

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕБЕЖСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ДЕВИАНТНЫМ
(ОБЩЕСТВЕННО ОПАСНЫМ) ПОВЕДЕНИЕМ ЗАКРЫТОГО ТИПА»

СБОРНИК МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ
(2015-2016 учебный год)
**«Из опыта работы педагогов-психологов
Себежского СУВУ»**

Себеж, 2016

Данный сборник методических материалов отражает опыт работы педагогов-психологов Себежского СУВУ в течение 2015-2016 учебного года с коллективом воспитанников учреждения и с педагогическими работниками учреждений образования, участковыми социальными работниками.

Методический сборник подготовлен педагогами – психологами Себежского СУВУ Никифоренко О.Г. и Коншиной Н.В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Неделя психологии в школе	3
2. Акция к международному дню борьбы с наркоманией «Скажем наркотикам НЕТ!	13
3. Тренинг для педагогических работников по арт-терапии «Рисуем деревья»	21
4. Разрешение конфликтных ситуаций в педагогическом коллективе (занятие с учителями)	24
5. Семинар-практикум для мастеров производственного обучения «Разрешение конфликтных ситуаций при работе с воспитанниками с помощью метода Эдварда де Боно шести думающих шляп»	28
6. Семинар-практикум для классных руководителей «Психологические методы и приемы взаимодействия классного руководителя с подростками "группы риска"	32
7. Упражнения для тренинга для педагогических работников и социальных работников Себежского района	40
8. Тренинг для педагогических работников «Мы - команда»	42
9. Классный час «Психологическая поддержка выпускников»	45
11. Тематическое мероприятие в Международный день отказа от курения	49

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ В ШКОЛЕ

Цели проведения:

- Повышение психологической компетентности учащихся и учителей школы;
- Формирование представлений о важности психологической науки как одной из составляющих человекознания;
- Содействие развитию личности учащихся;
- Повышение уровня доверия между всеми участниками образовательного процесса.

ПОНЕДЕЛЬНИК. Девиз дня: «Пусть в жизни не будет черных полос».

Утром каждому входящему в фойе психолог предлагал один цветной жетончик, чтобы отметить своё настроение в начале дня на “радуге настроений”. В конце дня результаты опроса были вывешены в виде диаграммы.

Общешкольная игра «Радуга»

Игра «Радуга» - массовое общешкольное мероприятие с психологическим подтекстом и широкими психолого-педагогическими возможностями: использование "Радуги" в неделе психологии с целью создания интриги, настроя школы на "психологическую волну", формирования общего настроения именно той тональности, ради которой и ведётся вся психологическая работа в школе вообще. Основная цель: выявление через игру работоспособности, утомляемости школьного коллектива. Психологическая неделя - это погружение в новое, малознакомое школе переживание, и "Радуга" способствует такому погружению лучше многих прочих форм.

В начале дня участники игры, заходя в школу, видят большой плакат, где приклеены три конверта, в центре которых нарисованы разные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). Встречают участников игры психологи и предлагают выбрать один цветной жетончик из предложенных (красный, зелёный, жёлтый, серый, чёрный, белый, синий) и положить в конверт с понравившейся фигурой.

На линейке после 1 урока было объявлено, что неделя будет необычной – пройдёт неделя психологии в школе. Хотелось бы, чтобы все ребята приняли участие. В коридоре прошла презентация «забора психологической разгрузки» (на стене прикреплен лист бумаги) Предлагалось, чтобы все желающие смогли написать в течение дня на нем все, что угодно.

Также в понедельник раздаются бланки с заданием для игры «Следопыт» (См.приложение 1). Задание проводится в течение всей недели (сдать бланки с ответами в пятницу).

ВТОРНИК. Девиз дня: «А кому сейчас легко?»

Детям предлагается заполнить анкету «Я выбираю...» (см. приложение 2).

В этот же день - начало съемок видеороликов с участием воспитанников.

СРЕДА. Девиз дня «Я мыслю, следовательно, я существую!»

Состоялся интеллектуальный марафон. Все классы получили задания, на вопросы нужно было ответить не только по возможности верно, но и быстро (см. приложение 3).

Также в этот день проводились психологические тренинги и ролевые игры на тему «А без друзей на свете трудно жить».

Необходимые средства: листки бумаги и ручки по количеству участников, фломастеры, шарф.

Упражнение-разминка «Солдат и тряпичная кукла»

Инструкция. Участникам предлагается представить, что они солдаты, которые стоят на плацу, вытянувшись в струнку и замерев. Как только ведущий произносит слово «Солдат!», дети изображают таких военных. После того, как участники постоят в напряженной позе, произносится команда «Тряпичная кукла!». Выполняя ее, дети должны максимально расслабиться: слегка наклониться вперед так, чтобы их руки болтались, будто они сделаны из ткани и ваты. Затем следует первая команда и т.д. Игра заканчивается на стадии расслабления.

Упражнение «Закончи предложение»

Инструкция. Участникам предлагается закончить предложение, текст которого написан на доске:

- «Настоящий друг — это тот...»
- «Друзья всегда...»
- «Я могу дружить с такими людьми, которые...»
- «Со мной можно дружить, потому что...»

По желанию дети зачитывают ответы.

Затем ведущий подводит итог: «друзья это те, кому мы верим, кто не предаст, не подведет, способен поддержать, посочувствовать. Другу мы можем доверить свои секреты».

Упражнение «Сиамские близнецы»

Инструкция. Упражнение выполняется в парах. Тонким шарфом или платком завязываются руки детей (правая и левая), стоящих рядом. При этом кисти остаются свободными. Детям дают по одному фломастеру разного цвета. Необходимо нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Условие: рисовать можно только рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка предлагает ведущий или выбирают сами участники. Комментарий. Необходимо предупредить играющих, что оценивается не только качество рисунка, но и процесс работы: были ли споры и конфликты между участниками, одинаковое ли участие они принимали в работе (легко определить по количеству цвета, которым рисовал ребенок), обсуждали ли дети детали рисунка, порядок рисования и т.д. Можно тактично напомнить об ошибках при сотрудничестве, допущенных детьми, но перед этим необходимо обязательно отметить положительные стороны общения.

Анализ упражнения:

- Что было труднее всего?
- Понравился ли вам ваш рисунок?
- Что необходимо для сотрудничества?

После проведенной работы дети пишут небольшое сочинение на тему «Дружба-это...».

ЧЕТВЕРГ-ПЯТНИЦА. Девиз дня «Познаем себя»

День был посвящен интервьюированию воспитанников. В качестве журналистов выступали сами психологи. Весь процесс снимался на камеру.

После монтажа отснятого материала, ребятам будет предложено посмотреть на себя со стороны.

СУББОТА.

Подведение итогов по интеллектуальному марафону, монтаж фильма, построение диаграмм по результатам анкетирования. Ознакомление с итогами воспитанников училища, объявление победителей.

Приложение 1

Игра «СЛЕДОПЫТЫ».

Ваша задача: Ответить правильно на предлагаемые вопросы.

1. Сколько кабинетов на 2 этаже? _____
2. Сколько всего часов висит в школе? _____
3. Во сколько приходит на работу повар училища? _____
4. Сколько женщин по имени Татьяна работает в школе? _____
5. Сколько дверей в школе? _____
6. Сколько телефонов в кабинете директора? _____
7. В какую сторону открывается дверь в столовую – от себя или на себя? _____
8. Сколько всего компьютеров в школе? _____
9. Сколько стульев в кабинете психолога? _____
10. Сколько ступеней на главной лестнице? _____
11. У кого из парней в школе самая длинная прическа? _____

АНКЕТА «Я ВЫБИРАЮ...»

Оцените важность для вас данной сферы жизни от 1 до 5 баллов.

	активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность)
	здоровье (физическое и психическое)
	интересная работа
	красота (переживание прекрасного в природе и в искусстве)
	любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком)
	материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений)
	наличие хороших и верных друзей
	общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе)
	познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие)
	развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей)
	свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках)
	счастливая семейная жизнь
	счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом)
	творчество (возможность творческой деятельности)
	уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений)



Буквы на замену

Задание: замените по одной букве в каждом слове из списка так, чтобы получилось новое слово. Отведите себе на это задание 15 минут.

Пример: в слове ПИСК заменяем П на Р и получаем слово РИСК. Чем быстрее выполняется это задание, тем лучше тренируются способности к припоминанию информации и обрабатываются речевые навыки.

ТАКСА..... ПОРТ..... КОМА.....
 РОЗА..... ЖЕНА..... СЕНЬ.....
 ИГЛА..... ПЕНЬ..... ТЕМА.....
 ГОРКА..... ЖАБА..... УЛОВ.....
 РУКА..... САБО..... СОВОК.....
 ГВОЗДЬ..... СОЛО..... РЕМЕНЬ.....
 БУЛКА..... ПОЛА..... ПАКЕТ.....
 СЛОВА..... ДОКА..... ТРЕЛЬ.....
 ПИЛКА..... РОТА..... ЛАМПА.....
 СОК..... ПОЛА..... ЧАШКА.....
 СТУК..... МЫШКА..... РУЧКА.....
 НОГА..... КОШКА..... ДИСК.....
 БАНКА..... НОРКА..... РАМКА.....
 ЗАТОН..... СОЛО..... РУЛЬ.....
 БАТОН..... СЕТЬ..... ПЛАМЯ.....
 ТЕНЬ..... ПИЛА..... ДАЧА.....
 КОРА..... ПУЩА..... УРОК.....
 ПАРК..... РОЩА ЗАБОР.....



Сказочник, за дело!

Задание: сочините историю, используя следующие словосочетания.

Человек в шляпе

Чечевичная похлебка

Каблуки-шпильки

Дремлющий кот

Отверстие водостока

Букет из георгинов

Стеклянный глаз

Лопнувшая шина

Спящая красавица

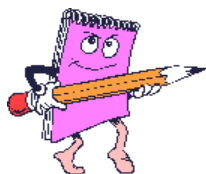
Шелковый галстук

Копченая лососина

Трамвайный билет

Сдобная булка

Стая воробьев





АНАФРАЗЫ

Задание: используя все буквы, выделенные цветом, составьте анаграммы, дополняющие предложения и придающие им смысл.

1. К Р И А Ф

К подъезду подкатил, из которого вышел закутанный в плащ

2. А О Т Х Е П

А вот и наша пошла, то-то будет.....

3. У Л Н О К

На арену выбежал, на шее у него болтался странный....., а в руках он держал здоровенный.....



ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ

Инструкция: выберите из 3 слов одно лишнее.

Цвет:

- апельсин, киви, хурма
- цыплёнок, лимон, василёк
- огурец, морковь, трава
- сахар, пшеница, вата.

Форма:

- телевизор, книга, колесо
- косынка, арбуз, палатка.

Величина:

- бегемот, муравей, слон
- дом, карандаш, ложка.

Материал:

- банка, кастрюля, стакан
- альбом, тетрадь, ручка

Вкус:

- конфета, картошка, варенье
- торт, селедка, мороженое

Вес:

- вата, гиря, штанга
- мясорубка, перышко, гантели

1. начало-
2. бедный-
3. тепло-
4. тревога-
5. матовый-
6. активный-
7. рассеянный-
8. спуск-
9. нападение-
10. праздник-
11. свобода-
12. дружба-



Приложение 4

ВОПРОСЫ ДЛЯ ИНТЕРВЬЮ

1. Что значит, по-твоему, быть счастливым человеком?
2. Что необходимо сделать, чтобы мир стал добрее?
3. Почему лучше быть хорошим человеком (честным, умным, добрым...)?
4. Если бы у тебя был мешок (миллион долларов) денег, как бы ты их израсходовал?
5. У тебя есть всего три "спасибо". Кому и за что ты их скажешь?
6. Самый лучший, ценный совет, который вам дали? Кто это был?
7. Говорят, что в жизни нужно попробовать всё. Есть ли вещи, которые вы никогда не попробуете?
8. Опишите, какой Вы видите свою жизнь через 20 лет?
9. Самый оригинальный подарок, который Вы когда-либо получали?
10. Если бы вы могли быть невидимкой, куда бы вы пошли?
11. Верите ли Вы в конец света?
12. Вы любите людей?
13. Чем бы Вы занялись в последний день своей жизни?
14. На какой вопрос вам хотелось бы самому ответить, но вам его никогда не задают?

АКЦИЯ К МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ БОРЬБЫ С НАРКОМАНИЕЙ «Скажи наркотикам НЕТ!»

Цель: показать негативное влияние наркотиков и курения

Задачи:

1. Расширить знания воспитанников о вреде наркотиков и курения.
2. Воспитать у подростков чувство ответственности за своё здоровье, устойчивое негативное отношение к наркотикам и курению.
3. Развить умения выступать перед аудиторией своих сверстников.

Эпиграф: Печальная судьба не с неба сваливается,
а рождается от человеческой глупости.
Л. Альберти

Ход мероприятия

Звон колокола. Голос за кадром (монотонно и жёстко):
- Наркотические вещества были известны человечеству еще в глубокой древности. Многие цивилизации использовали наркотики для проведения религиозных обрядов и ритуалов. С развитием торговли наркотики попали в Европу, где нашли своё применение в медицине. Как заболевание наркомания получила широкое распространение в 18 веке. В Россию эта беда пришла в 19 – начале 20 века. Наркоманом может стать любой человек. Надежда на то, что «я сильный, попробую и больше не буду», не оправдывается. Никто не начинает употреблять наркотики, что бы стать наркоманом. Всё начинается с первой пробы. Достаточно одной-трёх проб, чтобы сформировалась психическая зависимость. Потом и физическая. Организм наркомана изнашивается за несколько лет. Они умирают от различных заболеваний, потому что у организма нет сил бороться с болезнями. Длительный прием наркотиков приводит к токсическому повреждению внутренних органов. Это тяжёлые поражения печени, почек, сердца. Нарушаются все функции мозга. Выпадают волосы. Человек становится «живым трупом».

Тишина. Свет приглушается. Звучит музыка (тревожная музыка).

На сцену медленно выходят фигуры в чёрных накидках. Они произносят слова:

- Реквием по мечте...
- Благодаря наркоте...
- Мы, вроде живы пока...
- Но уже не те...

Музыка обрывается и фигуры медленно опускаются на пол – падают. Но одна фигура продолжает стоять.

Музыка меняется (Агата Кристи и Би-2 «Мы не ангелы») На сцене, один за одним, появляются шприцы привязанные на нитках так, чтобы они раскачивались (можно сделать 2- 3 ряда шприцов, вырезанные из белой бумаги). Фигура, оставшаяся стоять в центре, сбрасывает плащ. Парень остается в белой одежде. Он мечется между висящих шприцов, какие-то срывает. Несколько шприцов остаются у него в руках. Звучит песня Агата Кристи и Би-2 «Мы не ангелы»...

(Гаснет свет. Остаётся один луч на парне) В луче света звучит голос:

*Я не звал тебя в свой храм.
Забвенью предано всё было.
Молился лишь своим богам.*

*И в толще стен всё хоронил я.
В души безумных лабиринтах тебе не нужен проводник.
Мой бред ночной, моя молитва,
Мираж... Откуда ты возник?
В тебе, как в волнах растворяюсь,
Сгораю, мёрзну – не пойму...
Исчезну – снова возвращаюсь...
Тебя впустил я! Почему?!*

*Музыка обрывается, парень падает. Фигуры в чёрном встают и снимают чёрные плащи.
В руках держат написанные слова на белой бумаге: «Жизнь», «Дружба», «Семья»,
«Любовь», «Спорт», «Здоровье», «Позитив», «Уважение», «Уверенность в завтрашнем
дне» и т.п.*

Песня заканчивается, звучит фонограмма стука сердца. Дети медленно подходят ближе друг к другу и по строчке произносят слова:

- Даётся жизнь один лишь раз! И наш ты выслушай наказ:
- Прекрасна жизнь, вкушай её. И жизнь игра – сыграй в неё!
- Богатство жизнь, её беречь, лелеять надо!
- Горьких встреч, быть может ты не избежишь,
- Но коль ты жизнью дорожишь,
- Превозмогай всё на пути, и шанса жить не погуби!
- И тайна – жизнь, её познай!
- И жизнь, как вызов принимай!
- Твори её и не теряй!

Ведущий:

Привет девчонки, здорово, пацаны,
Мы с Вами вместе, мы против наркоты.
Мы молодежь XXI века,
И в наших руках судьба человека.
Против наркомании мы –
Лучшие девчонки и пацаны.
Против наркотиков – Я!
Против наркотиков – МЫ!
Лучшие студенты нашей страны!

Дорогие друзья! Не секрет, что на планете Земля реально существует сила, способная подчинить себе волю человека и уничтожить его физически. Она могущественнее разума.

Человечеству предстоит либо победить ее, либо погибнуть в ее сладких отравленных объятиях.

Так, давайте перенесемся в тот мир, где правят НАРКОМАНИЯ, и попытаемся получить ответ на вопрос «Как она завладевает человеческими душами?». Тогда - то мы и будем знать, как противостоять этой беде.

Уходят. Звучит музыка «В гостях у сказки».

По лесу скачет Красная шапочка с лукошком. Неожиданно появляется Волк с гитарой в руках, сигаретой во рту и шприцем на шее и встает на ее пути. Поет грубым голосом, Красная шапочка изображает испуг, дрожит.

Серый волк:

В лесу я травку поищу,

«Косяком» всех угощу.

О! Шапка Красная моя!

Осталась только жизнь твоя!

Скажи мне, Шапка Красная!

Не заливай напрасно мне,

Где бабушка живёт?

Волк срывает с головы Красной Шапочки головной убор и медленно уходит.

Красная Шапочка спускается со сцены, бежит между рядами зала, возвращается на сцену.

Красная шапочка:

Я - Красная Шапочка,

Побегу быстрее к бабушке,

Чтоб предупредить ее.

Я девчонка резвая,

Красивая, чудесная -

Поганую отраву не хочу принимать,

Поэтому и волка смогу обогнать!

На сцену выходит Волк, все действия осуществляет медленно, так как они ему причиняют боль.

Ведущий:

А Волк вёл жизнь беспутную,

Питался, чем попало он,

Спортзал не посещал.

И лёгкие скукожило

(Сильно кашляет)

И печень увеличена

(Хватается за печень)

И вес он потерял

(Демонстрирует падающие с него штаны)

У Волка пульс зашкаливал,

(Проверяет пульс)

И очень сухо кашлял он,

(Покашливает)

Тревогой и депрессией

Замучился совсем

(Еле волочит ноги)

Вот Волк приплёлся к бабушке,

(Стучит в дверь)

Бабуля в кимоно и бандане на голове встречает Волка.

Бабуля:

Кажется к нам гости, внученька.

Входит Волк. Музыка «Джентльмены удачи».

За ним Наркомания. Голова с париком опущена, ноги волокутся по полу. Одежда - писк! - вся обтянутая. Ногти черные. Рука от инъекций - сплошной синяк.

Вдруг на сцену вбегают что-то среднее между мужчиной и женщиной. В парике, раскрашенная, губки опухшие, потрескавшиеся, чулки в сеточку, ботинки на платформе.

Она подсаживается к Наркомании на соседний стул. На одежде этого существа надписи: СПИД, сифилис, герпес, трихомоноз, гонорея. На груди висит большой шприц на цепочке.

Красная шапочка: Ой, а КТО это?

Наркомания: Это Любовь Венерическая.

Любовь Венерическая. Да я – ЛЮБОВЬ и все время следую за Наркоманией.

Смотрит на Красную шапочку

Любовь Венерическая. Ах, очаровашка!

На поднос ставит, доставая из кармана, стакан и бутылку водки, кладет пачку сигарет. Наливает себе водки в стакан.

Прикуривает, кашляет, бросает сигарету.

Смотрит все время в публику, посылает поцелуйчики.

Любовь Венерическая. А ты — очаровашка! Иди ко мне, моя маленькая! Уколись, и я навек твоя! Этим шприцом много хороших людей кололось, царство им небесное!

Входит доктор. Музыка «Формула любви»

Доктор. Брысь отсюда, нечисть!

Пытается схватить Любовь Венерическую. Она увертывается, посылая ему поцелуи и ласково к нему приставая. Затем вырывается и убегает в зрительный зал, приставая к зрителям. Доктор ее выводит, она то и дело посылает воздушные поцелуи в зал.

Ведущий. Доктор, помогите Волку.

Доктор. Я давно наблюдаю за ним. О, какой это был кроха! Его крошечные лапы были тонкие, как ниточки! Мордочка малюсенькая в форме мятого мяча. Живот большой, как у больного рахитом. Мордашка сморщенная, глазки узенькие и бесцветные. Как сильно он отличался от всех жизнерадостных, резвых и веселых зверей! С раннего детства наш Серый Волк пристрастился к наркотикам. Перепробовал все их виды и способы введения в организм. Сейчас ему 20 лет, но выглядит он на все 80! Организм наркомана быстрее проживает свой биологический век.

Улыбнись, Волк!

Вот,.. свои-то зубы у него давно повыпадали!

Туманный взгляд на шприц в руке;

Давно ты «на игле»,

И нет уже былых друзей,

Конфликт в семье...

Опухший мозг одно лишь гложет:

Наркотик...

Он-то и поможет!..

Как глупы те, кто хочет «кайфа»!

Задумайся: шприц этот, может быть, в твоей руке.

Решай: а стоит ли платить такой ценой

За те короткие минуты «счастья»,

Впоследствии убившие тебя?!!

Волку становится плохо. Наркомания блаженно откидывается и тут у нее падает парик. Под париком - резиновая шапочка. Наркомания открывает глаза и, с ужасом глядя вперед, оцупывает голову.

Наркомания. Ой, моя голова! Куда ты, стой!

(Соскакивает и, протягивая руки вперед, мечется по сцене.)

Наркомания. Подожди, я с тобой! Стой, сейчас я тебя поймаю!

*Бросается к окну, пытается на него залезть. Врач оттаскивает ее и усаживает на
прежнее место, но она сопротивляется*

Наркомания. Но там моя голова! Как же я без головы?

Тут выбегает Бабуля к Волку, показывает несколько приёмов каратэ.

Ведущий:

И схватка была быстрая,
И не звучало выстрелов,
Как в фильмах разных там!
И пиф, и паф!

(Волк падает).

Ведущий:

Владей ты джиу-джицею и не зови милицию.
Не принимай наркотиков, здоровью не вреди.

Выходит вся агитбригада

ВСЕ: Помните!

Ведущий: Наркотики не спят! Единственное лекарство от наркотиков - ваш
здравый смысл.

ВСЕ: Помните!

Ведущий: Шприц и игла - это не выход из положения.

ВСЕ: Помните!

Ведущий: Смелый не тот, кто научился принимать наркотики, а тот, кто сумел от
этого отказаться и помог это сделать другим.

Жизнь даётся человеку один раз, и прожить её надо так, чтобы не было
мучительно больно за бесцельно прожитые годы.

ВСЕ: Мы выбираем здоровье - жизнь без наркотиков!

Ведущий (*размышляет вслух*):

Пробовать или не пробовать?

У вас готов ответ?

Что ж, вы решайте сами.

Пусть на минуту тихо станет в зале -

Подумайте, чего хотите вы?

Прислушайтесь, что сердце скажет,

И разум ваш, какой вам даст совет?

Силён ты или слаб?

Свободен или раб?

Агитбригада декламирует:

Красная шапочка: Мы выбираем здоровую нацию!

Доктор: Мы выбираем здоровую Россию!

Бабушка: Мы выбираем здоровое человечество!

Доктор: Здоровье- это подлинная драгоценность!

Бабушка: Физкультуре и спорту?...

ВСЕ: - ДА!

Бабушка: Наркотикам? ...

ВСЕ: - НЕТ!

Звучит песня «Я люблю тебя, жизнь»

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПО АРТ-ТЕРАПИИ «Рисуем деревья»



Цель тренинга: развить чувство причастности к коллективу, групповую сплоченность, доброжелательные взаимоотношения, сочувствие, сопереживание. Сочетание изобразительного творчества и музыки побуждает к самораскрытию, исследованию своего эмоционального состояния, переживаний, личных проблем.

Организация пространства:

При организации рабочего пространства должны учитываться два условия:

1. Место, свободное от мебели, для реализации игровой части программы тренинга.
2. Рабочее место, где будет проходить практическая часть тренинга.

Материалы: восковые мелки, цветные карандаши, фломастеры, краски, гуашь, бумага формата А4, большой лист ватмана, прикрепленный на стене, аудиозапись музыкальной композиции.

Практическая часть тренинга.

Настройка.

Участникам предлагается занять удобное положение. Включается аудиозапись со звуками леса, пения птиц.

Ведущий: «Закройте глаза. Представьте цвет, звук, мелодию, движения, с помощью которых можно было бы выразить ваше состояние „здесь и сейчас“. Сейчас мы будем представлять себя деревьями. Когда музыка закончится, запомните свои ощущения, выберите себе любые карандаши или краски и нарисуйте представленные вами образы одного или нескольких деревьев и возникшие ассоциации. Придумайте рисунку название».

После того, как участники тренинга завершили свои рисунки, им предлагается аккуратно оторвать по контуру изображения дерева внешнюю, лишнюю часть рисунка. Это следует делать пальцами, ножницами пользоваться нельзя.

Ведущий: «Представьте, что большой лист ватмана на стене – это поляна, на которой вырастут ваши деревья. Каждый вправе решать, где удобнее разместить рисунок: в лесу среди других деревьев, в маленькой рощице или в стороне от других деревьев. Выберите подходящее место и расположите деревья на плоскости листа. При желании измените первоначальное положение вашего рисунка».

Игровая часть тренинга.

Звучит медленная музыкальная композиция.

Ведущий: «А теперь мы попросим всех участников не садиться на свои рабочие места, а закрыть глаза и постараться увидеть лес. Представьте себя в образе дерева. Найдите ему место среди других деревьев. Выберите в аудитории подходящее место, где вашему дереву удобно качать ветвями, расти вверх и даже танцевать. Покажите движениями, танцем, как оно себя чувствует. Одинокое дерево открыто всем ветрам. Летом его обжигает солнце, зимой остужает мороз. Даже зверю трудно спрятаться под одиноким деревом. Хорошо, когда рядом есть добрые и надежные друзья. Подойдите друг к другу так близко, как вам этого хочется. Пусть ваши деревья образуют несколько рощиц. Бережно соприкоснитесь пальчиками-листочками». (Это дает ведущему возможность обратить внимание на особенности внутригрупповых взаимоотношений.)

Ведущий: «Попробуем все вместе создать образ очень сильного, могучего дерева. Встаньте рядом друг с другом, образуя один или несколько кругов, на ваш выбор. Какой огромный, надежный ствол получился у дерева! И ветви тянутся вверх, переплетаясь между собой. В такой кроне тепло и уютно белкам, птицам. А само дерево ничего не страшится: ни бури, ни грозы, ни одиночества». (Ведущему важно заметить, в каком из предложенных образов участник занятия чувствует себя комфортнее и увереннее.)

Этап вербализации.

Участники садятся за свои рабочие места.

Ведущий: «А теперь давайте посмотрим на лес, который вы создали своими руками. Как много в нем разных деревьев». Затем каждому участнику предлагается (по желанию) рассказать о своем рисунке. Степень открытости зависит от самого «художника». Если он по какой-то причине молчит, можно попытаться деликатно его расспросить, например, о чувствах, надеждах, мечтах, желаниях дерева-образа, но не следует настаивать на этом.

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа, ведущий и другие члены группы могут дополнительно задавать косвенные вопросы:

1. Где твоему дереву хотелось бы расти: на опушке или среди других деревьев?
2. Есть ли у него друзья и враги?
3. Боится ли чего-нибудь это дерево?
4. Грозят ли ему какие-либо опасности?
5. О чем мечтает это дерево?
6. Какое настроение у твоего дерева?
7. Это дерево скорее счастливо или несчастно?
8. Если бы вместо дерева был нарисован человек, то кто бы это был?
9. За что его любят люди?
10. Что снится дереву?
11. Какой подарок его мог бы обрадовать?
12. Чем можно помочь дереву, если оно болеет?

Заключительный этап.

Занятие завершается добрыми пожеланиями.

Рефлексия.

РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

Цель: Повышение профессиональной компетенции педагогов в сфере разрешения конфликтных ситуаций. Развить в педагогах осознанность, показать целесообразность и эффективность предлагаемых практик.

Задачи:

1. Ознакомить участников практического занятия с видами педагогических конфликтов и способами их разрешения.
2. Содействовать выявлению наиболее стереотипных конфликтных ситуаций, встречающихся в данном учреждении, способов поведения в конфликтах.
3. Стимулировать педагогов к профессиональному самосовершенствованию через повышение их интереса к самостоятельному изучению психолого-педагогической литературы.

Материалы: карточки с описанием ситуаций, брошюры с правилами поведения в "трудных" ситуациях.

Целевая аудитория: сотрудники училища, принимающие участие в курсах повышения квалификации.

Психолог:

Среди межличностных конфликтов особо можно выделить виды педагогических конфликтов:

- *конфликты деятельности*, возникающие по поводу выполнения учеником учебных заданий, успеваемости, внеучебной деятельности;
- *конфликты поведения, поступков*, возникающие по поводу нарушения учеником правил поведения в школе, на уроках, вне школы;
- *конфликты отношений*, возникающие в сфере эмоциональных личностных отношений учащихся и учителей, в сфере их общения в процессе педагогической деятельности.

Понимание специфики различных конфликтов является важным, так как это во многом определяет способ их разрешения. Однако, анализируя различные виды конфликтов, следует учитывать некоторую условность их разделения, так как одни и те же причины могут порождать разные конфликты. Например, отказ учащегося выполнять задание учителя может стать основой для возникновения конфликта деятельности, который впоследствии может стать конфликтом отношений или конфликтом поступков.

Характеризуя педагогические конфликты, М.М.Рыбакова в своей книге "Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе" отмечает следующие их особенности:

- профессиональная ответственность учителя за педагогически правильное разрешение ситуации, ведь школа - модель общества, где ученики усваивают социальные нормы отношений между людьми;
- участники конфликтов имеют разный социальный статус (учитель-ученик), чем определяется разное поведение в конфликте;
- разница в возрасте и жизненном опыте участников разводит их позиции в конфликте, порождает разную степень ответственности за ошибки при его решении;

- различное понимание событий и их причин участниками (конфликт "глазами учителя" и "глазами ученика" видится по-разному), поэтому учителю не всегда легко понять глубину переживаний ребенка, а ученику - справиться со своими эмоциями, подчинить разуму;
- присутствие других учеников при конфликте делает их из свидетелей участниками, а конфликт приобретает воспитательный смысл и для них; об этом всегда приходится помнить учителю;
- профессиональная позиция учителя в конфликте обязывает его взять на себя инициативу в его разрешении и на первое место суметь поставить интересы ученика как формирующейся личности;
- всякая ошибка учителя при разрешении конфликта порождает новые ситуации и конфликты, в которые включаются другие ученики;
- конфликт в педагогической деятельности легче предупредить, чем успешно разрешить.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что основной особенностью педагогических конфликтов является ответственность учителя (мастера или педагога дополнительного образования) за их разрешение. Умение педагога предотвращать и разрешать конфликтные ситуации может служить для наших воспитанников примером эффективного поведения и будет способствовать созданию более благоприятной психологической атмосферы в детском коллективе.

Давайте разберем ситуацию, которая часто встречается в нашем учреждении.

Ситуация:

Учитель возмущен частыми пропусками воспитанника на уроках. Воспитанник (назовем его Андреем) объясняет это тем, что он занимается в спортивной секции, участвует в соревнованиях и учиться ему некогда. Учитель дает ему возможность получить оценки, написав реферат на заданную тему. Андрей соглашается и на следующий урок приносит реферат, но совершенно не по той теме и к тому же весь помятый. Учитель был возмущен таким отношением и в резкой форме говорит, что не примет этот реферат. Подросток демонстративно швыряет реферат на стол учителя и оскорбляет его. Начинает бурно обсуждать данную ситуацию с другими учениками, стараясь явно найти у них поддержку. Учитель сначала пытается утихомирить Андрея, но не выдержав, предлагает выйти из кабинета подростку.

Психолог:

Задание участникам тренинга:

- необходимо разыграть ситуацию и ответить на вопросы:
- кто является участником конфликта в представленной ситуации.
- Назовите причины конфликта и определите необходимые шаги для предотвращения и разрешения в представленной ситуации.

Причины конфликта и его участники:

Основными участниками конфликта стали Андрей и учитель. В ходе разрешения конфликтной ситуации были втянуты третьи лица - администрация школы и "зрители" - ученики класса. А также психологи училища. Причиной данной ситуации послужило желание Андрея самоутвердиться перед своими сверстниками, попытка поступать так, как ему хочется, отказ выполнять свои непосредственные обязанности воспитанника данного учреждения. Так как дома он привык пропускать школу без уважительных причин, чувствовал свою безнаказанность. Никто его не контролировал.

Пути решения конфликтной ситуации:

1. Прежде всего, учителю необходимо было обговорить сроки и тему написания реферата, его внешний вид и основные моменты.
2. Необходимо сдерживать свои негативные эмоции и не поддаваться на откровенные провокационные действия подростка. Обязательно вести разговор ровным, спокойным голосом, чтобы не спровоцировать на дальнейшее развитие конфликта.
3. Необходимо аргументировать свои претензии к ученику, объяснение должно быть понятным и доступным.
4. Желательно объясниться с учеником без посторонних лиц, чтобы избежать невольного одобрения у "зрителей".

В данной ситуации помог разговор Андрея с психологом, в котором были обсуждены все спорные вопросы. А также дана рекомендация подростку о способах и методах контроля своих эмоций, о нормах и правилах поведения.

После разговора с психологом подросток обещал извиниться, т.к. признал свою неправоту и недопустимость грубого обращения к учителю. Установили срок, в течении которого необходимо Андрею получить необходимые отметки по предмету и стараться посещать все уроки. Была проведена дополнительная беседа с педагогом дополнительного образования администрацией школы, в которой были обговорены условия посещения секции учеников, которые имеют задолженности по школьным предметам.

Психолог:

В нашей практике педагог часто сталкивается с тем что конфликты носят публичный характер и проходят при большом количестве "зрителей" (на уроке, в звене, при большом скоплении ребят). В подобной ситуации можно использовать правила поведения педагога "в трудной ситуации" которые были сформулированы С.В.Кривцовой в книге "Тренинг: учитель и проблемы дисциплины". Не смотря на то, что они написаны от лица учителя, их можно применять и всем педагогам нашего учреждения.

Правила поведения педагога в "трудной" ситуации

Правило 1

Научитесь акцентировать внимание на поступках (поведении), а не на личности ученика. Характеризуя поведение ученика, используйте конкретное описание того поступка, который он совершил вместо оценочных замечаний в его адрес.

Например:

"Ты что, глупый совсем, так себя ведешь?" - оценочное высказывание, представляет угрозу для самооценки ученика, не содержит информации о том, что именно он делает не так, а следовательно, не знает, что нужно изменить.

"Мне не нравится, что ты бросил тетрадь на пол" - высказывание содержит описание поведения, сообщает информацию ученику, что именно не нравится учителю и что школьнику нужно изменить в своем поведении.

Правило 2

Займитесь своими негативными эмоциями. Если вы чувствуете, что не можете справиться с гневом, то, выдержите паузу, которая необходима для того, чтобы с ним справиться. Эффективным средством позволяющим справиться со своим гневом является юмор. Посмотрите на ситуацию с другой стороны, отметьте для себя ее абсурдность. Посмейтесь над ней.

Правило 3

Не усиливайте напряжение ситуации. К усилению напряжения могут привести следующие действия учителя:

- чрезмерное обобщение, навязывание ярлыков: "Ты всегда...";
- резкая критика: "Ты опять меня не слушаешь";
- повторяющиеся упреки: "Если бы не ты, мы бы...";
- решительное установление границ разговора: "Все, хватит. Сейчас же прекрати!"
- угрозы: "Если ты сейчас не замолчишь...".

Правило 4

Обсудите проступок позже. Например, можно обсудить случившееся после урока. Это позволит исключить присутствие "зрителей" в лице других учеников, что, например, в случае демонстративного поведения важно, так как лишает нарушителя дисциплины внимания публики к своему проступку: "Подойди ко мне после урока, мы сможем все подробно обсудить".

Правило 5

Позвольте ученику "сохранить лицо". Не следует требовать публичного раскаяния от ученика в своем поступке. Даже если он понимает свою неправоту, признаться в этом публично сложно даже взрослому человеку. Задача учителя - не доказать "Кто здесь главный!", а найти способ разрешить возникшую ситуацию. Поэтому уместным будет высказывание учителя: "Сейчас садись на место и выполни задание, а случившееся обсудим позже".

Правило 6

Демонстрируйте модели неагрессивного поведения. Спокойное, уравновешенное поведение и доброжелательное отношение учителя к ученикам вне зависимости от ситуации является лучшим средством обучения учащихся тому, как нужно вести себя в конфликтных ситуациях.

В заключении хочется пожелать всем успехов в профессиональной деятельности и взаимопонимания с нашими воспитанниками! Спасибо за работу!

Приложение

Ситуация:

По окончании урока учитель выставляет оценки. Один из учеников начал громко возмущаться: по его мнению ему незаслуженно занизили оценку, и он требует переправить на более высокую. После отказа учителя это сделать, воспитанник выхватил рапортничку с оценками и порвал ее. При этом оскорблял учителя и угрожал, что вообще не будет ходить к ней на уроки. Затем выбежал из класса хлопнув дверью.

Ситуация:

На теоретическом занятии мастер п/о неоднократно делал замечания воспитаннику, который не занимался. На замечания он не реагировал, продолжал мешать другим, задавал нелепые вопросы окружающим его воспитанникам, отвлекал их от изучения теоретического материала. Мастер сделал еще одно замечание и предупредил, что оно последнее. Но выкрики и комментарии стали еще громче. Тогда мастер записал ему замечание в рапортничку. Далее занятие было фактически сорвано, т.к. воспитанник еще более демонстративно и вызывающе стал себя вести, выкрикивал, нецензурно выражался, привлекая к себе внимание "Зрителей" в лице остальных учащихся. Мастер не смог его остановить.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ МАСТЕРОВ ПРОИЗВОДСТВЕННОГО ОБУЧЕНИЯ

«Разрешение конфликтных ситуаций при работе с воспитанниками с помощью метода Эдварда де Боно шести думающих шляп»



Цель: повышение профессиональной компетенции мастеров производственного обучения.

Задачи:

1. Научиться эффективно оперировать разными аспектами нашего мышления.
2. Сделать умственную деятельность более продуктивной и понятной.
3. Развитие гибкости ума и оказание помощи в творческом кризисе при работе с подростками.

Необходимые материалы: листки бумаги, ручки на каждого участника, цветные шляпы из бумаги.

Вступление.

Психолог:

Тренинг помогает справиться с тремя главными сложностями:

- Эмоциями. Вместо того чтобы думать над идеей нового украшения, мы часто ограничиваемся лишь эмоциональной оценкой.
- Растерянностью. Мы испытываем неуверенность на старте создания работы, не знаем, что делать и с чего начать.
- Хаосом. Обычно мы пытаемся удержать в голове сразу все - стараемся быть логичными, последовательными и креативно мыслящими, быть конструктивными.

Метод 6 думающих шляп помогает преодолеть эти трудности. Весь процесс мышления расслаивается на шесть разных режимов, каждый из которых представлен в виде воображаемой шляпы определенного цвета. Вместо того, чтобы думать сразу обо всем, мы можем сфокусироваться и научиться эффективно оперировать разными аспектами мышления по очереди. По окончании тренинга все эти аспекты будут собраны вместе, и мы получим «полноцветное мышление».

1. Белая шляпа мышления –

это режим фокусировки внимания на всей информации, которой мы обладаем: факты и цифры. Также помимо тех данных, которыми мы располагаем, «надевая белую шляпу», важно сосредоточиться на возможно недостающей, дополнительной информации, и подумать о том, где ее раздобыть.

2. Красная шляпа –

шляпа эмоций, [чувств и интуиции](#). Не вдаваясь в подробности и рассуждения, на этом этапе высказываются все интуитивные догадки. Люди делятся эмоциями (страх, негодование, восхищение, радость и т.д.), возникающими при мысли о том или ином решении или предложении. Здесь также важно быть честным, как с самим собой, так и с окружающими (если идет открытое обсуждение).

3. Желтая шляпа –

позитивная. Надевая ее, мы думаем над предполагаемыми преимуществами, которое дает решение или несет предложение, размышляем над выгодой и перспективой определенной идеи. И даже если эта идея или решение на первый взгляд не сулят ничего хорошего, важно проработать именно эту, оптимистическую сторону и попытаться выявить скрытые положительные ресурсы.

4. Черная шляпа –

полная противоположность желтой. В этой шляпе на ум должны идти исключительно критические оценки ситуации (идеи, решения и т.д.): проявите осторожность, обратите взгляд на возможные риски и тайные угрозы, на существенные и мнимые недостатки, включите режим поиска подводных камней и побудьте немного пессимистом.

5. Зеленая шляпа –

шляпа творчества и креативности, поиска альтернатив и внесения изменений. Рассматривайте всевозможные вариации, [генерируйте новые идеи](#), модифицируйте уже существующие и присматривайтесь к [чужим наработкам](#), не брезгуйте нестандартными и провокационными подходами, ищите любую альтернативу.

6. Синяя шляпа –

шестая шляпа мышления в отличие от пяти других предназначается для управления процессом реализации идеи и работы над решением задач, а не для оценки предложения и проработки его содержания. В частности, использование синей шляпы перед примеркой всех остальных это определение того, что предстоит сделать, т.е. [формулирование целей](#), а в конце – подведение итогов и обсуждение пользы и эффективности метода 6 шляп.

Начните обсуждение темы в белой шляпе, то есть соберите и рассмотрите все имеющиеся факты, цифры, статистические данные, предложенные условия и т.д. После все имеющиеся данные обсудите в негативном ключе, т.е. в черной шляпе, и даже если

предложение выгодное, ложка дегтя в бочке с медом, как правило, всегда есть. Ее то и надо увидеть. Далее найдите все положительные моменты в сотрудничестве, надев позитивную желтую шляпу.

Рассмотрев вопрос со всех сторон, и собрав достаточно информации для дальнейшего анализа, надевайте зеленую, креативную шляпу. В ней попытайтесь найти что-то новое, выйдя за рамки существующих предложений. Усиьте положительные моменты, сгладьте отрицательные. Пусть каждый участник предложит альтернативный путь. Появившиеся идеи снова анализируются в желтой и черной шляпе. Да, и не забывайте периодически давать участникам выпустить пар в красной шляпе (ее надевают редко и на достаточно небольшой промежуток времени секунд тридцать, не больше). Так пробуя надевать шесть шляп мышления в разной последовательности, со временем, вы сможете определить наиболее подходящую очередность.

В завершении коллективного параллельного мышления психолог подводит итог проделанной работе. Также важно, чтобы психолог следил за тем, чтобы участники не надевали одновременно несколько шляп. Таким образом, мысли и идеи не переплетаются и не запутываются.

Можно использовать этот метод и немного по-другому – пусть каждый участник надевает шляпу определенного цвета и играет свою роль. В этом случае лучше распределять шляпы таким образом, чтобы они не соответствовали типу человека. Например, пусть черную наденет оптимист, желтую то, кто постоянно все критикует, красную пускай по очереди наденут все, кто не привык проявлять эмоции и ведет себя всегда сдержано, зеленую не давайте примерить главному креативщику и т.д. Это даст возможность участвующим раскрыть потенциал.

Приложение 1

Журавль и цапля

Жили-были на болоте журавль да цапля. Построили они себе по концам избушки. Журавлю стало скучно жить одному, и задумал он жениться.

- Дай пойду, посватаюсь к цапле!

Пошел журавль, - тят-тят! - семь верст болото месил.

Приходит и говорит:

- Дома ли цапля?

- Дома.

- Выдь за меня замуж!

- Нет, журавль, не пойду за тебя замуж: у тебя ноги долги, платье коротко, сам худо летаешь, и кормить-то тебе меня нечем! Ступай прочь, долговязый!

Пошел журавль домой несолоно хлебавши. Цапля после раздумалась:

"Чем жить одной, лучше пойду замуж за журавля".

Приходит к журавлю и говорит:

- Журавль, возьми меня замуж!

- Нет, цапля, мне тебя не надо! Не хочу жениться, не возьму тебя замуж. Убирайся.

Цапля заплакала со стыда и воротилась домой. Ушла цапля, а журавль раздумался:

"Напрасно не взял за себя цаплю! Ведь одному-то скучно".

Приходит и говорит:

- Цапля! Я вздумал на тебе жениться, пойдешь за меня!

- Нет, журавль, не пойду за тебя замуж!

Пошел журавль домой. Тут цапля раздумалась:

"Зачем отказала? Что одной-то жить? Лучше за журавля пойду".

Приходит она свататься, а журавль не хочет. Вот так-то и ходят они по сию пору один к другому свататься, да никак не женятся.

Ворона и рак

Летела ворона по-над морем, смотрит: рак ползет,— хап его! И понесла в лес, чтобы, усевшись где-нибудь на ветке, хорошенько закусить. Видит рак, что приходится пропадать, и говорит вороне:

— Эй, ворона, ворона! Знал я твоего отца и мать — славные были люди!

— Угу! — ответила ворона, не раскрывая рта.

— И братьев и сестер твоих знаю, что за добрые были люди! Угу!

— Да все же хоть они и хорошие люди, а тебе не ровня. Мне сдается, что разумнее тебя никого нет на свете.

Понравились эти речи вороне, каркнула она во весь рот и упустила рака в море.

Приложение 2

Ситуация:

В связи с реорганизацией производственного цикла принято решение: закрыть две группы производственного обучения - овощевод, столяр строительный. А ввести группу ландшафтного дизайна.

СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ
"Психологические методы и приемы взаимодействия классного руководителя с подростками "группы риска"



Цель: повышение профессиональной компетенции классных руководителей

Задачи:

1. Актуализировать чувства и эмоции педагогов по отношению к подросткам «группы риска»: помочь классным руководителям в осознании вербальных и невербальных барьеров в общении с подростками «группы риска»;
2. Способствовать формированию навыков эффективного общения педагогов с подростками «группы риска», развитию эмпатии по отношению к подросткам «группы риска».

Необходимые материалы: листы А4, бланки для упражнений, ручки, газеты

Формы работы: мини-лекция, работа в группах, практические упражнения, ролевые игры.

План семинара

1. Организация пространства
2. Приветствие. Знакомство с участниками. Введение в тему. Приветствие ведущего. Упражнение «Продолжи предложение»
3. Основная часть. Блок 1
 - ✓ Упражнение «Солнце-воздух – вода»
 - ✓ Упражнение «Ассоциации»
 - ✓ Упражнение «Графическое изображение взаимодействия классного руководителя и подростка «группы риска»
 - ✓ Упражнение в парах «Чувства подростков «группы риска» при взаимодействии с классными руководителями, педагогами»

4. Перерыв

5. Основная часть. Блок 2

- ✓ Упражнение «Разгоняем паровоз»
- ✓ Мини-лекция с демонстрацией практических упражнений «Психологические методы и приемы эффективного взаимодействия классного руководителя с подростками «группы риска»

- ✓ Упражнение-эксперимент «Уважаемая, Мария Ивановна»

- ✓ Знакомство с памятками «Техники установления и поддержки эмоционального контакта с подростками», «Техники и приемы привлечения внимания, пробуждения интереса собеседника», «Техники и приемы, способствующие ориентации в проблемах, интересах, мотивах и позициях собеседника»

- ✓ Знакомство с памяткой «Методы и приемы снижения эмоционального напряжения».

- ✓ Знакомство с памяткой «Техника активного слушания».

- ✓ Мини-тест «Умеем ли мы слушать»

- ✓ Знакомство с памяткой «Теория «Я-высказывание».

- ✓ Знакомство с памяткой рефлексивного слушания.

- ✓ Упражнение «Правила эффективного взаимодействия классного руководителя с подростками «группы риска».

6. Заключительная часть

- ✓ Упражнение «Приемы «психологической самоочистки» педагога»
- ✓ Упражнение «Солнце: лучики резерва»
- ✓ Упражнение «Снежинки»
- ✓ «Круг обратной связи»
- ✓ Заполнение анкет обратной связи
- ✓ Ритуал завершения.

ХОД СЕМИНАРА

1. Организация пространства

2. Приветствие. Знакомство с участниками. Введение в тему

Приветствие ведущего

Упражнение «Продолжи предложение»

Участникам раздаются карточки с началом фразы «Подросток «группы риска» - это...».

Задание: быстро, не раздумывая в течение 1 минуты продолжить фразу и передать ведущему. Листочки не подписываются. Ведущий обобщает представления участников о подростках «группы риска» (на уровне сознания): раскладывает их, советуясь с участниками, на три группы – «нейтральное отношение», «негативное отношение», «позитивное отношение».

Как правило, негативного отношения восприятия подростков «группы риска» бывает в разы больше, чем в остальных группах.

Далее проводится обсуждение результатов выполнения данного задания и причин негативного восприятия большинством педагогов подростков «группы риска».

3. Основная часть 1 блок

Упражнение «Солнце – воздух – вода» (деление на 3 подгруппы).

Ведущий просит участников разделить на три подгруппы с помощью расчета на солнце-воздух-воду. А затем размещает группы «Солнце», «Воздух», «Вода» в разных частях аудитории.

Упражнение «Ассоциации»

Каждая подгруппа придумывает свои ассоциации с «подростками группы риска» и записывает их на своем листе.

1 – ассоциация «растения» («Если бы подростки «группы риска» были растениями, то это были бы...»)

2 – ассоциация «транспортное средство» («Если бы подростки «группы риска» были бы транспортными средствами, то это были бы...»)

3 – ассоциация «животное» («Если бы подростки «группы риска» были бы животными, то это были бы...»).

Время выполнения – 2 минуты.

Далее представитель каждой подгруппы рассказывает об ассоциациях участников (их может быть несколько) и коротко поясняет «почему» сравнили с тем или иным. Ведущий предлагает проанализировать участникам, ассоциаций какого плана было больше - негативных, позитивных, нейтральных - и почему. Причиной данной ситуации многие педагоги считают свой отрицательный опыт, накопленный в общении с подростками «группы риска» в своей деятельности.

Обобщение: все подростки (дети) очень разные. И даже дети «группы риска», при казалось бы, однозначном критерии отнесения к этой группе – тоже разные.

Упражнение «Графическое изображение взаимодействия классного руководителя и подростка «группы риска» дополнение к №1

Каждому участнику предлагается выполнить следующее задание: на предложенном листе с помощью двух кругов изобразите себя и типичного для вас ребенка «группы риска» во взаимодействии, **отразите на рисунке именно свой тип взаимодействия с детьми.** Затем каждый участник показывает группе свой рисунок и поясняет свой вариант. Далее

ведущий предлагает участникам объединиться в группы по схожести рисунков и придумать название выбранного способа взаимодействия КР (кл. руководителя) с Пгр (подросток «группы риска»).

Упражнение в парах «Чувства подростков «группы риска» при взаимодействии с классными руководителями, педагогами»

В парах распределяются роли: один – «классный руководитель», другой – «подросток «группы риска»». Каждой паре дается карточка с ситуацией. Необходимо в парах согласно ролям проиграть предложенную ситуацию. Задача каждого: понять, какие чувства в данной ситуации испытывает подросток «группы риска». (Предположить причину). Далее идет обмен ролями и проигрывание другой ситуации. Обсуждение: чувства подростка «группы риска» при общении с классным руководителем.

Основная часть 2 блок

Упражнение на снятие психоэмоционального и физического напряжения «Разгоняем паровоз»

Участникам предлагается по очереди совершать по два хлопка ладонями так, чтобы получился звук разгоняющегося паровоза. Ведущий показывает необходимую мелодию хлопков. Упражнение проходит очень активно и снижает напряжение от усталости.

Мини-лекция с демонстрацией практических упражнений «Психологические методы и приемы эффективного взаимодействия классного руководителя с подростками «группы риска»

С чего обычно начинается общение двух людей. С приветствия, в нашем случае – со слова «Здравствуйте». И оно может происходить по-разному и иметь в результате различный результат.

Упражнение-эксперимент «Уважаемая, Мария Ивановна»

Среди участников выбирается 5 человек, которые будут «классными руководителями» и произносить предложенную фразу так, как написано у них в карточке. Задача еще 5-ых – они «подростками «группы риска»»: отслеживать свои эмоции и чувства и проговаривать их после каждого произнесения фразы.

Обобщение: ЧУВСТВА ПОДРОСТКА «ГРУППЫ РИСКА» И ЕГО НАСТРОЙ В ОБЩЕНИИ С КЛ. РУКОВОДИТЕЛЕМ ОЧЕНЬ ЗАВИСИТ ОТ НАШЕГО НАСТРОЯ (ПРИНЯТИЕ – ПОНИМАНИЕ-ПОДДЕРЖКА), НЕВЕРБАЛЬНОГО И ВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

Знакомство с памятками «Техники установления и поддержки эмоционального контакта с ребенком», «Техники и приемы привлечения внимания, пробуждения интереса собеседника», «Техники и приемы, способствующие ориентации в проблемах, интересах, мотивах и позициях собеседника».

Важно – с какими чувствами пришли к нам подростки «группы риска». От нас – умение снижать эмоциональное напряжение у партнера по общению. Эта способность является также очень важной для разрешения любой психологической проблемы, для выхода из

стрессовой ситуации.

Знакомство с памяткой «Методы и приемы снижения эмоционального напряжения».

ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ ВСЕГДА НЕОБХОДИМА ДЕМОНСТРАЦИЯ РАВНОЙ ПОЗИЦИИ!

Мини-лекция «**Рефлексивное слушание и «Я-сообщение»** как эффективные способы взаимодействия классного руководителя с подростком «группы риска» (Краткая информация о методе «Я – высказывание»).

Мини-тест «Умеем ли мы слушать»

Многие педагоги говорят: «Чувства подростка, эмоции подростка... А у меня тоже есть чувства и хорошо бы, чтобы подросток тоже знал о них!».

Сообщать подростку о чувствах, испытываемых педагогом, можно как эффективно, так и не эффективно. Различие станет понятным, если уяснить разницу между конструкциями: «Ты - сообщение», «Я - сообщение».

Техника «Я-высказывание».

«Я-высказывание» – это психологический термин, подразумевающий особенную формулировку словесной реакции на действия другого человека с помощью упора на свои мысли и чувства. В противовес им идут «Ты-высказывания», когда говорящий упоминает только поступки оппонента. **В чем принципиальная разница этих двух способов?** Когда мы говорим о своем недовольстве через «Ты-высказывания», мы обвиняем человека, заставляем его защищаться, автоматически делая «врагом». Он не сможет понять точку зрения собеседника, поскольку изначально поставлен в позицию противника.

— Ты уделяешь мне слишком мало внимания!
— А ты тратишь слишком много денег на шмотки!

Если попытаться выразить то же самое не через обвинения, а через выражения своих эмоций, вызванных теми же событиями, можно значительно смягчить удар и избежать конфликтов.

— Я очень расстраиваюсь оттого, что постоянно сижу дома одна и не вижу тебя. От скуки и одиночества мне приходится хоть как-то развлекаться, чтобы занять себя – например, шопингом. Для меня было бы намного приятнее провести это время с тобой.

Сформулировать миролюбивое «Я-высказывание» сложнее, чем бросить в лицо короткое обвинение, но последствия от скандала ощущаются намного дольше, да и разгребать их неприятнее. Кроме того, эта техника помогает достучаться до собеседника, прорвать тот кокон эмоциональной защиты, в который он вынужден был закутаться.

Знакомство с памяткой «Теория «Я - высказывания».

Формула «Я - сообщение» оказывается более эффективной, поскольку она реализует доверие и уважение, давая подростку возможность сохранить хорошее самочувствие и желание и дальше взаимодействовать с педагогом.

Техника «Рефлексивное слушание».

Рефлексивное слушание состоит в **установлении обратной связи слушателя с говорящим**. Слушатель не только внимательно слушает, но и сообщает говорящему, как он его понял. Говорящий оценивает это понимание и при необходимости вносит поправки

в свой рассказ, стремясь добиться более точного понимания слушателем. Такую манеру слушать Иствуд Атватер назвал **рефлексивным слушанием**.

Причины непонимания

Каковы же причины, по которым наше понимание оказывается неточным?

1. Первая причина непонимания — многозначность большинства слов.

В высказывании: «Он раздражает меня тем, что все время свистит» слово «свист» может обозначать специфический высокочастотный звук, но может употребляться и в смысле «обманывает». Восклицание: «Какая органика!» в устах режиссера означает похвалу игры актера, а в устах психолога — комплекс симптомов, указывающих на наличие органического поражения головного мозга. Поэтому иногда бывает трудно установить, что именно имел в виду тот, кто использовал это слово, не зная его конкретного значения для самого говорящего. Причина кроется в том, что конкретное значение слова возникает в голове говорящего, но не содержится в самом этом слове.

Кроме того, значение слова может меняться в зависимости от контекста, в котором оно произносится: «Мне не по себе», например, может означать и расстройство желудка, и душевный дискомфорт, в зависимости от того, о чем шла речь до этого.

Если для уточнения значения употребляемых слов мы применим техники рефлексивного слушания, например, спросим его:

«Что конкретно вы имеете в виду, говоря это?», вероятнее всего, говорящий попытается выразить свою мысль другими, более понятными нам словами.

2. Вторая причина неточного понимания — в том, что говорящий намеренно вносит искажение в исходный смысл сообщения.

Когда мы сообщаем друг другу наши идеи, установки, чувства, оценки, то, чтобы кого-нибудь не обидеть или не предстать в глазах собеседника в дурном свете, мы тщательно подбираем слова. Иногда мы что-то преувеличиваем или преуменьшаем, часто используем многозначные выражения. Не меньше ухищрений предпринимается людьми, которые пытаются завоевать сочувствие и симпатию слушателя, рассказывая ему про недопустимое поведение какого-то нехорошего человека. Например, высказывание: «Мой сосед — дебил», скорее всего, не обозначает клинический диагноз, а говорит о том, что наш собеседник злится на своего соседа. Для выявления заложенного в непонятном сообщении смысла слушающий также может использовать обратную связь.

3. Третий источник затруднений — трудность открытого самовыражения.

Это означает, что из-за принятых условностей и потребности в одобрении люди часто начинают свое изложение с небольшого вступления, из которого еще не видно их намерений. Желая поговорить о чем-то важном, человек может начать «издалека», с какой-либо проблемы, которая на самом деле не является его главной заботой. Он как бы пробует воду, прежде чем погружаться в темы с большим эмоциональным зарядом. Чем меньше у него уверенности в себе, тем больше он ходит вокруг да около, прежде чем перейти к главному. Только по мере того как он начинает чувствовать себя в безопасности и видит, что его понимают, он раскрывает свои более глубокие переживания. Поэтому демонстрация того, что вы его понимаете, поможет ему скорее перейти к главному.

4. Наконец, четвертый источник затруднений состоит в субъективных смыслах слушающего.

У каждого человека за время жизни накапливается огромное количество уникальных ассоциаций, связанных с различными словами. Некоторые слова у нас вызывают негативные воспоминания, задевают за больное, в то время как говорящий не вкладывал в них негативного смысла. Например, человек, содержащий дома любимую собаку, по-другому отнесется к высказыванию «Он ведет себя, как собака», нежели человек, недавно искушенный бродячей собакой. Проверая, правильно ли мы поняли

смысл услышанного, мы можем преодолеть негативное влияние наших личных ассоциаций на точность восприятия.

Все это указывает на необходимость уметь слушать рефлексивно, то есть **расшифровывать смысл сообщений, выяснить их реальное значение.**

Проверяя правильность понимания, мы одновременно даем говорящему знать, что для нас важно то, что он сообщает. Тем самым мы более активно поощряем его к тому, чтобы он продолжал свой рассказ. Рефлексивно слушающий собеседник уверяет говорящего, что все произнесенное он понял верно. Он как бы сообщает говорящему: «Я принимаю вас, я хочу понять ваш опыт, ваши чувства и особенно ваши потребности».

Любому человеку приятно, когда его понимают. Мы безотчетно испытываем симпатию к тем, кто не осуждает нас, а, напротив, относится к нам с пониманием. Поэтому, используя рефлексивное слушание, мы можем оказывать определенное влияние на отношения, которые складываются у нас с собеседником.

ВАЖНО! ПОКАЗ ВЕРЫ В ПОДРОСТКА!!!

- ✓ забыть о прошлых неудачах подростка;
- ✓ помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- ✓ позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что педагог верит в него, в его способность достичь успеха;
- ✓ помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Упражнение «Правила эффективного взаимодействия классного руководителя с подростком «группы риска».

Каждый участник на карточке пишет 3 основных по его мнению правила эффективного взаимодействия классного руководителя с подростком «группы риска».

Затем объединение в 3 группы, обсуждение, составление общих правил, включающих все предложенные,

Затем объединение в одну группу: ведущий обобщает и записывает на общем листе группы.

6. Завершение

Взаимодействовать с подростками «группы риска» часто психологически тяжелее, чем с обычными детьми. Психологических сил педагога тратится больше. В связи с этим необходимо владеть приемами «психологической самоочистки». Участникам предлагается обсудить приемы, которые они используют. Например, приемы:

- **приемы отреагирования** – рассказать о ситуации другому человеку, сделать физическое упражнение,
- **ритуалы самоочистки** – сменить одежду, умыться, «стряхнуть грязь» с рук, смотреть на горящую свечу, «сжигающую» психические загрязнения и т.д.

Упражнение «Солнце: лучики резерва»

Каждый участник получает карточку с изображением солнца.

Задание: на кружочке написать свое имя, а на лучиках – свои качества и умения, которые помогают/помогут вам эффективно взаимодействовать при общении с подростками «группы риска». По желанию написанные качества зачитываются всем.

Упражнение «Снежки»

Участникам предлагается из газет сделать путем активного «сминания» 3 снежка. Затем группа делится на две подгруппы, которые выстраиваются в две шеренги друг напротив друга на расстоянии 2 метров. Ведущий отмечает линию между шеренгами, за которую переходить нельзя и объявляет задание: участники будут играть в «снежки», игра проходит в три тура по 30 секунд каждый, в течении которых командам необходимо перекинуть как можно больше «снежков» на сторону противника, поднимая при этом «снежки» противника на своей стороне и перекидывая их обратно. По сигналу ведущего игра прекращается и подсчитывается количество «снежков» на стороне каждой команды. По итогам трех туров определяется команда – победитель, которая получает свои заслуженные аплодисменты от команды противника и ведущего.

Это упражнение проходит очень весело, активно и, как говорят его участники, помогает сбросить напряжение и придает сил и энергии для жизни.

«Круг обратной связи»

Ведущий предлагает участникам семинара обменяться своими ощущениями, чувствами, мнением о семинаре по схеме: «Я сейчас чувствую... я думаю... я хочу сделать...»

Заполнение анкет обратной связи

Ритуал завершения – упражнение «Спасибо за общение»

Первый участник подходит к любому из остальных, пожимает ему руку со словами: «Спасибо тебе за сегодняшнее общение» и остается с ним за руку. Затем второй участник вместе с первым (за руку) подходит к любому из остальных и тоже пожимает руку с теми же словами и так далее, пока все участники группы не окажутся «связанными» рукопожатиями. В завершении ведущий благодарит всех педагогов за работу и предлагает всем вместе крикнуть во весь голос что-то ободряющее и сплачивающее классных руководителей, например: **«Вместе мы – сила!»**.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ И СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ СЕБЕЖСКОГО РАЙОНА

Следующие упражнения направлены на тренировку умения произвольно регулировать свое состояние в различных ситуациях, что важно для обретения способности уверенно вести себя в эмоционально напряженных, стрессогенных условиях. С одной стороны, предлагаемые упражнения обучают контролировать внешние, поведенческие проявления, с другой – отслеживать свое внутреннее психологическое состояние.

Упражнение «Противоположные движения»

Описание упражнения. Участники разбиваются на пары. Один из партнеров начинает выполнять под музыку любые спонтанные движения. Задача другого партнера – выполнять те движения, которые, с его точки зрения, противоположны первым. Через полторы-две минуты участники меняются ролями, и игра повторяется. Желательно сопровождать ее негромкой танцевальной музыкой.

Психологический смысл упражнения. Участники учатся произвольно регулировать свои движения, подавляя естественное в такой ситуации желание «зеркально отразить» действия партнера, повторить их буквально. Кроме того, упражнение повышает взаимопонимание партнеров, способствует сплочению команды.

Обсуждение. Кому кем больше понравилось быть – демонстрирующим движения, или повторяющим противоположные? Когда в реальных жизненных ситуациях важно уметь не делать то, что тебе показывают, а поступать точно наоборот?

Упражнение «Запретные слова»

Описание упражнения. Водящий, выступая в роли журналиста, поочередно задает каждому из участников вопросы любого содержания, на которые тем требуется быстро отвечать. При этом вводится дополнительное условие: в ответах можно пользоваться любыми словами, кроме «да» и «нет». В качестве «запретных слов» могут быть и другие из числа широко распространенных, например «и – или», «я – ты – он» и т. п. Тот, кто при ответе на вопрос употребит «запретное слово», сам становится водящим.

Психологический смысл упражнения. Выработка умения контролировать свою речь, «прислушиваться к самому себе», излагать свою точку зрения не только простейшими словами, но и с помощью более сложных, развернутых фраз.

Обсуждение. Насколько сложно было выполнять данное упражнение; если оно вызывало затруднения, то чем именно они обусловлены? В каких ситуациях и для чего важно уметь контролировать свои высказывания? Согласны ли вы с тем, что сложность изложить свою мысль другими словами, не прибегая к таким простейшим, как «да», «нет» и т. п. – это признак недостаточной гибкости речи человека? В каких ситуациях имеет смысл прибегать к сложным, развернутым высказываниям, а когда, наоборот, лучше говорить максимально коротко и просто?

Упражнение «Лед и пламень»

Описание упражнения. Участников просят сесть, расслабиться, положить руки на колени открытыми ладонями вверх, закрыть глаза и в течение минуты представлять себе, что в одной руке у них находится горячая печеная картошка, а в другой – кусок льда. После этого водящие (2–3 человека) пробуют на ощупь ладонки участников, пытаясь по их температуре определить, в какой руке те представляли горячую картошку, а в какой лед.

Обычно это удается сделать с существенно большей точностью, чем вероятность случайного угадывания; температура ладоней действительно начинает различаться в достаточной мере, для того чтобы это можно было почувствовать.

Психологический смысл упражнения. Демонстрация эффекта возникновения физиологических изменений под воздействием наших представлений, обучение произвольному регулированию реакций через эти представления.

Обсуждение. «Наши представления имеют обыкновение воплощаться в реальность. Мы представляем, что руке холодно или жарко, и ее температура действительно меняется. Представляем себе неудачу или достижение успеха – тем самым приближаем себя к одному или другому... Приведите примеры жизненных ситуаций, когда для того, чтобы приблизиться к цели, важно во всех деталях представлять себе то, что мы хотим достигнуть».

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ «МЫ – КОМАНДА»

Данный тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые умения по координированию совместных действий, уметь устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом.

Кроме того, одной из важных задач тренинга является сплочение педагогического коллектива, формирование у них чувства команды.

1. УПРАЖНЕНИЕ – РАЗМИНКА «КАРАНДАШИ»

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50–60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания:

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

В дальнейшем можно усложнить и разнообразить упражнение:

- ◆ сочетать одновременно два движения (например, шагнуть вперед – поднять руки);
- ◆ использовать не указательные, а безымянные пальцы или мизинцы;
- ◆ держать руки не в стороны, а скрестить их перед грудью;
- ◆ выполнять упражнение с закрытыми глазами.

Если упражнение выполняется под медленную музыку, то в кругу можно устроить настоящий танец.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

2. УПРАЖНЕНИЕ «СОВМЕСТНЫЙ СЧЕТ»

Описание упражнения. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой – «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном – с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения

упражнения запрещено. Ведущий фиксирует, до сколько удалось довести счет в каждой из попыток. Это упражнение проходит интереснее, когда участники располагаются не по кругу, а произвольно.

Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

Психологический смысл упражнения. Развитие групповой сплоченности и умения координировать совместные действия.

Обсуждение. В чем причина того, что такое, на первый взгляд простое, задание не очень-то легко выполнить? А что надо сделать, чтобы справиться с ним было легче? Интересно также обсудить динамику успешности выполнения этого упражнения по попыткам.

3. УПРАЖНЕНИЕ «ПОСТРОЕНИЕ КРУГА»

Описание упражнения. Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

Данное упражнение создает очень хорошие условия для наблюдения ведущего за стилями поведения участников. Кроме того, его можно использовать для экспресс-диагностики групповой сплоченности (с этой целью оно может проводиться в ходе тренинга неоднократно). Фиксируется форма получившейся фигуры и время ее построения.

Психологический смысл упражнения. Упражнение направлено на развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, оно позволяет развивать навыки невербального общения и саморегуляции.

Обсуждение. Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

4. УПРАЖНЕНИЕ «ПОИСК СХОДСТВА»

Описание упражнения.

Вариант 1. Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет». На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние

(например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

Вариант 2. Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают. Если ведущий хочет оживить обстановку, можно не просто вставать, а подпрыгивать с одновременным хлопком в ладони или совершать какое-либо подобное заметное движение. Как и в предыдущем варианте, сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно предлагать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Встаньте все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»).

Психологический смысл упражнения. Упражнение эффективно работает на сплочение группы, так как участники начинают более внимательно присматриваться друг к другу и обнаруживают, что сходства между ними гораздо больше, чем они думали раньше.

Обсуждение. Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

5. УПРАЖНЕНИЕ «НА ЛЬДИНЕ»

Описание упражнения. Участники делятся на команды по 5–7 человек (желательно, чтобы все команды были одинакового размера, и между ними равномерно распределились парни и девушки). Каждой из команд выдается большой газетный лист, который они расстилают на полу. Ведущий зачитывает инструкцию: «Представьте себе, что вы оказались на отколовшейся льдине, дрейфующей посреди бушующего моря. Льдина – это ваша газета. Вам всем нужно разместиться на ней и продержаться несколько минут, чтобы дождаться спасателей. Касаться пола за пределами газеты нельзя – кто сделает это, тот считается «утонувшим». Когда участники разместятся на своих «льдинах» и продержатся в таком положении 15–20 секунд, ведущий сообщает, что шторм отломил по кусочку от каждой из льдин, и отрывает примерно по четверти от каждой из газет, предлагая участникам разместиться на том, что осталось. Так повторяется 2–3 раза. Если в команде «тонет» один человек, она получает предупреждение, если два или больше – выбывает из игры («ваша льдина перевернулась»). Победившей считается та команда, которая продержится дольше других.

Техника подразумевает тесный телесный контакт участников и включает элемент совместного риска, поэтому не рекомендуется проводить ее как в недостаточно «разогретых» группах, где участники демонстрируют зажатость и стеснение, так и в чрезмерно активных, трудно управляемых группах.

Психологический смысл упражнения. Техника, помимо активизации участников к творческому решению поставленной перед ними проблемы, способствует сплочению, формированию взаимного доверия. Кроме того, она наглядно демонстрирует основной принцип командной работы: выиграть индивидуально нельзя, это могут сделать только все вместе. Зато проиграть можно и индивидуально («упасть с льдины»), поставив этим под угрозу действия всей команды.

Обсуждение. Сначала участники делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом – своими соображениями по поводу того, что позволило победившей команде лучше справиться с такой ситуацией, а что «сгубило» остальных. После этого ведущий просит привести примеры жизненных ситуаций, где проявляются сходные механизмы.

КЛАССНЫЙ ЧАС ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ

(для выпускников 9 и 11 классов)



Цель:

1. Помочь учащимся в преодолении предэкзаменационной тревожности.
2. Обучение приемам саморегуляции, самоконтроля, навыкам групповой работы.
3. Помочь в выборе тактики поведения на экзамене. Выработка рекомендаций по поведению на письменном и устном экзамене.

Ход занятия.

Введение в тему занятия:

Загадка на сообразительность «Криминалисты».

Шерлок Холмс, Джеймс Бонд и майор Пронин поспорили, кто из них быстрее поймает грабителя ночью в темном саду королевского дворца. Фонариками было решено не пользоваться. В ожидании рокового часа сыщики коротали время. Холмс взялся за скрипку, Бонд сел смотреть телевизор, ну а Пронин ушел в соседнюю комнату, погасил свет и призадумался... в роковой час все трое выбежали на улицу, но майор Пронин первым скрутил преступника.

- Как ему это удалось?/физиологическая адаптация/
- Возможна ли психологическая адаптация? Стоит ли прибегать к ее помощи при подготовке к экзаменам?

Некоторые говорят, что экзамен – это лотерея, в которой то повезет, то нет. Другие, напротив, уверены, что это зеркало, объективно отражающее знания. Но, по-моему, экзамен – это еще и технология. Надо учиться не только математике или физике, но и умению сдавать эти предметы экзаменатору. Вам скоро предстоит сдавать выпускные экзамены.

- Что вы испытываете, осознавая предстоящее испытание?

➤ Какое у вас настроение?

Очень часто сдавать экзамены вам мешает тревога, которая отключает здравый смысл и реалистичную оценку себя. Появляется страх и протест перед кажущимся объемом работы по подготовке, слабые навыки эффективной самоподготовки. Кому-то мешает негативный опыт в школе, отсюда сравнительно невысокая субъективная заинтересованность в учебе и нежелание принимать чужие цели (учителей, родителей). Поэтому очень важно быть психологически готовыми к сдаче экзаменов. Для этого мы с вами сегодня будем обучаться на нашем занятии приемам **эффективной экспресс-подготовки и запоминания материала**.

С чего начинается любая работа? Это определение цели. Как известно, каждый из нас ставит перед собой цели. А какую цель вы ставите перед собой, идя на экзамен? Цель – это то, чего вы хотели бы добиться (опрос учеников).

Игра «Шаги до счастья».

Достижение цели обычно связано с какими-то трудностями, которые нужно преодолевать.

Для дальнейшей работы нам нужны два добровольца. Один озвучит свою цель, а другой подумает, насколько эта цель близка или далека, и на таком расстоянии положит игрушку, которая будет символизировать цель. К цели нужно будет приближаться, только поняв, что для этого нужно.

Сейчас наш доброволец, сделав шаг, будет говорить, что поможет ему дойти до цели, перечислять, какие шаги нужно сделать. Шагами может быть любое действие: от физического (поставить стул и забраться на самый верх шкафа, чтобы взять конфету) до психологического (стать более спокойным). Т.е. делая шаги, нужно говорить о том, что необходимо для достижения цели.

Обсуждение:

- Что было легко?
- Почему вы выбрали именно такое расстояние до размещения цели, на чем вы основывались (отношение к участнику, ваше восприятие сложности достижения цели и пр.)?
- Что вас удивило в процессе игры?
- Какие чувства вы испытывали в процессе игры?
- Чему может научить эта игра? Что полезного вы вынесли?

Любой экзамен – это стресс. Выделяют две основные реакции на стрессовую ситуацию: перевозбуждение и апатию.

При перевозбуждении могут наблюдаться следующие реакции: учащение пульса, потение, слабость в ногах, нервозность, неуверенность в себе, неконтролируемые движения (ученик может хватать ручку, стучать ею по парте, щелкать пальцами и т.д.), торопливость, суетливость. На экзамене также учащиеся берутся то за одно, то за другое задание, теряется время, делается много ошибок по невнимательности.

При апатии, наоборот, наблюдается вялость, заторможенность в движениях, зевота, затрудненное начало работы, отсутствие энергии для преодоления сложных ситуаций. На экзамене такие ученики не могут сосредоточиться, по несколько раз перечитывают задание и в итоге выполняют его некачественно.

В зависимости от ситуации один и тот же человек может испытывать перевозбуждение или апатию.

Поскольку психофизиологические реакции сильно влияют на качество и состояние работы, мы с вами научимся некоторым упражнениям, которые помогут вам настроиться

на работу и избавят от нервного напряжения, сопутствующего стрессовой ситуации (экзамены).

Высокое внутреннее напряжение отображается на мимике человека, может привести к появлению зажимов в области лица. Поэтому мы сейчас сделаем упражнение, которое позволит вам избавиться от напряжения.

Упражнение «Улыбка».

Улыбнитесь как можно шире, показывая при этом зубы.

Чаще всего неудачи на экзаменах случаются из-за неумения справляться с волнением. Это упражнение помогает избавляться от волнения:

Упражнение «Пальчиковая гимнастика».

Большим пальцем правой руки слегка нажать точку концентрации внимания, которая находится в середине левой ладони. Повторить пять раз. То же самое можно сделать на правой ладони. Выполнять упражнение нужно спокойно, не торопясь, соблюдая определенный режим дыхания: при нажатии – выдох, при ослаблении – вдох.

Высокий уровень эмоционального возбуждения может сопровождаться общим двигательным возбуждением, которое чаще всего выражается в ускорении привычного темпа движений и речи. Ученик суетится, беспричинно торопится безо всяких на то оснований, боится опоздать. Чтобы научиться контролировать регулировать психический темп, можно выполнить следующее упражнение.

Упражнение «Наша Таня».

Читайте стихок «Наша Таня громко плачет, уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь, не утонет в речке мяч». Важно нарисовать или слепить цветок до окончания чтения стиха. Останавливать или замедлять темп чтения нельзя.

Общеизвестно, что к снижению напряжения приводит специальным образом организованное дыхание. С этой целью часто используют ритмичное дыхание, т.е. дыхание со счетом, при котором выдерживается определенный ритм.

Упражнение «Часы».

Представьте себе, что рядом тикают часы, дышите следующим образом:

- На счет 1-2-3-4- вдох;
- На счет 1-2-3-4- задержка дыхания;
- На счет 1-2-3-4- выдох;
- На счет 1-2-3-4- задержка дыхания.

Упражнение «Шарик» (успокаивающее дыхание).

Представьте себе, что вы надуваете воздушный шарик.

Чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов применяют следующий прием, который носит название визуализация. Т.е. вы представляете себе в образах, в картинках конечную цель – получение положительной оценки, сдача экзамена и т.д. можно представить себе как вы заходите в кабинет, берете билет, отвечаете на него и получаете заслуженную оценку.

Следующий метод, который вам поможет настроиться на экзамен, это **самовнушение**. Это процесс внушения, адресованный самому себе. В жизни вы возможно часто сталкивались с отрицательным самовнушением, при котором у вас в голове проносились негативные мысли. Необходимо регулярно заниматься позитивным самовнушением, используя следующие фразы: «**Я верю в себя и хорошо сдам экзамен**», «**Я верю в достижимость моей цели**», «**С каждым днем моя жизнь становится все лучше**» и др.

Все эти варианты, конечно же, не исчерпывают всех возможных путей подготовки к экзаменам, но освоение хотя бы некоторых из них, несомненно, принесут вам существенную пользу. Но не стоит уповать только на них. Помните, что человек, знающий предмет, всегда наиболее успешен. Поэтому, отправляясь на экзамен, позаботьтесь о том, чтобы выучить материал.

Мы дадим вам рекомендации, как правильно вести себя на устном и письменном экзаменах. С рекомендациями вы можете ознакомиться у себя в звене, пользоваться ими перед экзаменами. Желаем вам успехов на экзаменах, всего доброго! До свидания!

ТЕМАТИЧЕСКОЕ МЕРОПРИЯТИЕ (ТОК ШОУ) В МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ОТКАЗА ОТ КУРЕНИЯ



Ведущий 1: Здравствуйте! Когда люди, приветствуя друг друга, говорят «Здравствуйте!», какой они вкладывают смысл? – желают здоровья всем и каждому! Вот и мы обращаемся к вам – здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые!

Ведущий 2: От чего же зависит счастливая жизнь и здоровье людей на Земле? Что же означает термин «здоровье?»

Ведущий 1: Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Ведущий 2: Здоровье человека – бесценный дар природы. Разрушить здоровье можно, а купить нельзя. Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни, в который входят элементы: двигательная активность; рациональное питание; соблюдение режима труда и отдыха; личная гигиена; психическая и эмоциональная устойчивость; отказ от вредных привычек.

Ведущий 1: Мы хотим, чтобы вы были развитыми в физическом и духовном отношении, целеустремленными, жизнерадостными людьми. Хочется, чтобы новое поколение, наше будущее, научились укреплять свое здоровье, и в этом нет мелочей. А от нашего будущего зависит и будущее нашей страны, нашей нации. Вот почему сегодня мы решили провести мероприятие по борьбе с вредными привычками.

Презентация «Вредные привычки».

Ведущий 1: в свои 11-17 лет ты находишься на самом важном для тебя рубеже – ты стартуешь во взрослую жизнь.

Табак – коварный враг человечества. Чаще всего, раз испытав «удовольствие» от курения, человек на всю жизнь становится его рабом: хотел бы бросить курить, да не может. Такое вот свойство у этого наркотика – никотина.

Ведущий 2: в состав табачного дыма входит более 500 различных вредных веществ, которые с каждой затяжкой попадают в легкие человека. Среди них никотин, сероводород, оксид углерода, полоний, аммиак, синильная кислота, табачный деготь, яд кураре, бензопирен и другие вещества.

Ведущий 1: по данным Всемирной Ассоциации Здравоохранения в мире ежегодно от курения погибает около миллиона человек. Каждая затяжка сокращает жизнь человека на один вздох, а выкуренная сигарета – на 15 минут. 80% детей курящих родителей также начинают курить.

Курить или не курить? На этот вопрос многие отвечают утвердительно, не задумываясь о последствиях принятого решения, а чаще просто не зная о них. И для того чтобы взвесить все «ЗА» и «ПРОТИВ» мы проведём **викторину**.

1. В 19 веке в Петербурге запрещалось курить на улице. Нарушителей порядка строго штрафовали. Кто выступал инициатором запрета на курение:

А) медики;

Б) пожарные;

В) церковь?

2. При каком царе за курение табака-«дьявольского зелья»-в России секли кнутом, рвали ноздри и ссылали в Сибирь:

А) при Петре 1-ом;

Б) при Алексее Михайловиче;

В) при Михаиле Фёдоровиче?

3. В школах Китая юного курильщика ожидает изнурительное наказание:

А) тренировка на велотренажере

Б) бег на 1,5 км;

В) мытьё полов в школе?

4. Широко ведётся борьба с курением в Болгарии. Какие профессии там объявлены профессиями «некурящими»?

А) учителей и медиков;

Б) пожарных и милиционеров;

В) егерей и подводников?

5. В 1934 году во французском городе Ницце компания молодёжи устроила соревнование-кто выкурит больше папирос. Двое «победителей» не смогли получить приз, так как скончались, выкурив...

А) 40 папирос;

Б) 50 папирос;

В) 60 папирос?

А сейчас давайте посмотрим сказку о вредных привычках.

Избушка Бабы-Яги. Баба-Яга сидит за столом, покрытым темной скатертью, на столе телефон, гадает на картах.

Баба-Яга: (напевает) Отцвели уж давно хризантемы в саду, а любовь все живет в моем сердце больном... (кашляет, звонит телефон). Алле, Баба-Яга у аппарата! Сестричка Ведьмочка, какой сюрприз! В гости? Конечно, прилетай! Жду.

Появляется Ведьма. На ней джинсы, яркая футболка.

Баба-Яга: (удивленно) Ведьмочка, ты ли это?

Ведьма: (самодовольно) Я, конечно. Что, хороша?

Баба-Яга: не то слово! Да ты помолодела лет на двести! Как тебе это удалось?

Ведьма: Я теперь фитнесом занимаюсь.

Баба-Яга: Кем, кем?

Ведьма: Не кем, а чем. Фит-не-сом!

Баба-Яга: А что это такое хвитнес?

Ведьма: Это такая гимнастика продвинутая. Ну, то есть современная.

Баба-Яга: А меня сможешь научить? Я тоже хочу стать молодой и красивой!

Ведьма: Запросто! Повторяй за мной!

Баба-Яга и Ведьма танцуют. К концу танца Баба-Яга выпрямляется и сбрасывает лохмотья, остается в юбочке и футболке.

Баба-Яга: (рассматривает себя в зеркале) Ну спасибо, сестричка, удружила. Только что же получается? Я теперь стройная и красивая, мне жених нужен!

Ведьма: Да, такой красавице и кавалер нужен первостатейный. Так, посмотрим (достает ноутбук).

Баба-Яга: Это что, волшебный чемоданчик?

Ведьма: Лучше, это компьютер. Так, заходим на сайт «Сказка точка ру», запускаем поисковую систему «Холостяки». Вот, пожалуйста, список претендентов в алфавитном порядке.

Баба-Яга: ишь ты, здорово! Ну и кто там первый?

Ведьма: Бармалей-индус.

Баба-Яга: Это что, мне теперь в Индию лететь?!

Ведьма: Ну а почему бы и нет!

Баба-Яга: Ладно, давай, была не была!

Ведьма: Кривле! Крабле! Бумс! (садутся на метлу и улетают).

Индийский танец.

Баба-Яга: (сидит и делает вид, что ей очень жарко, обмахивается).

Появляется **Бармалей-индус**. У него толстый живот, в руках жестяная банка с Мериндой, он поет:

Мечтаю, чтобы было море колы,
Игривой, жизнерадостной, веселой.
Как здорово, чего там говорить, шипучку кока-колы пить и пить.
Но только кока-колу обвиняют,
Что ржавчину все ею очищают,
Мол, разъедает пятна на трубе,
Да только это безразлично мне.
Хоть говорят, что кола иногда
Способна грызть электропровода,
Но все равно ее я обожаю
И в море колы рыбкой уплываю.

Баба-Яга: веселый какой! (подходит к Бармалею). С легким паром!

Бармалей: Не понял!

Баба-Яга: так ты, наверное, из бани, вон квас пьешь?

Бармалей: тоже мне выдумала, квас. Меринда – не дай себе засохнуть!

Баба-Яга: Ах, вон оно что! А душа у тебя видимо в животе, вон он какой огромный!

Бармалей: С кока-колой время летит незаметно.

Баба-Яга: понятненько. А скажи-ка мне, мил человек, есть у тебя хобби? Какое-нибудь любимое занятие?

Бармалей: Все отдам за Севен-аб!

Баба-Яга: Ну да, ну да (к ведьме). Ты чего мне это сестричка брак подсовываешь? Мало того, что с его пузом в моей собственной избушке места не останется, так еще алкоголь плохо на мозги влияет. Нет, мне такой жених не нужен! И вообще, я умираю от жары, домой хочу! Там у меня в избушке квасок с лягушками холодненький!!!

Ведьма: Нет, так нет!(хлопает в ладоши, Бармалей уходит).

Возвращаются назад к избушке, к ноутбуку.

Баба-Яга: Кто у нас второй?

Ведьма: Змей Горыныч.

Баба-Яга: Это который с тремя головами? Подходящий, может хоть одна голова умной окажется.

Ведьма: Крибле! Крабле! Бумс! (хлопает в ладоши), появляется Змей Горыныч. У него на груди висят три пачки разных сигарет (кашляет).

Змей Горыныч (напевает):

Дым сигарет с ментолом
На подвиг меня вдохновляет.
Никотин убивает лошадь,
А меня даже не качает.

Баба-Яга: Опять обман! Где еще две головы, я спрашиваю? Где?

Змей Горыныч: Правая голова курила дешевые сигареты, она отвалилась 100 лет назад (стряхивает с плеча). Левая голова курила дорогие сигареты, она отвалилась 50 лет назад (стряхивает с плеча). А средняя голова (показывает на имеющуюся) курит супердорогие сигареты, думаю еще лет 50 протянет.

Баба-Яга: (к ведьме). Ты надо мной издеваешься, да!? Зачем мне такой кандидат? Лучше сразу выйти замуж за всадника без головы, у него, по крайней мере, лошадь есть, в хозяйстве пригодится! А с этого какой прок? Еще избушку мне подожжет!

Ведьма: Мой тебе совет: бросай курить, пока еще одна голова осталась!

Змей Горыныч: Неа, мне курение помогает с неприятностями бороться. Покуришь – и вроде полегче.

Ведьма: Тогда послушай, что я тебе скажу (поет):

Зачем ты куришь, скажи зачем,
Дым ядовитый, словно змейкой тянется.
Любовь, поверь, не станет горячей,
И боль хоть и утихнет, но останется.
Нет, никого не избавляет это
Ни от невзгод житейских, ни от гроз.
Брось сигарету, брось сигарету, брось сигарету, брось – 2 раза.
Зачем ты куришь, постой, постой,
К чему с отравой жуткой хороводишься?
Стеной из дыма самую густой,
От горя и беды не отгородишься.
Блуждая в мире нереальном где-то,
Живешь с душою собственной врозь.
Брось сигарету, брось сигарету, брось сигарету, брось – 2 раза.

Змей Горыныч: (снимает с себя пачки и понуро уходит).

Баба-Яга: Послушай, не могла бы ты сразу выкинуть из списка всех, кто курит и пьет?

Ведьма: Легко! (нажимает на клавиатуру компьютера несколько кнопок).

Баба-Яга: Ой, мало осталось. Ну, кто у нас следующий?

Ведьма: Карлсон. Крибле! Крабле! Бумс! (хлопает в ладоши, появляется Карлсон, в руке держит пирожок).

Карлсон:

Я шел-шел-шел, пирожок нашел.

Сел, поел, опять пошел – 4 раза.

Тихо шел, я шел, я пирожок нашел,

Сел, поел, опять пошел, я тихо шел.

Баба-Яга и Ведьма:

Он тихо шел, он шел, он пирожок нашел,

Он сел, поел, опять пошел, он тихо шел.

Баба-Яга: Карлсончик, дорогой! Мы просто созданы друг для друга. Я буду летать на метле, а ты на пропеллере, красота!

Карлсон: Какой пропеллер, он меня давно уже не выдерживает. С моим весом едва хватает сил ходить, и то в основном от дивана до холодильника и обратно.

Ведьма: Так ты не ешь столько. Сядь на диету, займись гимнастикой, и все будет замечательно.

Карлсон: Еще чего! Мне и так хорошо. Сами сидите на своих диетах. И хорошего человека должно быть много. Кстати, Баба-Яга, скажи, какие у тебя запасы на зиму, какая живность имеется, ну там корова, поросята? Большой ли погреб, есть ли холодильник?

Баба-Яга: Ведьмочка, убирай скорее этого жениха, с его аппетитами он не только все мои запасы уничтожит, но того и гляди и меня съест.

Ведьма: Хорошо, хорошо (хлопает в ладоши, Карлсон уходит).

Баба-Яга: Ой, так и замуж расхочется. Наверное так и буду я всю жизнь одна в избушке куковать!

Ведьма: Погоди, не отчаивайся! Знаю я цыганку одну, Азу! Знаменитую на все лесное царство. Вот она тебе всю правду скажет!

Баба-Яга: (бормочет) А то у тебя все не те женишки, только с вредными привычками!

Ведьма: (колдует).

Появляются с песнями и танцами цыгане.

Цыганка гадает Бабе-Яге: ну, вот тебе еще женишок – Кощей Бессмертный. Не пьет, не курит, ест в меру. Занимается закаливанием.

Баба-Яга: Этого еще не хватало! Еще хуже, чем пьянство и курение. Те, кто колется, они же больные на всю голову! Мне такой и даром не нужен!

Ведьма: Ты не так поняла, он не колется, а закаливается. Ну, то есть обливается холодной водой и плавает зимой в проруби.

Баба-Яга: А, тогда ладно!

Ведьма: Крибле! Крабле! Бумс! (хлопает в ладоши, появляется Кощей бессмертный с гантелями в руках).

Кощей бессмертный: (напевает)

Закаляйся, если хочешь быть здоров,

Закаляйся, не смотри на докторов.

Водой холодной обливайся,

Если хочешь быть здоров!

Баба-Яга: Кощеюшка, ты же вроде бы бессмертный, зачем тебе закаляться и все такое прочее?

Кошей Бессмертный: не скажи. Я раньше чем занимался? На цепях в подвале висел, зубами скрипел да людей пугал. А теперь я зарядку по утрам делаю, зимой в проруби купаюсь. Стал сильным, красивым, за меня любая красавица замуж пойдет, стоит только позвать.

Баба-Яга: Ну, тогда я согласна!

Ведьма: Погоди, сестричка. У меня еще один кандидат остался. Давай уж заодно и его пригласим.

Баба-Яга: Ладно, хотя мне уже этот очень нравится (подводит Кошея к своему стулу, сажает, потом заглядывает через плечо Ведьмы в компьютер). Ну, кто там у тебя?

Ведьма: Леший. Кривле! Крабле! Бумс! (хлопает в ладоши, появляется леший в спортивном костюме).

Леший: (поет)

Если спортом серьезно занят,
Все в порядке, вопросов нет.
Как добиться во всем удачи,
Здоровый образ жизни – вот мой ответ.

Леший может, Леший может все, что угодно:
Плавать брасом, спорить басом, дрова рубить.

Леший может, Леший может все, что угодно:

Работу сделать на отлично, рекорд побить.

Баба-Яга: Гляди-ка, все умеет! Такие женихи на вес золота. Леший, а почему ты решил спортом заниматься?

Леший: Гулял я как-то по лесу и встретил ребят школьников, стал расспрашивать о том, как они живут, чем занимаются. Оказалось, что все они спортсмены: кто плавает, кто бегает, кто в хоккей играет. Рассказали, как тренируются, как на соревнования в разные города ездят. Посмотрел я на них: такие все веселые и дружные, и так завидно стало. Чем я хуже? Не дикий ведь человек, хоть и Леший. Вот с тех пор стал я спортом заниматься. И не поверите, сколько сил появилось, и жизнь стала такой интересной! Раньше ходил хмурый и ничего не замечал. А оказалось, что наш лес такой красивый, что я даже начал картины рисовать.

Ведьма: Ну, сестричка, кого выбираешь?

Баба-Яга: Права была Аза! Даже и не знаю. Оба хороши, прям растерялась я. Вот что: кто из вас преподнесет мне лучший подарок, за того и замуж пойду!

Кошей бессмертный: Вот тебе колечко золотое с бриллиантом. Такое же красивое, как ты!

Баба-Яга: Спасибо.

Леший: а это вот от меня (протягивает ролики).

Баба-Яга: Что это?

Леший: Это ролики, чтобы ты вела здоровый образ жизни.

Баба-Яга: Леший, я твоя навеки!!!

Баба-Яга запрыгивает к Лешему на руки и оба уходят под музыку.

Участники выстраиваются в один ряд и поют финальную песню:

Жизнь летит, земля все кружится,
И мечта твоя не сбудется.
Если будешь дурью маяться,
Тратить жизнь напрасно.
Будь здоровым, все получится,
И со спортом ты подружишься.
Вот тогда мечты исполнятся,

Станет все, как в сказке.

Припев:

Давайте петь, давайте жить, давайте жизнь свою любить,
И каждый день встречать рассвет, как будто вам 12 лет.
Поменьше есть, поменьше пить и лучше вовсе не курить,
Ты только так найдешь ответ, как он прекрасен белый свет.

Итак, ток-шоу, посвящённое Международному дню отказа от курения подошло к концу! Мы думаем, что благодаря нашему выступлению вы сделали для себя правильный выбор! И также, как и мы будете вести здоровый образ жизни! Благодарим за внимание!