

МКОУ «Андраниновская основная общеобразовательная школа»

Положение о проведении Недели психологии «Этическо-нравственное воспитание»

1. Общие положения

1.1. Неделя психологии проводится в образовательном учреждении с 18.04.2022 по 22.04.2022 педагогом-психологом с целью формирования нравственно-этической культуры учащихся, путем эмоционального проживания и обогащения нравственного опыта, повышения психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности.

1.2. Цели и задачи Недели психологии:

Цель: создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психологического здоровья учащихся, улучшение психологического микроклимата в школе.

Развивающие задачи:

- развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся;
- развитие рефлексии;
- развитие мотивационной сферы;
- развитие стремлений школьников к самопознанию;
- развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов;
- способствовать личностному росту педагогов и учеников.

Коррекционные задачи:

- решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе;
- формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества;
- формирование чувства единения учащихся.

Просветительские и психопрофилактические задачи:

- формирование общего настроения оптимистической тональности в школе, настрой на «психологическую волну»;

- расширение знаний обучающихся и педагогов о науке психологии, о роли и месте психологических знаний в жизни человека;
- активизация размышлений учащихся о месте и роли знаний психологии в собственной жизни, жизни людей.

2. Участники Недели психологии

В Неделе психологии принимают участие учащиеся и педагоги школы.

3. Организация и порядок проведения Недели психологии

3.1. План подготовки и проведения Недели психологии утверждается руководителем образовательного учреждения.

3.2. Организатором Недели психологии является педагог-психолог образовательного учреждения.

3.3. Основные принципы проведения Недели психологии:

Цикличность и преемственность (каждый день является логическим продолжением дня предыдущего, несет, в том числе, и определенную информационную (теоретическую) нагрузку)

Сквозные акции (некие действия, переходящие изо дня в день, например, опросы).

Основные мероприятия, которые организовываются во всех классах.

Общая психологическая атмосфера (события Недели должны охватывать всех участников образовательно-воспитательного процесса)

Согласованность (мероприятия Недели должны быть согласованы организаторами с педагогами и администрацией учреждения)

Целостность (Неделя психологии должна иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз; каждый день Недели также несёт свою тематическую нагрузку, помогающую раскрывать суть всей Недели)

3.4. В рамках Недели психологии могут проводиться:

- деловые и проектные игры;
- психологические акции;
- психологические тренинги;
- выпуск психологических плакатов;
- анкетирование, тестирование, социологические опросы;

- классные часы, педагогические советы;
- выставки.

3.5. По итогам Недели психологии активные участники (как педагоги, так и учащиеся), а так же классные коллективы награждаются грамотами. Учащимся и педагогам-психологам приглашенных школ выдаются сертификаты о прохождении мастер-класса «Повышение психологической грамотности».

3.6. По окончании Недели психологии педагогом-психологом в течение 10 дней проводится анализ мероприятий, который предоставляется руководителем образовательного учреждения.

»**Подготовительная работа:** всем учителям объясняется цель предстоящей недели, даются инструкции и задания. Ученикам старших классов раздается материал для проведения классных часов, для внеурочной деятельности, проводятся репетиции.

Общешкольная акция «Всем по комплименту!»: при входе в школу расположен баннер, где предлагается всем желающим писать комплименты друзьям и педагогам. Из числа старшеклассников назначается ответственный - следит за тем, чтобы не появлялись оскорбительные надписи (если такие появляются, то они заклеиваются цветочками, сердечками).

Исследование «С каким настроением ты пришёл сегодня в школу?»: на подготовленных бланках ученики отмечают с каким настроением он пришел сегодня в школу. Бланки предварительно раздаются старостам классов с соответствующими инструкциями. Опрос проводиться в начале первого урока. Бланки с подсчитанными результатами сдаются педагогу-психологу.

Открытие Недели психологии: торжественная линейка. Объявляется программа на неделю, ответственные за проведение мероприятий, создается рабочий настрой на всю неделю.

Классный час: см. приложение

Тренинг: см. приложение

Общешкольная акция «Обниму за улыбку»: можно подойти и обнять любого ученика или учителя получив улыбку и заряд позитивного настроения

в подарок. Поощряются креативные идеи, например таблички «Обниму за улыбку» и т.п.

Баннер на входе: баннер с девизом дня, на котором можно оставить отпечаток или силуэт своей ладони с подписью. Из числа старшеклассников назначаются ответственные - следят за тем, чтобы не появлялись оскорбительные надписи (если такие появляются, то они заклеиваются цветочками, сердечками).

Игры для младших классов на переменах: см.приложение

Общешкольная акция «Спасибо!»: классы заранее готовят сюрпризы для учителей, обслуживающего персонала.

Аукцион добрых дел «Спеши творить добро!»: в этот день за каждое доброе дело, сделанное на данной неделе, как в школе, так и за ее пределами ученик получает жетон. В конце дня подсчитываются рейтинг классов.

Открытый социологический опрос «Наша школа»: каждый желающий может написать свое мнение о школе. Принимаются предложения, пожелания, жалобы, слова благодарности. Все письма сбрасываются в ящик. Назначается ответственный из числа старшеклассников за проведение опроса.

Исследование «С каким настроением ты пришёл сегодня в школу?»: в конце недели просматривается динамика настроения школьников и учителей.

Акция «Перезагрузка»: на ватман приклеиваются стикеры с надписью «Я отказываюсь» можно продолжить фразу, написав продолжение или мысленно дать себе обещание отказаться от своей вредной привычки.

Акция «Здесь не курят»: Назначаются ответственные за тем, чтобы на территории школы и за ее пределами не было курящих. Расклеиваются информационные плакаты о вреде курения.

Подведение итогов «Недели психологии»: краткий анализ проведенной работы, описание проведенных исследований. Рефлексия.

ИГРЫ НА ПЕРЕМЕНАХ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

«Карлики и великаны»

Все игроки стоят в кругу. Когда ведущий говорит «карлики», все должны быстро присесть. Когда он говорит «великаны» - нужно встать. Задача ведущего - запутать игроков. Тот, кто неправильно выполняет команды, выходит в центр круга и исполняет любой фант ведущего.

«Боцман и юнга»

Ведущий находится в кругу. При слове «боцман» играющие должны показать, что они сильные. При слове «юнга» - слабые. Ведущий путает участников игр.

«Апчхи!»

Весь зал нужно поделить на три группы. Каждой из них ведущий дает свое слово:

- 1 группа кричит: « Ящики!»
- 2 группа кричит: « Хрящики!»
- 3 группа кричит: «Спички!»

Затем, он по-очереди показывает на каждую команду, которая сразу должна громко и резко крикнуть свое слово. Когда ведущий поднимет обе руки вверх, то все три группы должны крикнуть одновременно. А что из этого получится - увидите сами.

Русская народная игра «Зарница».

Дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих (заря) ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница,
Красная девица,
По полю ходила,
Ключи обронила,
Ключи золотые,
Ленты голубые,
Кольца обвитые,
За водой пошла!

С последними словами водящий осторожно кладет ленту на плечо одному из играющих, который, заметив это, быстро берет ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Тот, кто останется без места, становится зарей. Игра повторяется.

Правила игры. Бегущие не должны пересекать круг. Играющие не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту.

«Рыцарь. Принцесса. Дракон »

«У меня есть бабушка»

« У меня в Бразилии есть бабушка». Затем к этой фразе будут добавляться другие. Задача игроков - повторять эти фразы и изображать их.

«У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки.

У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки и вот такие ноги.

У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки, вот такие ноги и вот такая голова.

У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки, вот такие ноги, вот такая голова и вот такая улыбка.

У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки, вот такие ноги, вот такая голова, вот такая улыбка, и она вот так прыгает.

У меня в Бразилии есть бабушка. У нее вот такие руки, вот такие ноги, вот такая голова, вот такая улыбка, она вот так прыгает и кричит «У-ля-ля».

А ведущий в это время говорит: «Какова бабушка, таковы и внуки!»

Классный час начальная школа

«Комплимент»

Цель: Познакомить учащихся с понятием «комплимент».

Указать на важность умения увидеть настроение другого человека.

Ход урока.

*«Давайте восклицать,
Друг другом восхищаться,
Высокопарных слов не надо опасаться.
Давайте говорить друг другу комплименты –
Ведь это все любви счастливые моменты».*

Б. Окуджава.

- Кто знает, что такое комплимент?

Ответы учащихся

Комплимент – это приятные слова, лестное замечание, похвала.

Игра.

Представьте, что вы участвуете в конкурсе «Умей хвалить и похваливать», который проводится в сказочной стране. Жюри состоит из сказочных героев: Кощя Бессмертного, Сивки – Бурки, Бабы – Яги, Емели, Иванушки.

Определите, к какому члену жюри относятся данные комплименты?

Ты очень ловкая, быстрая и всегда всюду успеваешь.

Наверное, ты всегда будешь счастлива, ведь ты такая добрая и трудолюбивая.

Ты так долго живешь на свете и ты, наверное, очень мудрый.

Как хорошо иметь такого друга, на тебя всегда можно положиться.

Ты такой добрый, если бы еще не так любил лежать на печи, то всех, наверное, сделал бы счастливыми.

Вывод: Комplименты говорят, чтобы человеку было приятно, чтобы показать свое отношение, а иногда, чтобы поднять настроение, поддержать в трудную минуту или просто так ведь каждому приятно услышать о себе похвальные слова.

Я предлагаю несколько ситуаций. Ваша задача – услышать комплимент.

1) – Здравствуй, сынок!

- Здравствуй, мамочка! Рад тебя видеть! Какая ты у меня красивая!

- Спасибо. Мне приятно это слышать. Как дела?

- Все в порядке.

(как мама отвечает на комплимент?)

2) - Папа, ты так здорово в прошлый раз накачал камеру! Я целый месяц катался. Помоги мне сегодня...

- Хорошо. Сделаю.

(как папа отвечает на комплимент?)

3) - Бабуля, спасибо за обед. Все очень вкусно. Ты замечательно готовишь.

- Я рада это слышать. На здоровье.

(как бабушка отвечает на комплимент?)

«Разыграй сценку».

Ты встречаешь после каникул двух друзей. Ты здороваяешься с ними и каждому говоришь комплимент, а он тебе что-то отвечает.

Ты благодаришь старшую сестру за то, что она помогла тебе испечь вкусный пирог для школьного праздника. Ты благодаришь сестру и говоришь ей комплимент. Она отвечает тебе.

Ты просишь маму объяснить трудную задачу. Ты начинаешь свою просьбу с похвалы. Мама отвечает на твою просьбу.

Вам понравился ответ друга на уроке. Сделайте ему комплимент.

Ваша мама чем-то расстроена. Вы делаете ей комплимент, который бы поднял ей настроение.

Вам сделал комплимент младший брат. Как вы ему ответите?

Работа с текстом.

Найдите во всех отрывках реплики с комплиментом. Чем различаются эти похвальные слова по содержанию?

1) Несколько раз в неделю садовник приносил в комнаты свежие букеты, подобранные с удивительно тонким вкусом; в этих букетах каждый цветок, сочетаясь с другими цветами, становился как будто еще прекраснее.

- У вас хороший вкус, Лар, - говорили господа.

(Г. Х. Андерсен)

2) Красавица, которая столько трудов положила, готовясь к этой минуте, сказала позевывая:

- Ах, я насилиу проснулась... Прошу извинить... Я еще совсем растрепанная...

Маленький Принц не мог сдержать восторга:

- Как вы прекрасны!

- Да, правда? – был тихий ответ. – И заметьте, я родилась вместе с солнцем.

(Антуан де Сент – Экзюпери)

3) ...Наконец надоело всем прятаться, и начали понемногу выглядывать кто похрабрее: да где же он, наш бесстрашный Заяц? Начали искать. Ходили, ходили, нет нигде храброго Зайца.

Уж не съел ли его другой волк? Наконец-таки нашли.

- Молодец, косой! – закричали все зайцы в один голос. – Ай да косой! Ловко ты напугал старого волка. Спасибо, брат! А мы думали, что ты хвастаешь.

Храбрый Заяц сразу приободрился. С этого дня храбрый Заяц начал сам верить, что он действительно никого не боится.

(Д. Н. Мамин – Сибиряк)

Домашнее задание: Обязательно потренируйтесь дома скажите сегодня комплимент маме, папе, сестре, другу (подруге).

Рисование на ватмане отпечатков ладошек с пожеланиями и комплиментами друг другу.

Тема: «Умей общаться со всеми и всегда»

Цель: Развитие культуры общения коммуникативных навыков школьников, привитие этических норм бесконфликтного общения с младшими, ровесниками и с взрослыми.

Задачи:

1. Познакомить учащихся с возникающей у людей необходимостью договариваться между собой, важностью создания общепринятых норм, правил и последствиями их нарушений;
2. Расширить познавательный интерес, повышать интеллектуальный уровень;
3. Развитие умений анализировать, аргументировать своё мнение, принимать решение, делать выбор в конкретной ситуации;
4. Развитие навыков коллективной работы;
5. Воспитание свободной, гуманной, духовной, творческой, практической личности.

Ход занятия:

У меня есть апельсин. Как можно разделить этот апельсин на всех?

***** ответы учеников *****

Надо спросить: кто хочет, а затем исходить из ситуации. . . .

Что такое конфликт? **Конфликт** - это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми.

Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространенный - **неуправляемый конфликт**. Вот в коридоре вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились: «Вот нахал, даже не извинился!» Теперь

уже тот вынужден нападать: «Смотри куда идешь!» В результате дело может дойти и до драки.

Другой вид конфликта - **холодная напряженность** (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ветеран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал. Этот вид конфликта называется «пристройка снизу».

Есть и третья разновидность - **избегание**, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же **вред** таких конфликтов?

Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека.

Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, все валится из рук.

В-третьих, страдает физическое здоровье - поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего, ни в коем случае нельзя употреблять **запрещенные приемы** - это фразы типа: «Да брось ты!», «Что ты понимаешь?», «Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху». Наоборот, просто волшебное действие производят слова: «мне кажется», «может быть, я ошибаюсь», «может быть, ты со мной согласишься» и т. п. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

Предупреждение конфликтов

Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Мы рассмотрим два самых распространённых способа.

Первый способ предупреждения конфликтов - мягкое противостояние.

Мягкое противостояние - это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека.

Второй способ называется "конструктивное предложение" Это попытка найти компромисс, т.е. выход, который мог бы устроить всех. Рассмотрим конкретную ситуацию.

Ситуация. Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

Примерные фразы:

Дима, не хочется ссориться, но мне не нравится, когда моими вещами пользуются другие. Не обижайся, но это мои учебники, и мне одному удобнее ими пользоваться.

У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликта с помощью конструктивного предложения?

Примерные фразы:

Дима, мне кажется несправедливым то, что я один ношу учебники в школу, давай будем это делать по очереди. Я понимаю, что тяжело носить в школу полный портфель учебников. Сейчас есть такие сумки на колёсиках и с выдвигающейся ручкой. Может попросишь у родителей такую?

Итак, мягкое противостояние и конструктивное предложение - это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

Хочется рассказать вам одну **историю**:

Однажды поссорились две сестры. В холодильнике лежал один апельсин, и каждая хотела взять его себе, никто не хотел уступать. Были в ссоре они много лет, а потом решили поговорить. «Зачем тебе нужен был апельсин?» - спросила одна. «Я хотела приготовить апельсиновый сок для мамы, а тебе?». «Я хотела испечь пирог для мамы с цедрой апельсина»...

Так из-за чего возник конфликт, и как его можно было избежать?

Правила, которых следует придерживаться в разговоре:

- необходимо вести разговор вежливо и ровным голосом;
- должно быть желание разговаривать;
- следует смотреть в глаза собеседнику;
- не рекомендуется во время разговора кривить рот, морщить лоб и нос;
- не надо перебивать или прерывать собеседника;
- не следует излишне увлекаться жестикуляцией;
- не засоряйте свою речь словами-паразитами («того», «как бы», «значит», «так сказать», «короче» и т. п.);
- не следует излишне усложнять свою речь, используя иностранные слова или научные термины;
- старайтесь говорить четко, не торопясь, не бормотать и не глотать окончаний слов;
- интонация не должна быть оскорбительной или обидной для человека.

Упражнение «Два берега»:

Класс делится на две группы.

Инструкция:

«Вы стоите на разных берегах реки. Уговорите человека с соседнего берега оостаться на вашем берегу»

Обсуждение: Каким способом вы добились цели?

«Как заставить человека принять вашу точку зрения?»

- Убеждать человека в чем-либо не значит спорить с ним: единственный способ победить в споре — это избегать его. Недоразумения нельзя устраниТЬ спором, их можно устраниТЬ лишь с помощью такта, стремления к примирению и искреннего желания понять точку зрения другого.
- Уважайте мнение других людей, никогда не говорите человеку резко, что он не прав, особенно при людях. В таких условиях человеку трудно согласиться с вами.
- Если человек высказывает какую-то мысль, а вы уверены в ее ошибочности, лучше обратиться к нему со словами: «Я могу ошибаться. Давайте разберемся в фактах». Это заставит собеседника быть столь же справедливым, заставит его признать, что он также может ошибаться.
- Если вы не правы, признавайте это быстро и решительно. Гораздо легче самому признать свои ошибки или недостатки, чем выслушивать осуждение со стороны другого человека. Если вы знаете, что другой человек думает или хочет сказать о вас что-то отрицательное, скажите это сами, раньше, этим вы его обезоружите.
- Не начинайте важных разговоров с требованиям сказанием «да» или «нет». Если человек сказал «нет», его принципы требуют оставаться до конца последовательным. Позднее он может почувствовать, что «нет» было неверным, но вы сами отрезали ему пути к отступлению. Поэтому очень важно повести разговор так, чтобы собеседнику не было необходимости и возможности сказать «нет».
- Если хотите убедить людей в чем-либо, старайтесь смотреть на вещи глазами этих людей. Вы сэкономите много времени и сохраните свои нервы.

Задание 1. Согласны ли вы с приведенными правилами?

Задание 2. По вашему мнению, эти правила всегда «срабатывают»?

Упражнение «Сядь на стул»:

Из класса выходят три человека

Инструкция: «Вы помните тему занятия? Общение в конфликтной ситуации. Итак, вам нужно как можно быстрее сесть на стул, но я вам завяжу глаза».

Когда глаза завязаны и человек прошел половину пути, нужно встать на пути, не давая пройти. Задача испытуемого завести диалог и попросить довести до стула.

Все упражнение проводится в полной тишине, пока не заговорит испытуемый.

В заключении: В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

Тренинг межличностного общения

Цель: Развитие социально-психологической активности личности учащихся, т.е. способности эффективного взаимодействия с окружающими их людьми. Повышение психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности. Понимание и принятие себя и окружающих людей.

Задачи:

1. Развитие навыков невербального общения
2. Развитие навыков Вербального общения
3. Развитие социальной адаптивности
4. Создание новых моделей поведения
5. Развитие способности адекватного познания себя и других

Основная форма работы: Игровой тренинг. Игровая форма занятий позволяет преодолеть психологические барьеры в общении, снять пелену комплексов: неуверенности, раздражения, устраниТЬ негативный барьер защиты, возникающий при попытках воздействия на ребенка с помощью убеждения или нравоучения со стороны взрослого.

Занятиестоится таким образом, чтобы каждый участник смог проявить себя не боясь насмешки над своими слабостями и ошибками.

Ход занятия:

1. «Знакомство»

Упражнение «Девиз».

Все участники по очереди (по кругу) говорят о том, какую футболку и с какой надписью, девизом они купили бы себе, если бы была такая возможность. Эта надпись должна отражать жизненное кредо человека, его основной жизненный принцип, а цвет соответствовал его характеру.

(10 мин.)

Цель: Более глубокое знакомство участников, познание себя.

Упражнение «Ласковое имя»

Каждый участник называет ласковыми имени по очереди всех участников.

(5 мин.)

Цель: позитивный настрой

2. «Правила группы»

Составление групповых норм и основных принципов тренинга.

1. Общение по принципу «здесь и теперь», невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.
2. Принцип персонификации высказываний. Суть его заключается в добровольном отказе от безличных речевых форм, помогающих в повседневном общении скрывать собственную позицию говорящего или же избегать прямого высказывания в нежелательных случаях. Конкретно вместо суждений типа: «обычно считается...», «некоторые полагают, что...» в группе необходимо говорить личными формами: «я считаю, что...», «я полагаю...» и т. д.
3. Не критиковать других.
4. Право сказать «стоп».
5. Обращаться друг к другу только по имени.

6. Принцип активности. Активность является основной нормой поведения в тренинге, она подразумевает постоянное реальное включение каждого участника в интенсивное групповое взаимодействие.
7. искренность в общении
8. активность в группе
9. право на поддержку, помочь

1. Разминка

Упражнение «Внимание»

Участники стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону.

Ведущий дает инструкцию «Необходимо стремиться выполнить каждое задание как можно точнее. Все задания выполняются молча.

Первое задание – надо расположиться в шеренге так, что бы рядом со мной стоял самый высокий из вас, а в конце шеренги тот, у кого самый небольшой рост». Ведущий проверяет правильность выполнения

Второе задание: «Около меня – участник с самыми темными глазами, в конце шеренги – с самыми светлыми».

Далее: «Начало шеренги – 1 января, конец – 31 декабря – необходимо расположиться по датам (без учета года) рождения». **(5 мин.)**

Цель: Снятие напряжения, создание дружественной обстановки, более глубокое знакомство участников

Упражнение «Лишний стул»

Группа сидит в круге. Ведущий встает, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все, к кому относится высказанное предположение. Тот, кому не досталось места, становится водящим и получает возможность предложить группе следующее условие.

(5 мин.)

Цель: Настройка группы на непринужденное и откровенное общение.

Упражнение «Созвучно».

Двое членов группы, встав спиной друг к другу, по сигналу руководителя начинают удаляться друг от друга в разные стороны. Они должны одновременно оглянуться, причем без какого-то сигнала со стороны группы или друг друга, т. е. они должны почувствовать тот момент, когда партнер хочет оглянуться, и сделать это.

Обсуждение: Обмениваются своими ощущениями. (10 мин.)

Цель: Проверка умения участников понимать друг друга без слов.

1. Основное упражнение

Упражнение «Звездочки»

Ведущий заранее готовит для игры наклейки, имеющие различную форму (5-6 форм).

Участники закрывают глаза, ведущий наклеивает звездочки им на спину.

Задание – не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки».

Обсуждение – какими способами устанавливается невербальный контакт, что помогало/мешало установлению контакта, с кем из участников комфортнее было установить контакт. (15 мин.)

Цель: Установление контакта, используя невербальные средства общения.

Упражнение « Тарелка с водой» (играет музыка)

Группа молча с закрытыми глазами передает по кругу тарелку с водой.

Обсуждение – насколько комфортно было выполнять данное упражнение, что помогало, что мешало, в чем причины успешности/неудачи выполнения данного упражнения. (10 мин)

Цель: Развитие способов коммуникации невербального общения.

Упражнение «Что у нас общего?»

Участники делятся на 3 группы (рассчитаться на 1-2-3). Задание для каждой группы: найти у себя наибольшее количество общих признаков в течение 10 минут. Через 10 минут каждая группа по очереди называет по одному общему признаку, повторять признаки других команд нельзя. (15 мин)

Цель: Сплочение группы, установление позитива, принятие мысли, что у людей много общего наряду с индивидуальными различиями.

Упражнение «Достойный ответ»

Каждому участнику предлагается продемонстрировать различные стили ответа в конкретной ситуации. Например: «ваш друг забыл вернуть вам деньги, взятые в долг на 1 месяц, а прошло уже целых три». Потребуйте от него, обращаясь к кому-либо из группы в различных стилях. а) агрессивный, б) неуверенный, в) уверенно достойный. Все члены группы должны пройти через это упражнение, причем обязателен ролевой обмен.

Примерные ситуации для упражнения. Друг занимает вас разговором, а вам нужно уйти. Вы говорите... Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредил вас. Вы заявляете ему... Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором. Вы обращаетесь к ним... Друг приводит вас в смущение, рассказывая в компании истории о вас. Вы заявляете ему... **(20 мин.)**

Цель: Развитие навыков верbalного общения, умения вести себя в конфликтной ситуации.

Правда или ложь

Члены группы садятся по кругу; у каждого должны быть наготове бумага и карандаш.

1. Ведущий дает задание написать участникам три предложения, относящиеся лично к ним. Из этих трех фраз две должны быть правдивыми, а одна - нет.
2. Один за другим каждый участник зачитывает свои фразы, все остальные пытаются понять, что и сказанного соответствует действительности, а что - нет. При этом все мнения должны обосновываться.

(15 мин.)

Цель: более глубокое понимание всех участников.

1. Разминка

Упражнение «Пожелания»

Ведущий предлагает каждому участнику по-очереди высказать свое пожелание группе. **(5 мин.)**

Цель: позитивный финал

Упражнение «Дракон, Рыцарь. Принцесса».

Группа делится на две подгруппы. Ведущий обращается к участникам: «Скажите, как можно изобразить дракона? А рыцаря? А принцессу?», затем ведущий объясняет правила: «Задача игры – договориться каждой группе, какой персонаж участники вашей группы будут изображать, и одновременно с другой группой изобразить выбранный персонаж. В нашей игре дракон похищает принцессу, принцесса очаровывает рыцаря, рыцарь побеждает дракона. Игра ведется до трех очков». **(5 мин.)**

Цель: Снятие напряжения и скованности в группе, Развитие навыков умения слушать и слышать.

Упражнение «Посылка»

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников отправляет посылку, легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений). **(5 мин.)**

Цель: снятие напряжения, уменьшение дистанции между участниками

Упражнение разминки «Парафраз по кругу»

Ведущий объясняет условия упражнения: он начинает, делая короткое сообщение (это может быть короткое фактическое сообщение, например из «жизни» тренинговой группы, цитата из СМИ, просто какое-то жизненное наблюдение, может быть с психологическим уклоном). Следующий по кругу участник повторяет за ведущим, начиная слова так: «Оксана сказала, что...» Его задача - пересказать сообщение и немного *привратить*, то есть пересказать то, что на самом деле не говорилось. Следующий участник повторяет уже слова своего предшественника. Аналогично он должен и повторить, и привратить. Все остальные участники следят за тем, чтобы:

а) не было полной отсебятины, б) было немного вранья, и это враньё должно быть новым, оригинальным, в) пересказывалось только сообщение предшественника, а не предшественников предшественника. Если участник не справился, его просят повторить попытку. **(10 мин.)**

Цель: Развитие навыков верbalного общения, продемонстрировать искажение информации.

Упражнение разминки "Различия, различия"

За дверь тренингового зала выходит два участника. Оставшиеся делятся на две группы. Деление происходит по произвольному основанию, которое придумывают сами участники. Например:

- по полу (как самый легкий вариант),
- по возрасту (кому, например, до 12 лет включительно, а кому больше),
- по дате рождения,
- любящие математику и не любящие.
- умеющие готовить и не умеющие и т.д.

В этом упражнение не помешает и чувство юмора. Например, можно поделить участников на тех, кто летал в космос и тех, кто не летал. Тогда получится, что одна группа будет нулевая.

Когда участники поделились, входят двое вышедших. Они должны угадать, глядя на две группы, по какому основанию люди поделились. Ведущий следит, чтобы каждый из двух высказал явно свое мнение. Это важно для элемента соревновательности. **(10 мин.)**

Цель: более глубокое познание друг друга, снятие напряжения, принятие мысли, что у людей много общего наряду с индивидуальными различиями.

Говорящие руки

Инструкция. «Для проведения упражнения нам необходимо образовать два круга, встав лицом друг к другу. Сейчас мы будем общаться в парах, молча, только с помощью рук. Я буду говорить, что нужно передать партнеру, а вы должны будете передать это только руками, не говоря ни слова. Затем я скажу: внешний круг – шаг вправо. И те, кто стоят во внешнем кругу, сделают шаг вправо, так у нас образуются новые пары. Я произнесу новое задание. Итак, поздоровайтесь с помощью рук. Внешний круг – шаг вправо. Перед вами новый партнер, посмотрите недолго друг другу в глаза. Пожалуйста, выражите друг другу поддержку с помощью рук».

Процедура проведения. Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук.
2. Побороться руками.
3. Помириться руками.
4. Выразить поддержку с помощью рук.
5. Пожалеть руками.
6. Выразить радость.
7. Пожелать удачи.
8. Попрощаться руками.

После разминки участники обмениваются впечатлениями.

Вопросы для обсуждения: Что было легко, что сложно? Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко? Когда вы выполняли задания ведущего, обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим? **(5 минут)**

Цель: снятие напряжения, уменьшение дистанции между участниками, развитие навыков невербального общения

1. Ритуал прощания

Свеча, аплодисменты.

План мероприятий недели психологии

«Формирование нравственно-этической культуры учащихся, путем эмоционального проживания и обогащения нравственного опыта»

День недели	Девиз дня	Тема и форма мероприятия	участники	Ответственные за проведение
	-	Ознакомление классных руководителей и учителей с планом предстоящей недели психологии. Дать домашнее задание. Подготовка учеников старших классов к проведению мероприятий.	Классные руководители, учителя, ученики 8-9 классов	Скударнова О.А. Ерш Н.Г.
Понедельник	День комплиментов Девиз: «Давайте говорить друг другу комплименты»	Общешкольная акция «Всем по комплименту!»	Все учащиеся и учителя	Классные руководители
	2. Исследование «С каким настроением ты пришёл сегодня в школу?»	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов	
	3. Открытие Недели психологии	Все учащиеся	А. К. Носов	

		4. Все классы приветствуют учителей своим особым приветствием.	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов
		5. Классные часы в 1-4 классах	1-4 классы	Ученики 9 класса
		6. Занятия с элементами тренинга для 6, 7 классов	Учащиеся 6, 7 классов	А. К. Носов
Вторник	КРАСНЫЙ	1. Общешкольная акция «Обниму за улыбку»	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов Классные руководители
		2. Баннер на входе	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов
		3. Игры для младших классов на переменах	Учащиеся начальных классов	А. К. Носов
		4. Занятия с элементами тренинга для 8, 9 классов	Учащиеся 8, 9 классов	А. К. Носов
Среда	День выбора профессий Девиз:	1. Общешкольная акция «Спасибо!»	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов

	<p>«Все профессии нужны, все профессии важны»</p> <p>СИНИЙ</p>	<p>2. Встреча школьников с представителями ЦЗН, ознакомление с профессией фармацевта, встреча учащихся с представителями военкомата</p>	<p>Учащиеся среднего и старшего звена классов</p>	<p>А. К. Носов</p>
		<p>3. Тренинговые занятия для 10, 11 классов</p>	<p>Учащиеся 10, 11 классов</p>	<p>А. К. Носов</p>
Четверг	<p>День Добрых дел</p> <p>Девиз:</p> <p>ЗЕЛЕНЫЙ</p>	<p>1. Классный час «Умей общаться со всеми и всегда»</p>	<p>5 -11 классы</p>	<p>А. К. Носов</p>
		<p>2. Аукцион добрых дел «Спеши творить добро!»</p>	<p>Все классы</p>	<p>А. К. Носов</p>
		<p>3. Встреча с учащимися школы</p>	<p>Все классы</p>	<p>А. К. Носов</p>
Пятница	<p>День Отказа от вредных привычек</p> <p>Девиз: «Перезагрузись»</p>	<p>1. Открытый социологический опрос «Наша школа»</p>	<p>Все учащиеся и учителя</p>	<p>А. К. Носов</p>
		<p>2. Исследование «С каким настроением ты пришёл сегодня</p>	<p>Все учащиеся и учителя</p>	<p>А. К. Носов</p>

	ЖЕЛТЫЙ	в школу?»		
		3. По школе расклеиваются плакаты «Здесь не курят», «Курить не модно» и т.п.	Все учащиеся и учителя	
		4. Акция «Перезагрузка»	Все учащиеся и учителя	А. К. Носов
Понедел ьник	День мечты и реальности Девиз: <i>«Все хорошо, что хорошо кончается»</i>	1. Подведение итогов «Недели психологии»	Учителя	А. К. Носов