ-Я». На последнем слоге участники поднимают руки вверх, не разнимая их, и делают шаг к середине круга. Это повторяется несколько раз.

3.Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»

Цель: развить навыки саморегуляции

Задачи:

-развивать умения распознавать свои чувства, эмоции;

-развивать умение контролировать свои эмоции в определенных ситуациях;

Используемое оборудование: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши, разноцветные бумажные цветы.

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Давайте поздороваемся»

Цель: создание эмоционального настроения, раскрепощение участников.

Инструкция: Участникам предлагается в течение 2-3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т.д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

Обсуждение: Кому сколько человек удалось поприветствовать? Возможно, у кого-то возникал психологический дискомфорт, ведь в реальной жизни приветствовать друг друга подобным образом не принято. Какими способами удалось преодолеть этот дискомфорт? А почему в реальной жизни люди, когда они встречаются, ведут себя не так, как им придет в голову, а регулируют свои реакции, действуют только определенными, одобряемыми в обществе способами?

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Замороженные».

Цель: умение контролировать выражение своих эмоций, сохраняя невозмутимость даже в тех ситуациях, когда другие люди намеренно стремятся вывести человека из этого состояния.

Инструкция: Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» – людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий выходит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из участников – стараясь своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у них какую-нибудь эмоциональную реакцию: ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Для этого можно делать все что угодно, кроме физического касания других участников и употребления в их адрес оскорбительных, нецензурных выражений. Кто «разморозился» т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр присоединяется к водящему, теперь они пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Побеждает тот, кто дольше всего сможет сохранить невозмутимость.

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других участников? Те, кто остался в игре дольше всех, не могли бы вы поделиться, какими именно способами вам удалось не засмеяться? Что вам помогало отвлечься от попыток рассмеяться? Какие действия легче всего выводили окружающих из состояния невозмутимости? В каких жизненных ситуациях может пригодиться умение сохранять спокойствие?

- «Скульптура настроения».

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля.

Пособия и материалы: глина или пластилин, небольшие бумажные листы, карандаши,

Инструкция: 1. Из глины (пластилина) сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.). 2. Выставка-презентация скульптур. Пространство класса организуется таким образом, чтобы дети могли выбрать удобное место для своей скульптуры, поместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список

названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.

Обсуждение: Поделитесь своими впечатлениями от работы и выставки. Кто-нибудь из вас сделал плохое настроение? Кто-нибудь из вас хотел бы изменить скульптуру, что-то убрать или добавить. Хотели бы избавиться от своей скульптуры? А подарить? Если да, то кому и почему?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: развитие умения определять свое эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: разноцветные бумажные цветы.

Инструкция: Ребята, наше занятие подошло к концу. И чтобы подвести его итог, я предлагаю вам выбрать для себя цветок. Кому сейчас радостно, пусть выберет красный цветок, грустно – фиолетовый цветок, кто испытывает спокойствие – выбирает желтый цветок.

Обсуждение: С чем связан ваш выбор цветка? Что нового сегодня узнали? Что понравилось/ не понравилось? Спасибо всем за занятие! До свидания!

4.Классный час «Учимся жить без ссор»

Цель: обобщить и расширить знания учащихся о конфликтах и способах их решения.

Задачи:

- познакомить с понятием «конфликт»
- развивать коммуникативные навыки учащихся
- развивать речь детей и обогащать словарный запас.
- создание положительного эмоционального настроения.
- закреплять знания детей о конфликтах и способах их решения;

Используемое оборудование: мультимедийная доска, проектор, карточки с конфликтными ситуациями, магнитная доска, фломастеры, презентация по теме, видеоролик, карточки облака, солнце, воздушные шары

План занятия

1 этап Организационный момент (15 минут)

- «Комплименты».

Цель: создание эмоционального настроения

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

- Просмотр видеоролика «Битва»

Обсуждение ролика. Анализ ситуации. Как можно объяснить ситуацию. Что произошло? Из-за чего возник конфликт? Какую цель преследовал каждый из мальчиков? Почему же все-таки возник конфликт? Главное, чего не смогли сделать мальчики?

- Определение темы занятия «Учимся жить без конфликтов»

2 этап Основная часть занятия (25 минут)

- Знакомство с понятием «конфликт». Теоретический материал. Представление стратегий поведения в конфликте.
- Разбор конфликтных ситуаций.

Цель: научиться определять причины конфликта

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: Детям предлагается разделиться на две микрогруппы, прочитать задания по карточкам и разыграть данные им ситуации, другая микрогруппа должна проанализировать ситуацию, определить причины её возникновения.

- После совместного разбора ситуаций ребятами определяются основные причины возникновения конфликтов:
- «Облака».

Цель: показать, что у конфликта может быть, как отрицательный так и положительный исход.

Пособия и материалы: фломастеры, карточки облака, солнце.

Инструкция: Детям предлагается закрыть глаза (чтобы не давило мнение окружающих) и поднять руку тем, кто никогда никого не обзывал обидным словом. Воспитатель просит рассказать ребят, что они чувствовали, когда их обзывали, и что они делали в ответ. Ведущий раздает всем детям листки, вырезанные в форме облака, на котором ребенок пишет обидное слово, сказанное ему, затем собирает облака и прикрепляет их на большой оранжевый кружок, символизирующий солнце.

- Способы решения конфликта.

Цель: обсудить способы разрешения конфликтов

Инструкция: Ребята я предлагаю вам найти выход из данной ситуации, и сделать так чтобы погода стала вновь ясной и тучи на небе рассеялись. Теперь, когда вы знаете, что такое конфликт, умеете анализировать и определять причины конфликтов, то, наверное, сможете назвать и способы их разрешения. Для этого я предлагаю вам разделиться на две группы, и прикрепить на доску под знаком «+» слова, обозначающие положительные способы разрешения конфликтов, а под знаком «-» - отрицательные. Затем представитель каждой группы должен прокомментировать свой выбор. (Детям раздаются карточки со словами: (Уступать, разгневаться, промолчать, простить, договориться, ударить, упрямиться, понять). Дети объясняют свой выбор и делают вывод о положительных и отрицательных способах разрешения конфликтов.

- Раздача памяток. Сформулированные детьми правила решения конфликта помещаются в памятки и раздаются каждому участнику.

- Притча «Два друга»

Цель: научить ценить хорошие поступки.

Инструкция: Пожалуйста, внимательно послушайте притчу, и скажите, чему она нас учит.

3 этап Рефлексия (5 минут)

Что нового узнали сегодня на занятии? Что понравилось/не понравилось?

- «Воздушные шарик».

Цель: развить умения определять свое эмоциональное состояние.

Пособия и материалы: воздушные шарик

Инструкция: в завершении, мне хотелось бы узнать: с каким настроением вы покинете занятие. Для этого вам необходимо выбрать воздушный шар такого цвета, значение которого подходит вашему настроению. Красный - плохое настроение, желание отдохнуть, безразличие; Желтый – хорошее настроение, легкое чувство усталости, удовлетворенность работой Зеленый – отличное настроение, интерес, активность, стремление к общению

Вижу, что у всех хорошее настроение. Спасибо вам за работу. До свидания.

5.Тренинг «Я и конфликт»

Цель: отработать навыки эффективного общения и поведения в конфликтной ситуации

Задачи:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;

Используемое оборудование: ватман, три карточки: синяя, красная и желтая зона, карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Представление, обсуждение темы занятия и правил группы.

- Тема сегодняшнего занятия – «Я и конфликт».

Сталкивались ли вы в жизни с конфликтами? Что мешало вам решить конфликтную ситуацию? Часто в решении конфликта нам мешает восприятие конфликтной ситуации, неумение стать на другую сторону, неправильно выбранное направление общения Мы с вами в ходе тренинга постараемся отработать навыки эффективного общения

в конфликтных ситуациях, осознать свои чувства и позиции в конфликте.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Дотронься до...»

Цель: привитие навыков слушать команды, создание эмоционального настроения.

Инструкция: По моей команде вы должны дотронуться до предмета, соответствующего моему описанию, при этом можно передвигаться по комнате. Дотроньтесь до: железного, деревянного, холодного, прозрачного, красного цвета, высокого, живого, бледного, мягкого, движущегося, белого, творческого.

- «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация знаний о конфликте, осознание своих эмоций, связанных с понятием «конфликт».

Пособия и материалы: ватман с надписью «конфликт»

Инструкция: На листе бумаги (А3) написано слово КОНФЛИКТ. Предлагаю вам по одному перечислить слова, которые приходят в голову при мыслях о конфликте (боль, борьба, энергия, изменения и т.д.). объяснений никаких не нужно. Ваши предположения верны. Конфликт (от лат. conflictus — столкновение) – это расхождение/разногласие во взглядах между двумя и более людьми, это наиболее острый способ разрешения противоречий (обращение к определению). Как вы думаете, почему возникает конфликт? Всегда ли люди одинаково ведут себя в конфликте? Зависит ли исход конфликтной ситуации от поведения каждого из его участников?

- «Три позиции»

Цель: показать разницу между неконструктивным и эффективным общением, проанализировать преимущества активного слушания.

Пособия и материалы: три карточки: синяя, красная и желтая зона.

Инструкция: Без конфликтов жизнь невозможна, нужно научиться их конструктивно разрешать. Для того, чтобы научиться разрешать конфликтную ситуацию, нужно научиться в ней эффективно общаться. Сейчас предлагаю вам немного пообщаться друг другом. Предлагаю разбиться на пары. У нас есть три зоны: у каждой зоны - своя функция В синей зоне оба партнера говорят одновременно на одну и ту же тему, не слушая друг друга; В красной зоне один из партнеров выполняет роль говорящего, другой – его полностью игнорирует (позой, жестами, словами). В желтой зоне задача одного из партнеров – говорить на определенную тему, задача другого – внимательно его слушать, показывать свою заинтересованность. Каждая пара побывает во всех трех зонах. Начинать и заканчивать общение вы будете по моей команде (30 - 40 сек.). Давайте выберем тему для разговора («Любимая телевизионная передача»). Выполнение упражнения в парах. В каждой зоне для собеседников приготовлены карточки, дающие дополнительные указания о тактике поведения каждого из участников разговора

Обсуждение в кругу: В какой зоне вам было более комфортно? В какой было неуютно? Не казалось ли вам в синей зоне, что вы слушаете с усилием? Как вы себя чувствовали, когда вас игнорировали? Это вам ничего не напоминало? Как вы определили, что вас слушают? В чем состояла разница между синей, красной и желтой зонами? Как вы думаете, какой стиль общения будет наиболее эффективным при решении конфликтных ситуаций? Почему?

- «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Пособия и материалы: карточки с написанными конфликтными ситуациями, коробка.

Инструкция: Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

- «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Инструкция: психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);- капли падают на землю (щелчок пальцами);- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).
- Осуждение результатов занятия: что нового узнали? Чему научились? Что понравилось/не понравилось?

6.Классный час «Секреты общения»

Цель: формирование представлений о разных способах общения

Задачи:

- познакомить обучающихся со средствами вербального и невербального общения;
- способствовать углублению знаний учащихся о способах и формах общения и его роли в жизни человека.
- развивать речь и обогащать словарный запас

Используемое оборудование: сборник стихотворений

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Поприветствуй соседа»

Цель: подготовить участников к работе, снять напряжение, сократить эмоциональную дистанцию между обучающимися.

Инструкция: Ребята, давайте встанем в круг, я сейчас каждому из вас передам свое рукопожатие, а вы его будете передавать до тех пор, пока оно не вернется ко мне”. Ускоряя темп. Повторяем 3 раза.

- Определение темы занятия «Секреты общения»

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- Знакомство с понятием «общение». Теоретический материал. Представление видов общения
- «Диалог»

Цель: проработка навыка вербального и невербального общения

Инструкция: Сейчас мы на примере поймем, почему важны как вербальные, так и невербальные средства общения. Участников необходимо разбить на пары и предложить разыграть диалог: первая пара — только словами, вторая — только жестами и мимикой (без слов), третья — и словами, и жестами, и мимикой.

Обсуждение: Как легче всего было общаться? Мы не замечаем этого, но нам одинаково нужны и жесты, и слова, и выражение лица при общении

- «Прочитай как...»

Цель: развитие выразительности речи; дать ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на окружающих, находясь в той или иной роли.

Пособия и материалы: сборник стихов

Инструкция: Ребята по желанию выбирают от лица кого они бы хотели прочитать стихотворение: как: робот, тараторка, весельчак, иностранец, с максимальной громкостью. Ученик учил уроки, у него в чернилах щеки.

- «Всеобщее внимание»

Цель: развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения; формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

Инструкция: Всем участникам предлагается выполнить одну и ту же простую задачу. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Обсуждение: Кому удалось привлечь внимание других и за счет каких средств? Какое средство общения наиболее важно при организации процесса коммуникации?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выяснение эмоционального состояния учеников на занятии, подведение итога.

- Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

7.Тренинг «Мы все разные»

Цель: развить навыки конструктивного общения

Задачи:

-Обучение сотрудничеству и умению совместно решать поставленные задачи

- Повышение сплоченности классного коллектива

Используемое оборудование: разрезанные картинки, пуговицы, брошки, игрушки

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- «Комплименты».

Цель: Создание эмоционального настроя

Инструкция: Сидя в кругу, все берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать ему несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий комплимент кивает головой и говорит: «Спасибо, мне очень приятно!» Затем он произносит комплимент своему соседу.

- Обсуждение правил тренинга

2 этап основная часть занятия (25-30 минут)

- «Собери картину»

Цель: развить умение договориться друг с другом, работать в группах.

Пособия и материалы: разрезанные картинки

Инструкция: Ребята делятся на две группы. Каждая группа получает одинаковое количество деталей, с целью собрать картину. В каждой группе собрать свою картину. Проблема в том, что детали перемешались. Задача: - разумно распределить роли в процессе работы, уметь задавать вопросы, быть вежливым, уметь понять другого, делать дело вместе и суметь договориться друг с другом во время обмена.

- «Секрет»

Цель: формировать желание общаться со сверстниками; преодолевать застенчивость; находить различные способы для достижения своей цели.

Пособия и материалы: пуговицы, брошки, игрушки

Инструкция: всем участникам ведущий раздаёт небольшие предметы: пуговичку, брошку, маленькую игрушку. Это секрет. Участники объединяются в пары. Они должны уговорить друг друга показать свой «секрет». Дети должны придумать как можно больше способов уговаривания (угадывать; говорить комплименты; обещать угощение; не верить, что в кулачке что-то есть, ...)

- «Пресс-конференция»

Цель: развивать навыки эффективного общения; воспитывать желание общаться, вступать в контакт с другими детьми; учить детей задавать различные вопросы на заданную тему, поддерживать беседу.

Инструкция: участвуют все дети группы. Выбирается любая, но хорошо известная тема, например: «Мой домашний любимец». Один из участников пресс-конференции – «гость» - садится в центре зала и отвечает на любые вопросы участников.

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: выявление эмоционального состояния учеников, подведение итога.

- Обсуждение результатов занятия: что нового узнали? Что понравилось/ не понравилось? Что было легко, а где возникли трудности?

8. Урок – дебаты " Синица в руке или журавль в небе"

Цель: создание условий для конструктивного взаимодействия

Задачи:

- формировать у учащихся навыки аргументации, умения слушать собеседника, умения анализировать мнение собеседника,

- научить задавать вопросы, формулировать ответы на заданные вопросы, вести дискуссию в духе толерантности, соблюдая речевые и этические нормы.

Используемое оборудование: чистые листы бумаги, сказка «О рыбаке и рыбке».

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие
- «Угадай кто это?»

Цель: настроить на работу и определить тему занятия

Инструкция: Я прочитаю загадку, а вы скажите о ком пойдет речь.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- Актуализация знаний о сказке. Вынесение вопросов для дебатов
- Определение правил дебатов
- Дебаты

Цель: формировать навыки аргументации и конструктивного общения

Пособия и материалы: листы бумаги для записи

Инструкция: Участники делятся на 4 группы: спикеры команды 1, спикеры команды 2, эксперты, ученики-зрители. 1 – утверждающая сторона (защитники) доказывает, что старуха поступила правильно, что заставляла старика идти просить у рыбки лучше прежнего не зная последствий, 2 – опровергающая сторона (противники) доказывает, старуха поступила неправильно, что заставляла мужа идти просить рыбку лучше прежнего. Зрители- внимательно слушают позиции сторон (1 и 2), которые подбирают аргументы "за" и "против"; формулируют вопросы и задают их любой из сторон; к концу игры каждый определяет свою позицию и аргументирует ее; Эксперты (судьи) придётся решить: чьи доводы окажутся наиболее убедительными.- эксперты оценивают аргументы (выступления), но не участников.

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Цель: подведение итогов дебатов

Для обсуждения дебатов могут быть предложены следующие задания и вопросы:

Оцените активность каждого из участников дебатов. (аплодисментами). Чьи выступления вам понравились? Почему? Какие выступления запомнились больше всего? Чем?

Оцените свое участие в дебатах (умение слушать, выступать, сдерживать или проявлять эмоции, сопереживать и т. д.). (жестами головы и рук) Достигнута ли главная цель дебатов? (умение отстаивать свою точку зрения)?

9.Вебинар на тему «Причины появления агрессивного поведения и формы детской агрессии»

Цель: информировать об особенностях детской агрессивности.

Задачи:

- Знакомить с формами агрессии
- Повышать уровень знаний педагогов и родителей в области формирования психоэмоциональной структуры личности ребенка;

Используемое оборудование: компьютер

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие. Проверка готовности слушателей.
- Определение темы вебинара

2 этап Основная часть занятия (30 минут)

- Определение понятий «агрессия» и «агрессивность»
- Причины появления агрессивного поведения
- Формы агрессии

3 этап Рефлексия (5-10 минут)

- Ответы на вопросы педагогов и родителей
- Обобщение полученной информации
- Обсуждение перспектив работы

10. Лекция на тему «Методы работы с агрессивными детьми»

Цель: осведомить о техниках и методах взаимодействия с агрессивным ребенком

Задачи:

- Формировать умение справляться с детской агрессией;
 - Знакомство с новыми формами работы по устранению детской агрессии;
 - Изучить меры профилактики агрессивного поведения детей.
- Используемое оборудование:* компьютер, презентация, раздаточный материал

План занятия

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие. Проверка готовности слушателей.
- Определение темы лекции

2 этап Основная часть занятия (30 минут)

- Актуализация информации по теме лекции
- Особенности детей с агрессивным поведением
- Методы работы и взаимодействия с детьми с агрессивным поведением
- Меры профилактики детской агрессивности

3 этап Рефлексия (5-10 минут)

- Ответы на вопросы педагогов и родителей
- Обобщение и обсуждение полученной информации

11. Занятие с элементами тренинга для родителей «Как слушать ребёнка»

Цель: развитие эмпатии.

Задачи:

- Познакомить родителей с техникой активного слушания;
- Обучить участников группы распознавать чувства детей в разных ситуациях;
- Усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка, через установление визуального контакта, физического контакта и наблюдение.

Используемое оборудование: мяч, карточки с описанием ситуаций.

План занятия

1 этап Организационный момент (10 минут)

- Приветствие. Обсуждение темы встречи.
- Установление правил на время занятия
- «Обо мне»

Цель: знакомство, снятие мышечных зажимов, подготовка к работе

Пособия и материалы: мяч

Инструкция: Для начала давайте с вами познакомимся. Давайте сделаем круг. Каждый передает мяч друг другу, называет имя и рассказывает какое настроение на данный момент преобладает

2 этап Основная часть занятия (45-50 минут)

- «Испорченный телефон»

Цель: развитие коммуникативных навыков, умения слушать

Инструкция: Участвуют 5 человек. Четыре человека должны выйти из комнаты. Они по одному заходят в комнату. Задача – передать максимально точно полученную информацию. Зачитывается текст. Каждый участник передаёт его следующему. Результат последнего участника сравнивается с оригиналом. Все участники группы обсуждают, что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию.

Обсуждение: Насколько точно передавали информацию участники? Сравните последнюю информацию с оригиналом, насколько процентов была искажена информация? Что мешало точно передавать информацию, что искажает информацию?

- «Я тебя понимаю»

Цель: формирование умения давать обратную связь, выработка навыков прочтения состояния другого по невербальным проявлениям.

Инструкция: Каждый член группы выбирает себе партнера и затем в течение 3-4 мин. в устной форме описывает его состояние, настроение, чувства, желания в данный момент. Тот, чье состояние описывает партнер, должен или подтвердить правильность предположений, или опровергнуть их. Работа может происходить как в парах, так и в общем круге.

- «Угадай чувство»

Цель: развитие эмпатии

Инструкция: Все участники разбиваются на пары. Первый партнёр произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала повторяет своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывает партнёр в момент произнесения фразы. Партнёр оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Обсуждение: Легко ли выражать то чувство, которое вы хотели передать? Поняли ли то чувство, которое хотели передать?

- «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его "зеркало". В задачу ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Вторым участником должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте "здесь и теперь" почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

- Психологическая беседа

Цель: рассказать о технике «активное слушание», и как ее применять в общении с ребенком

- «Пойми меня»

Цель: развивать навык активного слушания

Пособия и материалы: карточки с ситуациями

Инструкция: А теперь давайте потренируемся использовать технику активного слушания. Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. Ваша задача – понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребёнок.

3 этап Рефлексия (10 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? Будете ли вы применять технику активного слушания в повседневной жизни? В каком состоянии уходите?

- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

12.Тренинг для педагогов «Вместе мы сила».

Цель: развитие педагогической рефлексии и эмпатии.

Задачи:

- Формирование навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние партнера при вступлении в контакты.

- совершенствовать навыки рефлексии

1 этап Организационный момент (10 минут)

- Приветствие. Обсуждение темы встречи.
- Установление правил на время тренинга
- «Педагогическая зарядка»

Цель: снятие мышечных зажимов, подготовка к работе.

Инструкция: повторять движения за психологом: - ох уж эти детки (качаем головой); - голова кругом (круговые движения головой); - что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи); - но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед); - сбросим груз проблем (резкое опускание плеч); -

родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны); - но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам! (работа руками); - наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки); - но мы любим свою работу (резкое движение бедрами вперед); - документацию затопчим (движение ногами); - начальство давит с одной стороны, дети с другой (давление на руки соседа в кругу); - но мы, преподаватели знаем, что опираясь друг на друга, мы можем расслабиться и отдохнуть (обхват за локти и наклон назад).

2 этап Основная часть занятия (40 минут)

• «Карусель»

Цель: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты, развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

Инструкция: Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Примеры ситуаций:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...2. Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...3. Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.4. После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече...Время на установление контакта и проведение беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

• «Глухой телефон»

Цель: развитие умения по движениям, позе, мимике определять чувства другого человека.

Инструкция: Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и "говорить" по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух.

(Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по телефону с ребенком, другого - с начальником, третьего - с другом или с любимым человеком и т.д.) Задача - постараться понять, с кем и о чем идет разговор». Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала (к примеру) Таня?». С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения. Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром для определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

• «Зеркало»

Цель: развитие умения распознавать эмоции, выраженные пантомимикой.

Инструкция: Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй – его "зеркало". В задачу ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Вторым участником должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждение: Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между педагогами или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте "здесь и теперь" почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе воспитателями и детьми) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

• «Интонация»

Цель: упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации, развивать умение слушать.

Инструкция: Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ребенку. Например, "Молодец! У тебя все хорошо получается". При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица.

Группа решает, какие фразы были удачными, а какие – нет. Психолог помогает каждому воспитателю найти наиболее выразительные интонации для общения с ребятами.

- «Мой самый трудный ребенок».

Цель: развитие у педагогов эмоционально- положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудным ребенком.

Инструкция: Участники группы по очереди рассказывают о своем трудном ребенке: как он выглядит, как ведет себя в классе, какие сложные ситуации с ним возникали и т. п. Учителя описывают, как они взаимодействуют с такими детьми. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждение свой практический опыт. При анализе ситуаций, взятых из реального опыта педагогов, психолог направляет их внимание на поиск таких способов общения с учениками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат.

3 этап Рефлексия (10-15 минут)

- Обсуждение результатов. Какие эмоции испытываете? Что было полезно? Что понравилось/ не понравилось?

- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, сплочение группы, создание атмосферы принятия.

Инструкция: Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

13. Практикум для педагогов с элементами тренинга «Я понимаю себя»

Цель: развить и усовершенствовать рефлексивные способности педагогов, исходя из их индивидуальных особенностей.

Задачи:

- актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии;
- познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
- дать возможность применить полученные знания на практике

Используемое оборудование: карточки с контурным изображением дерева, маркеры

1 этап Организационный момент (5-7 минут)

- Приветствие.
- Определение темы встречи

2 этап Основная часть занятия (30-35 минут)

- Теоретический материал: понятие рефлексии, виды, формы и функции рефлексии.
- «Хорошо-Плохо»

Цель: осознание своей профессиональной деятельности, необходимости и важности своей профессии.

Инструкция: Участники, сидя в кругу, по очереди говорят «Педагогом быть хорошо, потому что... », приводя аргументы своему высказыванию, затем следующий говорит – «Педагогом быть плохо, потому что... », так же приводя аргументы в защиту своего высказывания. Упражнение желательно заканчивать на положительном высказывании («Педагогом быть хорошо»).

- «Дерево цели»

Цель: осознание участниками собственных качеств и достижений.

Пособия и материалы: карточки с контурным изображением дерева, маркеры

Инструкция: Нарисованные деревья выступают символической шкалой ваших достижений. Корни – это точка отсчета, минимальное проявление качеств и умений, а крона – максимальный уровень проявления реальных или возможных умений. Сейчас напишите свое имя маркером (фломастером) на том дереве, которое, вы считаете, больше соответствует вашему представлению о карьере и в том месте, где вы сейчас, по вашему мнению, находитесь на этой шкале

- «Портрет в розовых тонах»

Цель: научиться смотреть на людей с разных сторон.

Инструкция: Попытаться дать позитивную характеристику человеку, к которому испытываете неприязнь. Для группового обсуждения может подойти любой отрицательный сказочный герой: Баба-Яга, Кощей - бессмертный, Карабас - Барабас ... Пример: Иван-царевич изменил состояние бабы-яги. Поступаем по принципу «ты не можешь изменить мир, но ты можешь изменить свое отношение к нему»

Обсуждение: изменилось ли ваше отношение к сказочному герою после такой характеристики?

Изменится ли ваше отношение к человеку и отношение этого человека к вам, если вы посмотрите на него с позитивной стороны?

3 этап Рефлексия (5-7 минут)

Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?

14. Мастер-класс для родителей: «Если что, я с тобой!»

Цель: актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

- Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;
- Способствовать снижению эмоционального напряжения;
- Овладение навыками рефлексии
- Овладение приемами взаимодействия с ребенком

Используемое оборудование: магнитная доска, карандаши, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца разрезанный на 4 части, лента.

План занятия

1 этап Организационный момент (7-10 минут)

- Приветствие. Обозначение темы и цели встречи
- «Слово- ассоциация»

Цель: снятие напряжения, подготовка к работе

Инструкция: Сейчас мы с вами проведем небольшую разминку, которая поможет настроиться на совместную работу". Всем вместе предлагает подобрать к слову "мороженое" слово – ассоциацию (например, "жара"). Далее к "жаре" – "море". Ведущий начинает игру, произнося слово "семья", рядом стоящий участник берет массажный мяч и проговаривает свое слово – ассоциацию.

Упражнение проводится по кругу.

2 этап Основная часть занятия (25-30 минут)

- «Цветок»

Цель: помочь найти положительные качества своего ребенка

Пособия и материалы: карандаши, лепестки ромашки

Инструкция: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка? Предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества.

Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

Обсуждение: Было трудно? Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение? Легко ли Вам было заполнять? Почему?

- «Как тебе лучше?»

Цель: показать ценность родительской поддержки

Пособия и материалы: лента, карточки с высказываниями

Инструкция: приглашаю родителей (6 человек) объединиться в пары и каждой паре преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагаю карточки с высказываниями, которыми вы будете сопровождать движение своего напарника - «ребенка». Условия прохождения: один участник проходит по ленте, а другой в это время сопровождает его движение сначала словами:

1 «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю», 2. «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься». 3. И последнее: «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Обсуждение: выполняя упражнение каждый из вас был в роли ребенка или в роли родителя, как вы себя чувствовали? В какой роли вы себя чувствовали комфортнее, в роли того ребенка, который шел, или того родителя, который сопровождал. Какие слова мешали Вам идти, какие наоборот помогли.

Родители обсуждают свои чувства

- «Недетские запреты:

Цель: формировать положительные установки в воспитании и развитии детей

Пособия и материалы: стул, ленточки

Инструкция: Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д. После того как высказутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Обсуждение: *Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:* Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу? Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро? Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать? Что хотелось развязать в первую очередь? Что вы чувствуете сейчас? *Рефлексия участников, игравших роль взрослого:* Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка? Что вам хотелось сделать? Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет? Какие чувства вы испытываете сейчас?

- «Чего хотят дети?

Цель: развитие рефлексии и эмпатии

Пособия и материалы: рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику

Инструкция: Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное. Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».

3 этап Рефлексия (7-10 минут)

- Обсуждение результатов занятия. Что нового узнали? Полезна ли была для вас информация, которую вы получили сегодня на занятии? В каком состоянии уходите?
- Ответы на вопросы родителей
- «Аплодисменты»

Цель: переживание чувства радости, создание атмосферы принятия

Инструкция: Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами. Уважаемые родители, наша встреча показала, какие вы находчивые, заботливые и любящие родители. Спасибо.

План реализации

№	Содержание работы
1	Диагностика: М. И. Рожкова «Диагностика изучения сформированности коммуникации как общения у млад школьников». Тест для определения коммуникативных способностей обучающихся В.В. Синаевского
2	Классный час «Секреты общения»
3	Оформление классного уголка, создание плаката «Наш класс»
4	Анонсирование существующих в школе дополнительных кружков, приглашение учеников.
5	Тренинг «Мы все разные»
6	Диагностика: Методика оценки уровня социо-эмоциональной компетентности А. Фопеля и П. Шарпа
7	Беседа-практикум «Путешествие в мир эмоций»
8	Тренинг «Планета чувств»
9	Диагностика К.Томас «Стиль конфликтного поведения» адаптация Н.В.Гришиной
10	Классный час «Учимся жить без ссор»
11	Тренинг «Я и конфликт»
12	Тренинг «Спокойствие, только спокойствие»
13	Диагностика: Анкетирование родителей и педагогов «Что мы знаем об агрессии?»
14	Вебинар для педагогов и родителей «Причины появления агрессивного поведения и формы детской агрессии»
15	Постановка сказки «У страха глаза велики»
16	Занятие с элементами тренинг для родителей «Как слушать ребенка?»
17	Спортивное соревнование «Веселые старты»
18	Командная интеллектуальная игра «Правила дорожного движения»
19	Лекция для педагогов и родителей «Методы работы с агрессивными детьми»
20	Тренинг для педагогов «Вместе мы сила»
21	Урок-дебаты «Синица в руках или журавль в небе»
22	Практикум для педагогов «Я понимаю себя»
23	Мастер-класс для родителей «Если что, я с тобой»

Планируемые результаты программы и критерии оценки их достижения

Предполагается, что работа, проводимая по данной программе, позволит достичь следующих результатов:

- Снижение количества школьных конфликтов между детьми на 65 %
- У 60% младших школьников повысится уровень развития навыка эмоционально-волевой саморегуляции
- Повысится социальная активность детей на 40%
- Повысится уровень включенности родителей в школьную деятельность на 40%
- Количество детей с агрессивным поведением снизится на 50%

Средства отслеживания эффективности программы

- с помощью повторной диагностики.

Список литературы

1. Батий Ю.Ю. Самоконтроль учащихся при выполнении заданий. 1979. № 4. с.40-45
2. Карелина А.А. Психологические тесты. М., 2001. Т.2. С.69-77.
3. Тарасова К.С. Типы конкурентного поведения младших школьников с разным уровнем развития социо-эмоциональной компетентности в условиях соревновательных игр. М.2016. 230 с.
4. Кипнис М. 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга. Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу М.: АСТ; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. 317 с
5. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.
6. <https://nsportal.ru>
7. <https://infourok.ru>
8. <https://www.maam.ru>