



МИНИСТЕРСТВО
ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ



МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

2022

**Методические рекомендации
по проведению
«Недели психологии – 2022»
в общеобразовательных организациях
субъектов Российской Федерации**

Москва, 2022

Оглавление

Введение	3
Общие положения организации «Недели психологии – 2022»	6
Перечень методических разработок для проведения мероприятий «Недели психологии – 2022»	13
Список электронных ресурсов	37
Заключение.....	39
Литература	40
Приложение	42



Введение

Психологическая служба общеобразовательной организации проводит с обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогами целостный комплекс мероприятий психолого-педагогической направленности в течение учебного года. Одним из них является Неделя психологии, которая представляет собой цикл разнообразных по форме и содержанию событий, которые подстраиваются под потребности и запросы всех участников образовательных отношений, делая их знакомство с миром психологии не только интересным, но и доступным.

Во время Недели психологии образовательный процесс не прерывается, учебные дни не выпадают из расписания, а встраиваются в общешкольные мероприятия психологических знаний. Введение в мир психологии происходит с учетом возрастных особенностей обучающихся, предлагает, в первую очередь, практические знания и умения, которые пригодятся не только в течение учебного дня, но и в повседневной жизни вне школы. Во время проведения Недели психологии появляется дополнительная возможность привлечь внимание к полезным психологическим ресурсам. Для обучающихся и их родителей (законных представителей) могут быть полезны контакты служб, оказывающих психологическую помощь, в том числе Детского телефона доверия, центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, психологических служб муниципалитета, а также памятки о самопомощи, профилактике эмоционального неблагополучия, аддиктивного поведения, участия в травле, деструктивном молодежном сообществе и др. Педагогические работники и представители администрации общеобразовательной организации могут испытывать потребность узнать больше о психологическом аспекте педагогической деятельности, особенностях работы с различными группами обучающихся, факторах риска возникновения учебной неуспешности.

Одним из основных инструментов взаимодействия в рамках Недели психологии является игра. Применение игрового взаимодействия позволяет

преодолеть скованность участников, мягко учитывать механизмы «психологических защит». На примере игровых ситуаций можно отметить наличие каких-либо трудностей, причем это может быть диагностическим инструментом как для педагога-психолога, инициировавшего игру, так и для самого человека, взглянувшего в такой обстановке на проблему под новым углом. В безопасной контролируемой среде игры перед участниками открывается простор для творчества, самораскрытия, проявления открытости и искренности, дается возможность на практическом опыте закрепить способы взаимодействия с окружающим миром¹.

Педагог-психолог может использовать в своей деятельности психологическую игру как деятельность, когда игра выступает не средством достижения оторванной от нее цели, а полем, без которого результата нет и не может быть. В игру участник погружается целиком, от роли в ней зависят его мысли, чувства и поступки в игровой ситуации. В игре можно быть самим собой, строить по желаемой модели игровой мир и игровые взаимоотношения. Если результат игры не оправдал ожиданий или оказался болезненным, то участник понимает, что игра закончилась, это была всего лишь роль, которая осталась в игровом пространстве и не перенесется в жизнь.

Битянова М.Р. предлагает несколько психолого-педагогических возможностей, которые открывает перед участниками игровое взаимодействие:

- осознание себя создателем игрового мира и собственного развития в нем;
- получение пространства, которое создает благоприятные условия для развития и саморазвития;
- освоение навыков саморегуляции, самоконтроля и самооценки, которые необходимы для соблюдения правил игры;
- безопасная среда, в которой комфортно пробовать новые стратегии поведения, отношения со своим внутренним миром и окружением;

¹ Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – Москва: Ось-89, 1999. – 176 с.

- освоение коммуникативных навыков, работы в команде, разрешения конфликтных ситуаций.

В ходе игры формируется субъектная позиция участника, он действует, исходя из мотивации «изнутри», потому что хочет достичь целей и задач игры, не нарушая при этом правил. В игровом пространстве проще действовать в соответствии со своей личностной смысловой и ценностной позицией, а не под давлением внешних малопредсказуемых обстоятельств. После окончания психологической игры предполагается этап обсуждения результатов и обратной связи, что дает дополнительные возможности для самопознания².

Большая психологическая игра предполагает создание игрового пространства не просто внутри отдельной группы, она охватывает большое количество участников, создает фон на все время проведения мероприятия, которое может «занимать» целый день, несколько дней или всю неделю. Вне зависимости от длительности игры на всем своем протяжении ее объединяет общая цель, одна крупная тема, нить, на которую будут «нанизаны» психолого-педагогические мероприятия.

Существует несколько видов большой психологической игры, каждая из них имеет свои положительные стороны и применяется для определенных целей. Остановимся подробнее на психологической акции. Ее можно определить как некий игровой фон, специально созданную среду, встроенную в обычное функционирование общеобразовательной организации. Психологическая акция посредством разнообразных способов стремится к внесению в личностное пространство участников новых смыслов и установок, реализацию творческих, эмоциональных и интеллектуальных возможностей. Примером психологической акции является Неделя психологии³.

² Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-91180-805-1.

³ Там же.

Общие положения организации «Недели психологии – 2022»

Неделя психологии в общеобразовательной организации – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуется деятельность по психологическому просвещению и профилактике участников образовательных отношений, в том числе мероприятий, обеспечивающих у детей и подростков формирование межкультурной коммуникации, стрессоустойчивости, а также способствующих формированию благополучного психологического настроя, позитивной мотивации обучающихся⁴.

Целью проведения Недели психологии является создание условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости обучающихся, а также формированию благоприятного психологического климата в образовательных организациях.

Задачи Недели психологии:

- актуализация представлений участников образовательных отношений о возможностях психологической науки;
- информирование обучающихся и их родителей (законных представителей) о деятельности психологической службы в общеобразовательной организации и полезных психологических ресурсах;
- обеспечение условий для повышения психологической компетентности родителей (законных представителей), обучающихся и педагогических работников;
- создание условий для реализации мероприятий, обеспечивающих формирование стрессоустойчивости у обучающихся.

Информационная кампания Недели психологии предполагает реализацию в три этапа. На этапе подготовки к проведению афиша и анонсы предстоящих мероприятий размещаются на информационных стенах, и официальном сайте общеобразовательной организации, возможно размещение в официальных

⁴ Методические рекомендации по проведению «Недели психологии-2022» в образовательных организациях субъектов Российской Федерации / Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13 апреля 2022 г. № 07-2511 – Москва, 2022. – 33 с. – Текст : электронный.

родительских чатах, мессенджерах, социальных сетях. На этом этапе главной целью является наиболее полное информирование как можно большего числа участников.

Второй этап реализуется непосредственно в момент проведения Недели психологии, его задача – поддерживать интерес участников, своевременно напоминать им об интересных мероприятиях, сообщать об изменениях, ненавязчиво повышать общую психологическую осведомленность (в форме плакатов, «отрывных календарей» с цитатами известных деятелей психологической науки, познавательными фактами, научными достижениями и проч.). Также могут быть подготовлены раздаточные материалы в виде памяток для обучающихся и родителей, информационные плакаты с контактными данными психологической службы общеобразовательной организации, службами психологической помощи, телефона доверия.

На заключительном этапе информационной кампании в конце Недели психологии или сразу после нее проводится сбор обратной связи от участников образовательных отношений путем формализованной анкеты или с помощью различных досок настроения, на которой обучающиеся, родители (законные представители) и педагоги смогут рассказать с помощью записок или разноцветных стикеров о своих впечатлениях.

В рамках Недели психологии выделяются следующие целевые группы:

- обучающиеся с 1 по 11-й класс – большое количество мероприятий Недели психологии рассчитано на работу с обучающимися различных возрастных групп, разнообразие форм взаимодействия способствует охвату как можно более полного числа обучающихся;
- родители (законные представители) обучающихся – участие родителей (законных представителей) в воспитательной работе общеобразовательной организации способствует установлению преемственности между семьей и школой;
- педагогические работники – администрация и педагогический коллектив не только являются организаторами и ведущими Недели психологии, для них могут быть подготовлены деловые игры, тренинговые занятия по профилактике

эмоционального выгорания, совершенствованию навыков профессионального общения и психологической компетентности.

Неделя психологии проводится в формате психологической акции, одного из видов большой психологической игры. Психологическая акция создает единую для всей общеобразовательной организации игровую среду, наполненную своим содержанием, подчиняющуюся определенным правилам, приводящим к заранее спланированному результату. Психологическая акция расширяет жизненное пространство участников за счет привнесения в их деятельность новых эмоций, смыслов и культурных значений.

Психологическая акция обладает такими свойствами как эпизодичность, необычность и ненавязчивость. Проведение мероприятий психологической акции укладывается в четко определенный ограниченный по продолжительности промежуток времени, что позволяет своевременно и на должном уровне осуществлять подготовку и организацию, предложить участникам образовательных отношений насыщенную интенсивную программу широкого спектра психологических мероприятий за короткое время, не превращая праздник психологического знания в рутину, долгое время вмешивающуюся в учебный процесс.

С эпизодичностью связано свойство необычности. Мероприятия Недели психологии создают общий яркий эмоциональный настрой, чувство сплоченности и единения на фоне всеобщего приобщения к психологическому знанию. Однако мероприятия Недели могут вводить в учебный процесс ненавязчиво и не мешают ему. Степень вовлеченности класса и параллели определяется исходя из потребностей и особенностей каждой учебной группы⁵. Если по каким-либо причинам (высокий уровень интенсивности образовательного процесса, особые условия его организации, временная загруженность) отдельный класс или параллель могут принять участие в небольшом количестве мероприятий, они все равно окажутся в общей атмосфере Недели психологии с помощью общешкольных мероприятий,

⁵ Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-91180-805-1.

например, подготовки работ для тематического конкурса, участия в творческом голосовании «Как прошла Неделя психологии», изучения подготовленных педагогом-психологом информационных материалов.

В качестве основных форм работы в рамках Недели психологии применяются просветительские и практические занятия, родительские собрания, деловые игры, интерактивные занятия с элементами тренинга и полноценные тренинги. Также для работы с обучающимися предлагается организация интерактивного квеста и киноклуба.

Технология квеста предполагает создание набора задач, которые обучающимся необходимо выполнить, чтобы полностью завершить игру. Для достижения результата также можно применять информационные технологии и ресурсы сети Интернет. В качестве задач могут выступать ребусы, филфорды и кроссворды, пазлы, картинки и таблички для соотнесения. Наградой за выполнение задачи являются подсказки для финального задания (буквы, из которых нужно составить слово, части картинки).

Применение квеста может способствовать повышению мотивации обучающихся к освоению нового за счет наглядности и интерактивности дидактического материала, активизировать самостоятельную исследовательскую деятельность. Также к преимуществам квеста можно отнести использование обучающимися сразу нескольких сенсорных каналов, структурированную подачу материала за счет возможности его представления в форме разветвленной схемы с визуализацией логических связей между всеми элементами, стимулирование поисковой деятельности обучающихся в процессе выполнения заданий и представление результатов в виде продукта (презентации, иллюстрации, видеоролики).

Более традиционные теоретические (лекционные) занятия могут быть использованы для погружения слушателей в новую для них тему, передачи большого объема информации. С помощью последующих практических занятий возможно закрепление полученных теоретических знаний, стимулирование интереса участников к дальнейшим самостоятельным поискам по данной теме.

Проведение мероприятий в форме тренинга позволяет сочетать лекционный и практический материал, а также включает в себя упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, поднятие настроения и рефлексию. Такой вид деятельности подойдет для участников разных возрастов.

Еще одной формой работы является деловая игра – имитация различных ситуаций из жизни общеобразовательной организации, в процессе которой демонстрируются и усваиваются способы конструктивного взаимодействия участников образовательных отношений. Такая игра не только позволяет в безопасной обстановке рассмотреть и попробовать разнообразные стратегии решения жизненной проблемы, но и совершенствовать социальный опыт принятия решений в условиях наличия нескольких точек зрения.

При организации психологической работы с родителями (законными представителями) традиционной формой взаимодействия является родительское собрание, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий или с применением интерактивных форм работы. Использование дистанционных технологий позволит увеличить охват участников, так как многие родители (законные представители) смогут присутствовать без необходимости отпрашиваться с работы или искать, с кем оставить на это время дома детей. Объединение форматов родительского собрания и интерактивного занятия позволит осуществлять более полное вовлечение родителей (законных представителей) в работу, актуализировать их интерес к происходящему на собрании и деятельности психологической службы.

В рамках проведения Недели психологии возможно создание психологического киноклуба. Руководство киноклубом может быть возложено на сотрудника администрации общеобразовательной организации, который курирует работу психологической службы, педагога-психолога или социального педагога, однако обучающиеся могут также принимать участие в организации киносеанса (подбирать фильм для просмотра, распространять анонс в социальных сетях и на информационных стенах, готовить кабинет, помогать в сборе анкет обратной связи). В обычный сценарий встречи киноклуба входят: просмотр специально подобранныго фильма, небольшой комментарий от педагога-психолога или

приглашенного эксперта, обсуждение между всеми участниками, заключительное слово ведущего или приглашенного эксперта, обратная связь. Один из примеров программы киноклуба приведен в приложении 1.

Для реализации программы Недели психологии предполагается привлечение следующих кадровых ресурсов:

- представители администрации общеобразовательной организации, которые курируют проведение Недели психологии, согласуют и утверждают план мероприятий, определяют ответственных за их проведение, осуществляют контроль за выделением материально-технических, информационных и кадровых ресурсов и целесообразностью их использования;
- педагог-психолог, социальный педагог, другие сотрудники психологической службы общеобразовательной организации выступают ведущими различных мероприятий, оказывают информационную и методическую поддержку другим организаторам Недели психологии, участвуют в подготовке отчетной документации;
- классные руководители также могут проводить тематические классные часы, родительские собрания, в отдельных случаях интерактивные занятия и игры, если обладают необходимым уровнем подготовки для этого, также классный руководитель способствует распространению информации о предстоящей Неделе психологии среди обучающихся и родителей (законных представителей), может осуществлять информационную и организационную поддержку;
- приглашенные специалисты психолого-педагогической направленности, эксперты, сотрудники центров экстренной психологической или психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, общественных и некоммерческих организаций, правоохранительных органов могут привлекаться образовательной организацией, если имеется потребность в их выступлениях на темы, связанные с их основной профессиональной деятельностью.

Материально-техническая ресурсная база включает в себя:

- достаточно просторное помещение с числом мест по количеству участников (столы, стулья);

- информационные стенды для размещения плакатов, листовок, творческих работ участников, сбора бланков обратной связи;
- персональный компьютер или ноутбук, принтер или ксерокс для подготовки раздаточных и стимульных материалов;
- мультимедийное оборудование (проектор, экран, аудио- и видеооборудование);
- меловая или маркерная доска, флипчарт для записей;
- ватман, белая и цветная бумага, самоклеящиеся стикеры;
- канцелярские принадлежности (синие ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, мелки для доски, маркеры для доски и для оформительских работ, клей-карандаш и клейкая лента).

В качестве отчетности о проведении Недели психологии предполагается подготовка ответственными лицами аналитического отчета, размещения итогов на информационных стенах и Интернет-ресурсах общеобразовательной организации.

Ожидаемые результаты:

- у обучающихся и других участников образовательных отношений сформированы более широкие представления о возможностях применения психологических знаний в условиях общеобразовательной организации, в повседневной жизни вне школы;
- обучающиеся и родители (законные представители) ознакомлены с направлениями работы психологической службой общеобразовательной организации и возможностями обращения за психологической помощью;
- для обучающихся созданы условия для проявления своих умений, творческих способностей, лидерских и организационных качеств в процессе участия в разнообразных по форме проведения мероприятиях Недели психологии.

Перечень методических разработок для проведения мероприятий «Недели психологии – 2022»

Представленные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий Недели психологии и, при необходимости, доработаны и адаптированы с учетом потребностей целевой аудитории. При применении данных разработок, а также иных материалов, самостоятельно выбираемых педагогом-психологом или иным педагогическим работником, к примеру, социальным педагогом, ответственным за реализацию отдельных мероприятий «Недели психологии», важно обратить внимание на необходимость их актуализации с учетом потребностей и актуальных запросов общеобразовательной организации.

Методические разработки представлены для различных участников образовательных отношений и носят рекомендательный характер, администрация или педагог-психолог может трансформировать его соответственно потребностям общеобразовательной организации и отдельных учебных групп. Мероприятия включают в себя игры и упражнения на стабилизацию эмоционального состояния, распознавания чувств, как своих собственных, так и других людей, а также профилактику эмоционального выгорания педагогических работников. Также разработки направлены на создание дружелюбной среды и сплочения в школьном коллективе, выстраивание эффективной межличностной коммуникации между обучающимися, детьми и родителями (законными представителями), родителями (законными представителями) и педагогическими работниками. Предложенные игры и занятия, посвящены формированию навыков межкультурной коммуникации, созданию атмосферы доброжелательности и принятия в поликультурной среде.



1. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (1-4 КЛАССЫ)

Тренинговое занятие «Настоящая дружба»

(авторы-составители Тукфеева Ю.В., Рыжова И.Д.,

Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы
в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский
государственный психолого-педагогический университет»)

Цель: формирование и развитие доброжелательного отношения среди одноклассников, чувство сплоченности.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Разминка

Педагог-психолог: «Сегодня вы проснулись, у вас было хорошее настроение? Хотите, скажу, почему? Я знаю, что у всех хорошее настроение потому, что вы пришли в школу к своим друзьям. Подарите сейчас улыбку своему другу.

А кто такие друзья? А сколько у вас друзей в классе?»

Педагог-психолог: «Садитесь поудобнее и слушайте внимательно сказку «Дружная страна».

Дружная страна

В «Лесной школе» все почувствовали наступление весны. Ветерок в класс приносил запахи первых весенних ароматов. Пахло цветами и свежестью. Солнечные зайчики прыгали в тетрадках, отвлекая учеников от серьезных занятий.

Медвежонок проснулся и вновь пришел в школу. После зимней спячки он все время приставал на переменах к товарищам с задиристыми играми, уж очень хотелось ему размяться, побороться и повалиться. А звери опасались его неуклюжести и тяжелой лапы. Другим ученикам тоже хотелось чего-нибудь

веселого и озорного. Учитель-Еж понимал это и прощал активную возню на перемене. Как-то раз Медвежонок не рассчитал свою силу и сильно «осалил» Волчонка. Волчонку было очень больно, но он сдержался, не заплакал, а только потирал бок лапой. Хотя Медвежонок видел это, но не подошел, не извинился, а продолжил игру, как ни в чем не бывало. Вдруг упала Белочка, ее толкнул Медвежонок и тоже не извинился. Белочка стала возмущаться.

– Опять ты скандалишь, Белочка?! – заявил ей Медвежонок.

– Я не скандалю, я хочу, чтобы ты извинился и не толкался больше.

Мне больно!

– Тоже мне, девчонка-неженка, вон я Волчонка нечаянно ударил, он даже не охнул, настоящий мужской характер. А все девчонки – противные капризные плаксы!

– Что?! – возмутились девочки. – А вы, мальчишки, глупые и злые, только двойки получаете и в футбол гоняете!

Поднялся шум. Сколько несправедливых и обидных прозвищ услышали звери друг от друга! Девочкам легко удавалось придумывать обидные прозвища, которые задевали мальчиков за живое. Мальчишкам хотелось сразу броситься в драку, но пока они только сжимали кулаки и бормотали: «Ну, мы им покажем!».

Мальчики больше не играли с девочками. А если вдруг Зайчику хотелось попрыгать с Белочкой через скакалку, то кто-нибудь из мальчишек ему кричал: «Эй ты, девчонка!», и Зайчик с грустью возвращался к другим, «мужским», развлечениям.

Школьникам было дано задание подготовить концерт для родителей.

– Пусть девчонки трудятся, раз они такие умные, – проворчал Медвежонок.

Девочки не отказались и приготовили целый спектакль «Сказка о стране Неделя».

«В одной стране жили семь маленьких волшебников. Они были очень добрыми. Эти волшебники – мальчики и девочки: Понедельник, Вторник, Среда, Четверг, Пятница, Суббота, Воскресенье. Они помогали друг другу, вместе веселились и отдыхали. Мальчики и девочки там никогда не ссорились. Ведь в спорах

они могли потерять свою волшебную силу, и тогда бы страна Неделя погибла. Чтобы сохранить мир и покой, друзья были внимательны друг к другу, умели договариваться и объясняться, уважали себя и, других, не выясняли, кто из них лучший. Ведь какая Неделя может быть без девочек: Среды, Пятницы, Субботы, Воскресенья или без мальчиков: Понедельника, Вторника, Четверга. Все они были важными и нужными в этой волшебной стране».

Родителям и учителям сказка очень понравилась. Мальчикам тоже было интересно, но было еще и грустно. Грустно потому, что не научились они договариваться и дружить, как девочки и мальчики в этой волшебной стране.

После спектакля Медвежонок, Лисенок, Волчонок и другие мальчики подошли к девочкам и поблагодарили их за сказку. А Белочка предложила:

- Давайте придумаем другую сказку все вместе и покажем ее родителям?!
- Давайте! – обрадовались мальчики.

И они все вместе стали обсуждать новую сказку, новые мечты и новые отношения с друзьями.

Обсуждения после прослушивания сказки:

- Как вы понимаете, что такое дружба?
- Как вы думаете, какого цвета бывает дружба? Почему?
- На, что может быть похожа дружба?

Педагог-психолог: «Да, я согласна, дружба похожа на радугу, на крепкое дерево. «Дерево сильно корнями, а человек друзьями», почему мы так можем говорить, объясните, пожалуйста».

Игра «Слепой и Поводырь»

Ход: Обучающиеся разбиваются на пары. Один закрывает глаза, а другой поводырь. Поводырь проводит партнера через различные препятствия, заграждения приготовленные ранее подготовлены из стульев, столов и т. п. Цель поводыря: провести своего одноклассника так, чтобы он не споткнулся с препятствием. После прохождения маршрута игроки меняются ролями.

Вопросы для обсуждения:

- Какая роль вам понравилось больше? Почему?
- Что вы чувствовали, когда у вас были закрыты глаза?
- Что чувствовал поводырь, когда вас вел через все препятствия?

Заключительное упражнение

Педагог-психолог: «Сейчас мы все вместе вырастим дерево дружбы вашего класса. Дерево будет волшебное, состоять будет из наших ладошек.

Ладонь – это символ дружбы, доверия. Давайте отпечатки наших ладошек вырежем, разукрасим и приклеим к нашему стволу дерева (обучающиеся клеят отпечатки своих ладошек на листе ватмана с нарисованным заранее стволом дерева)».

Во время работы звучит любая песня о дружбе, например из мультфильма Приключения кота Леопольда.

Педагог-психолог: «Очень необычное дерево дружбы у нас получилось! Все старались, спасибо».

Рефлексия

Игра «Закончи фразу»

Обучающимся предлагается по кругу закончить фразу и адресовать своему соседу «Ты хороший друг, потому что ...».

2. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (5-8 КЛАССЫ)

Тренинг на групповое сплочение для обучающихся 5-8 классов

(авторская методическая разработка Булановой С.В.

«План-конспект тренинга на групповое сплочение учащихся 9–13 лет»
адаптирована к содержанию программы «Недели психологии – 2022»)

Цель: формирование благоприятного климата в коллективе, обеспечение психологической комфортности учащихся в условиях образовательного процесса, сплочение коллектива.

Форма проведения: тренинг.

Необходимое оборудование: ватман с изображением дерева, бланки пустых гербов, бланки с заданиями, фломастеры, маркеры, клей, мультимедийное оборудование, изображение раскрытой книги из пазлов.

Процедура проведения

Вступительная часть

Педагог-психолог: «Здравствуйте, ребята! Я очень рада нашей встрече. Сегодня мы попробуем узнать друг о друге что-то новое, интересное, а также узнаем, что же представляет ваш класс для каждого из вас».

Упражнение «Знакомство»

Педагог-психолог: «Познакомимся поближе? Встаньте вокруг. Сейчас мы будем передавать по кругу мяч. Получив его, пожалуйста, назовите свое имя и то, что вы больше всего любите делать, свое хобби.

Итак, мы с вами немножко познакомились. А знаете ли вы, что в средние века каждый рыцарь имел свой герб, который рассказывал о каких-то определенных значениях только этого сословия?

Герб (в переводе с немецкого – *наследство*) эмблема, отличительный знак, передаваемый по наследству, на котором изображаются предметы, символизирующие владельца герба (человека, сословие, род, город, страну и т.п.). А еще очень важно было использование цвета ведь цвет несет много информации.

- Красный – символизирует храбрость, мужество, любовь.
- Зеленый – символизирует надежду, изобилие, свободу и радость, но может означать луговую траву.
- Лазурь – символизирует великодушие, честность, верность и безупречность, или просто небо.
- Черный – символ осторожности, мудрости, постоянства в испытаниях, а также печали и траура.

– Золото – король металлов, символизирует знатность, могущество и богатство, а также христианские добродетели: веру, справедливость, милосердие и смиление.

– Пурпур – символизирует благочестие, умеренность, щедрость и верховное господство.

Сейчас я предлагаю каждому из вас создать свой герб и поместить его там, где вы пожелаете, на дереве вашего класса, важно чтобы на гербе было написано ваше имя и качество личности, которое характеризует вас».

Рефлексия

Педагог-психолог: «Легко ли вам было создавать свой герб? А выбрать цвет? Какие чувства вы испытывали при выполнении этой работы?»

Основная часть

Деление на группы, работа в группах.

Педагог-психолог: «Мне очень приятно, что у вас все получилось; я вижу, что ваш класс имеет много интересных личностей. И каких замечательных личностей!

Вы использовали очень много различных качеств, но среди них есть самые важные, и сейчас нам предстоит решить несколько задач, справиться с ними и суметь понять, благодаря каким качествам можно преодолевать разные трудности и быть дружным коллективом. За каждое правильно выполненное задание вы будете получать пазл, на котором будет написано качество, которое вам в этом помогло. В конце игры из набранных пазлов надо будет сложить предмет. А что это за предмет, вам придется догадаться самим.

Ну что начинаем!»

Упражнение «Найди друг друга»

Педагог-психолог: «Каждому из вас нужно подойти к столу и выбрать карточку, на которой написано название какого-то животного. По моей команде каждый должен изобразить своего животного и найти своего сородича, какая команда соберется быстрей, та и выиграет».

Время на выполнение задания 2 минуты.

Педагог-психолог: «Команды собраны, но у меня вопрос команде победителей. Какое качество личности вам понадобилось, чтобы узнать друг друга?»

ВЗАИМОПОНИМАНИЕ – команда получает пазл.

Упражнение игра «Бинго»

Педагог-психолог: «Каждая команда получает бинго-формуляр (таблица 1) с различными характеристиками. Задача команд – найти игрока из другой команды, соответствующего одной из характеристик и взять у него подпись. Первая из команд, которая соберет пять разных подписей по вертикали, горизонтали или диагонали, должна крикнуть «Бинго!». Она и объявляется победительницей. У одного игрока брать несколько подписей нельзя».

Таблица 1. Бинго-формуляр

В «Контакте» любит рисовать на «Стене» своих друзей	Регулярно занимается спортом	Терпеливо переносит дождливый день	Хочет быть учителем	Имеет прозвище
Участвовал в олимпиадах	Регулярно ходит в театр	Посмотрел фильм в последние выходные	Любит приключения	Ведет дневник
Умеет готовить	Единственный ребенок в семье	Левша	Имеет больше трех братьев или сестер	Никогда не лежал в больнице
Был когда-либо в детском оздоровительном лагере	Может свистеть на пальцах	Может нарисовать портрет	Хорошо играет в шахматы	Любит быть в центре внимания
В последний год менял место жительства	Спит по воскресеньям до 10 утра	Хорошо плавает	Имеет домашнее животное	Участвовал в театральных постановках

Педагог-психолог: «Итак, у нас определились победители. Мы многое узнали друг о друге, но какое качество нам в этом помогло? Чтобы это выяснить, нужно

решить небольшую загадку. Сейчас вы получите карточки, на которых написаны буквы. Ваша задача – составить слово».

Для этой игры необходим набор карточек со следующими буквами: б, т, Ь, л, о, з, а, с, о, ю, н, л, е, Ъ, н, т.

ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ – команда получает еще один пазл.

Упражнение «Покажи фразу»

Педагог-психолог: «Для следующего задания вам надо выбрать от команды два человека – самых сообразительных и артистичных. Вы получите карточки с заданиями. Задача – изобразить при помощи жестов и мимики написанную фразу так, чтобы остальные сумели ее понять и назвать».

- Встреча гостей.
- Занятие спортом.
- Игра на музыкальных инструментах.
- Укладывание чемодана.
- Прогулка в парке.
- Игра на компьютере.

Педагог-психолог: «Как вы думаете, какое качество вам помогло пройти это испытание?»

СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ И СМЕКАЛКА – лучшая команда получает пазлы.

Упражнение «Вопрос-ответ»

Педагог-психолог: «Ребята, вам предлагается ответить на 9 вопросов. Я буду зачитывать вам шарады и вопросы. Ваша задача – быстро и правильно ответить».

Перечень вопросов:

- Легко дышать в моей тени, меня ты летом часто хвалишь, но буквы переставь мои и целый лес ты мною свалишь. (*Липа – пила*)
- Вдоль по проволоке мчусь я ночи и дни, а с конца меня прочтут – тигру я сродни. (*Ток-кот*)

- Известное я блюдо, когда прибавишь «М», летать, жужжать я буду, надоедая всем.
(Уха – муха)
- Географию со мной изучают в школе дети, дай порядок букв иной – и найдешь меня в буфете. *(Атлас – салат)*
- Я – дерево в родной стране, найдешь в лесах меня ты всюду, но слоги переставь во мне – и воду подавать я буду. *(Сосна – насос)*
- Мы резким голосом кричим и ковыляем так комично, но вставь нам «Л» - и зазвучим тогда довольно мелодично. *(Гуси – гусли)*

Педагог-психолог: «Вы правильно ответили на все вопросы. Кто из вас может сейчас сказать, какие качества вам сейчас помогли?»

СТАРАТЕЛЬНОСТЬ – лучшая команда получает пазл.

Упражнение «Переправа»

Педагог-психолог: «В нашем следующем упражнении вам нужно всей командой перебраться на другую половину класса необычным способом. Желательно, не повторять друг за другом».

Педагог-психолог: «Как вы думаете, какое качество вам помогло пройти это испытание?»

ДРУЖБА И ОРИГИНАЛЬНОСТЬ – лучшая команда получает пазл.

Педагог-психолог: «В ходе нашей встречи вы сумели набрать достаточно много пазлов с названием качеств, которые понадобятся вам в течении последующего совместного обучения. А теперь нужно попробовать сложить из пазлов предмет».

Педагог-психолог: «Как вы думаете, что у вас получилось? Совершенно верно, это действительно открытая книга, она и будет являться символом вашего класса».

Рефлексия

Педагог-психолог: «Сегодня мы сумели прочитать несколько страниц из этой книги о вашем классе. Ваш класс дружный, находчивый, с хорошо развитым воображением. Впереди у вас много интересного и эта книга постепенно будет пополняться записями о новых, важных качествах, которые вы приобретете за время школьной жизни».

Заключительная часть

Упражнение «Спасибо за приятный день»

Педагог-психолог: «Ребята, пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить чувства благодарности друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий обучающийся, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!»».

Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается, и завершаем церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Рефлексия

Педагог-психолог: «Какое настроение было у вас во время занятия? Что понравилось больше всего? Было ли что-то, что не понравилось? Узнали ли для себя что-то новое на занятии?»

Педагог-психолог: «Я надеюсь вам всем понравилась наша встреча, всем спасибо за участие».

3. ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПО ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9-11 КЛАССЫ)

Тренинг «Я такой»

Цель: знакомство с принципами самопознания и навыками самопрезентации в условиях образовательного процесса.

Форма проведения: тренинг.

Необходимое оборудование: клубок ниток, бумага формата А4, фломастеры, набор карточек.

Процедура проведения

Вступительная часть

Педагог-психолог: «Здравствуйте! Рада, что сегодня мы встречаемся с вами в таком интересном формате, который позволит нам в привычном образе себя раскрыть новые грани и глубже познакомиться с самими собой и представиться другим уже совсем иначе, чем мы привыкли. Итак, отправимся в это увлекательное путешествие!»

Упражнение «Самопрезентация»

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты).

Педагог-психолог: «Сейчас предлагаю каждому рассказать группе о каком-либо своем качестве, умении, способности, словом, о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе».

На выступление каждому отводится 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «Аплодисменты»

Педагог-психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, этот человек/несколько человек встает(ют), а остальные ему/им аплодируют.

Педагог-психолог: «Встаньте те, кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.»

Основная часть

Упражнение «Ладошка»

На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравиться в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернутся

к своему хозяину, все участники благодарят друг друга. По окончанию можно обсудить полученные результаты и впечатления от проведения упражнения.

Упражнение «Без маски»

Педагог-психолог: «Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?»

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верно, что я еще...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Мои друзья редко...»

«Я горжусь тем, что...»

«Моя сильная черта в моем характере ...»

«У меня возникает чувство сомнения, когда...»

«Я заслуживаю того...»

«Я абсолютно уверен (на) что...»

«Я пока не научилась (ся)...»

«Я всегда хочу быть...»

«Я всегда радуюсь...»

«Я стремлюсь к тому...»

Завершение

Упражнение «Клубок»

Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Обратная связь»

Педагог-психолог: «Наш тренинг подошел к концу. Я хочу услышать мнение каждого из вас о сегодняшнем занятии. Что вызвало положительные эмоции? Что вызвало негативные эмоции? Что было самым полезным? Что было самым сложным? Что узнали нового о себе, своих одногруппниках? Что запомнилось больше всего?» По окончании встречи педагог-психолог благодарит группу за работу и всем желает успеха.

4. РОДИТЕЛИ (ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ)

Родительское собрание на тему: «Сохранение семейных ценностей и традиций»

(авторы-составители: Курбанова В.В., Никифорова Е.А., Семенова К.Г.,

Хайрова З.Р., Федеральный координационный центр по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет»)

Цель: актуализация представлений о семейных ценностях и традициях в процессе воспитания и развития ребенка.

Форма проведения: родительское собрание.

Необходимое оборудование: мультимедийное оборудование, маркерная доска или флипчарт, маркеры, заготовка для упражнения «Дерево семейных ценностей» (макет дерева, карточки с ценностями).

Процедура проведения

Приветственное слово социального педагога (социальный педагог называет себя, знакомится с родителями (законными представителями) обучающихся, рассказывает о теме родительского собрания).

Социальный педагог: «Родители – источник необходимого жизненного опыта. Семья является для ребенка местом, где можно быть самим собой, чувствовать себя комфортно, находиться в окружении близких и понимающих людей. Общение в семье влияет на формирование мировоззрения ребенка, позволяет ему вырабатывать собственные нормы, взгляды, идеи. Воспитание начинается с отношений, которые царят в семье. Дети воспитываются не только родителями, но и теми традициями и ценностями, которые сложились в семье. Правильно сформированные традиции и ценности воспитывают в детях чувство ответственности, уверенности, повышают самооценку, развивают положительные эмоции. Все, что ребенок узнает в своей семье, становится основой его мировоззрения. Самое важное в семейных традициях – это возможность сблизить членов семьи и показать значимость каждого».

Упражнение-разминка «Ассоциации»

Социальный педагог: «Уважаемые родители, предлагаю поиграть. Сейчас я брошу мяч одному из вас, тот, у кого мяч окажется в руках, называет слова, которые ассоциируются у него с семьей и семейными ценностями. После этого участник кидает мяч следующему».

Упражнение повторяется 5-6 раз.

Социальный педагог: «Каждая семья стремится к достижению семейного благополучия – созданию собственного уклада жизни, устойчивой нравственной позиции. Постоянные совместные усилия родителей и детей в соблюдении семейных

традиций и сохранении ценностей семьи позволяют заложить нравственную основу воспитания.

Упражнение «Дерево семейных ценностей»

Социальный педагог: «Уважаемые родители, сейчас предлагаю нам всем вместе составить дерево наиболее важных семейных ценностей. На доске (флипчарте) вы видите заготовку для нашего дерева, на его ветвях мы разместим ценности».

Родители выбирают семейные ценности из перечня: уважение, забота о каждом члене семьи, семейное проведение праздников, финансовая обеспеченность, здоровье, любовь, взаимопонимание, общие цели, семейные традиции, общее хобби, связь поколений, совместное проведение выходных, праздничных дней, дети, совместные занятия спортом, совместные путешествия, поддержка, честь, ощущение счастья, совместный труд, верность, доверие.

Социальный педагог: «Наше дерево готово, предлагаю каждому посмотреть на него и сравнить с теми ценностями, которые приняты в его семье».

Упражнение «Домик семейных традиций»

Социальный педагог: «У каждой семьи есть своя сокровищница традиций. Сейчас предлагаю каждому вас вспомнить и записать не менее трех семейных традиций».

Родители записывают традиции на отдельных листах бумаги.

Социальный педагог: «Теперь представим, что наши традиции – кирпичики, из которых можно сделать большой уютный дом».

Родители прикрепляют все листочки на доску, формируя стены дома, а социальный педагог рисует над ними крышу – семью.

Социальный педагог: «Фундамент семьи – семейные традиции. Предлагаю подвести итог и сказать, какое значение имеют традиции для вас и вашей семьи».

Примерные ответы:

- позволяют ощущать стабильность жизненного уклада;
- дают чувство защищенности и уверенности в окружающем мире;
- создают неповторимые детские воспоминания и семейные предания;
- позволяют ощутить гордость за себя и свою семью.

Социальный педагог: «Семейные ценности и традиции – это не только совместные праздники и выходные, общие хобби. Традиции носят более глубокий характер, культура общения, особенности поведения тоже передаются из поколения в поколение. Вспомните какую-нибудь необычную ситуацию, которая произошла в вашей семье, как вы отреагировали на нее, чем она закончилась. Предлагаем вам рассмотреть несколько ситуаций».

Упражнение «Карточки»

Социальный педагог: «Перед вами на столах несколько карточек с ситуациями, в которых оказались герои этих историй. После прочтения истории постараитесь ответить на несколько вопросов:

- Как вы считаете, почему ребенок поступил таким образом?
- Как бы вы сами поступили в данной ситуации?
- Как бы вы хотели, чтобы ваш ребенок поступил на месте героя истории?»

Карточка 1.

Семилетний Саша нагрубил бабушке. Когда она пожаловалась отцу, тот возмутился: «Бабушка о тебе заботится, а ты ее обижаешь!»

Сын парировал: «Но ведь ты тоже так говоришь нашей маме!»

«Да как ты смеешь меня учить?!» – рассердился папа.

Сын ушел, а мама говорит отцу: «Не надо кричать на ребенка, лучше сам покажи ему пример вежливого обращения!».

Карточка 2.

Наташа бежала домой радостная, сбылось ее желание – ей подарили щенка. Она давно мечтала о четвероногом друге. Наташа открыла дверь, ее встретили родители.

- Мама, папа! Посмотрите, какого щенка мне подарили! Я выращу его, и это будет мой друг!
- Щенок... Ну что же, давайте вместе подумаем, как назовем его, – сказал папа.
- А где он будет жить? – спросила мама.
- Я поселю его в своей комнате!
- Наташа, у щенка тоже должна быть своя «комната», давайте посмотрим, из чего можно ее сделать.

Целый вечер Наташа вместе с родителями готовила уютное место для своего питомца. А назвали его Дружком!

Социальный педагог: «В процессе своего развития ребенок копирует поведение значимых для него взрослых. Дети со свойственной им проницательностью видят даже то, что мы хотим скрыть от них. Вольно и невольно они перенимают опыт своих родителей, стремятся поступать так же, перенимать модели поведения».

Социальный педагог: «Как вы уже знаете, ситуации бывают разные, чтобы не терять самообладания, можно воспользоваться упражнениями, направленными на саморегуляцию своего состояния».

Упражнение «Передышка»

Социальный педагог: «Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются».

Упражнение «Лимон»

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

Заключительное упражнение «Поплавок в океане»

Социальный педагог: «Сядьте удобно. Дыхание ровное. Закройте глаза и расслабьтесь. Вообразите, что вы маленький поплавок в океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь

выныриваете на поверхность... Попытайтесь ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движения волны, тепло солнца, капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас. Прислушайтесь к своему телу: какие ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?»

Рефлексия

Ведущий предлагает участникам завершить предложения:

- В процессе сегодняшней встречи я сделал(а) для себя вывод...
- Мне бы хотелось подробнее узнать...
- Самое трудное было...
- Теперь я буду...

5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ РАБОТНИКИ

Деловая игра «Успешная коммуникация»

Цель: формирование коммуникативной компетентности педагогов, снятие эмоционального напряжения, сплочение педагогов.

Форма проведения: деловая игра (для проведения в группе до 15 человек).

Процедура проведения

Приветственное слово педагога-психолога, который называет участникам тему встречи.

Педагог-психолог: «Здравствуйте, коллеги! Наша встреча посвящена теме коммуникации. Сегодня мы поговорим о том, какие приемы помогают нам продуктивно выстраивать коммуникацию и договариваться с партнером по общению. А начнем мы с упражнения «Имя», которое поможет вам настроиться на работу и активизирует ваше внимание. Сейчас каждый из вас придумает прилагательное, которое начинается на ту же букву, что и его имя. Далее по очереди вы будете называть свои имена и прилагательные. Причем каждый следующий

участник будет повторять все, что сказали коллеги до него. Например, первый участник говорит: «Оксана, обаятельная». Второй участник повторяет слова первого и называет свое имя и прилагательное, вот так: «Оксана, обаятельная. Валерия, верная». Третий участник, прежде чем назвать свое имя, повторяет слова первых двух, и так далее».

Разминка. Упражнение «Чем мы похожи»

Участники группы сидят в кругу. Педагог-психолог приглашает встать и выйти в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Татьяна, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы живем на Земле, или мы одного роста и т.д.)», Татьяна выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в круге.

Обсуждение в кругу. Ведущий подводит к выводу, что в любом человеке можно найти сходство с собой.

Упражнение «Просьба»

Каждому предлагается обратиться к партнеру с просьбой. Просьба должна быть значимой, конкретной, не слишком легкой для исполнения. Задача – выразить просьбу так, чтобы партнер захотел ее выполнить.

Вопросы для рефлексии:

- Чем просьба отличается от распоряжения?
- Почему просьба в иерархической схеме воспринимается как распоряжение?
- Сложно ли просить?

Упражнение «Договор»

Для этого упражнения необходимо 4 плотных листа бумаги с рисунком, разрезанным на неровные кусочки, которые нужно собрать (или подойдут любые головоломки, игрушки и т. д., состоящие из небольших деталей, которые можно собирать, например, детский конструктор). Все рисунки разбираются на части, части перемешиваются. Участники делятся на мини-группы по 3–4 человека и получают часть всех рисунков. Каждой команде нужно собрать один любой

рисунок. Можно договариваться, разменивать одни элементы на другие, предлагать что то, какие-то дополнительные услуги, вещи, что-то обещать – главное, получить необходимые элементы рисунка и собрать его.

Группам дается время на обдумывание стратегии: какой рисунок они будут собирать и как получат необходимые элементы. Группы взаимодействуют и собирают части рисунка до тех пор, пока не соберут целый, или ограниченное ведущим время (от 3 до 10 мин).

Вопросы для рефлексии:

- Как вы договаривались друг с другом?
- Какая стратегия оказалась наилучшей?
- Что мешало объединить усилия и распределить элементы по группам?

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями ПРОДАЮ и ПОКУПАЮ. Педагог-психолог предлагает каждому на одном листе, под надписью ПРОДАЮ, написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, или написать достоинства, которыми он мог бы поделиться. На другом листе, под надписью ПОКУПАЮ, написать достоинства, которые хотели бы приобрести.

Затем листы прикрепляются на груди участников, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или продать. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не обойдёт и не прочитает все возможные варианты купли-продажи. Затем проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- Что удалось купить?
- Что удалось продать?
- Что было легче купить или продать? Почему?
- Какие качества продавались?
- Какие качества хотели купить многие? Почему?
- Какие качества вы не смогли продать или купить?

После обсуждения педагог-психолог подводит участников к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, – это проявление мужества и недостатки можно перевести в достоинства. От такого признания человек становится только сильнее.

Упражнение «Диалог»

Педагог-психолог: «Предлагаю выполнить упражнение, которое поможет развить умение слушать партнера. Для этого разделимся на пары и один из вас будет в роли – говорящего, второй — слушателя». (Ведущий раздает листки с инструкциями).

Инструкция для говорящего. Примерно 3 минут поговорите с вашим партнером о каком-либо интересном событии из своей жизни. Изложите ваши взгляды так точно и уверенно, как только можете.

Инструкция для слушателя. Не показывайте эту инструкцию партнеру. Задание вашего партнера – поделиться с вами его взглядами на заданную тему.

Участвуя в беседе, постарайтесь отражать плохое слушание:

- изредка смотреть на своего партнера, но чаще пусть ваш взгляд блуждает по комнате;
- начать заниматься своими делами, например, завязывать шнурки ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало;
- постоянно перебивать собеседника, пытаясь рассказывать об аналогичном событии в своей жизни, преувеличенно жестикулируя руками;
- устало смотреть, зевать, говорить очень медленно, тихо, растягивая слова;
- если ваш партнер сидит перед вами прямо, займите вальяжную позу. Если его руки или ноги скрещены, избегайте скрещивать свои.

Затем резко измените свое поведение. Попробуйте всем видом продемонстрировать свою заинтересованность в разговоре (активное слушание). Проявляйте способы поддержки: улыбка, открытая поза, наклон вперед, касание, контакт глазами, кивок, позиция «на равных».

Используйте техники активного слушания:

- уточняющие вопросы («Что ты имел в виду?») или наводящие вопросы (Что? Где? Когда? Почему? Зачем?);
- побуждение («Ну и... И что дальше?»);
- поддакивание («ага», «угу», да-да, ну, кивание подбородком);
- «эхо-реакция» – повторение последнего слова собеседника;
- «Зеркало» – повторение последней фразы собеседника с изменением порядка слов;
- эмоции («ух», «ах», «здраво», смех, гримасы и т.п.).

Вопросы для рефлексии:

- Что мешало говорить, что помогало? (для тех, кто был в роли говорящего);
 - Какой слушатель вызвал большую симпатию – активный или пассивный?
 - Какой способ поддержки было легче всего использовать, какой труднее?
- (для тех, кто был в роли слушателя)

Далее ведущий предлагает участникам поменяться ролями, кто был слушателем, сейчас будет говорить, и наоборот, кто говорил, будет слушать.

Педагог-психолог: «Обратили ли вы внимание, что мы, слушая, должны еще и замечать любые изменения в своем собеседнике – значит, быть наблюдательными в общении — это важное правило. Иногда мы можем узнать о других по звуку их голоса больше, чем по содержанию их речи. Наши голоса несут собеседнику информацию о наших чувствах. Собеседник, улавливая все нюансы и оттенки чувств партнера, лучше настраивается».

Завершение. Упражнение «Дыхание по йоге «4 + 4 + 4»

Педагог-психолог: «Предлагаю выполнить дыхательное упражнение, которое помогает снять эмоциональное напряжение. Сядьте свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание. Теперь дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Повторите еще два раза. (Педагоги выполняют упражнение.) Вы спокойны. Улыбнитесь».

Упражнение «Снять неприятные ощущения через напряжение»

Педагог-психолог: «Сейчас мы будем напрягать части тела и расслаблять их. Вместе с напряжением от нас будут уходить отрицательные состояния. Начнем

с рук. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Теперь перейдем к плечам – важно научиться их расслаблять, ведь негативные чувства «живут на загривке». Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти».

Упражнение «Подарок»

Педагог-психолог: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывает, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешное плавание аплодисментами!»

Педагог-психолог: «Наша встреча подошла к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы? Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!»



Список электронных ресурсов

1. Сайт Федерации психологов образования России: Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях - Методические рекомендации / Авт. коллектив. – М.: Издательство ФГБОУ ВО МГППУ, 2020. – 120 с. – URL: <https://goo.su/uf4xer> (дата обращения: 07.10.2022 г.).
2. Сайт Федерации психологов образования России: Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа «Развитие эмоционально-личностной и коммуникативной сфер подростков, обучающихся в международной образовательной среде «Калейдоскоп успеха». – Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа / Авт. коллектив. С.Н. Сюрин, Н.И. Макарова, Т.И. Дмитриев [и др.]. – URL: <https://rospsy.ru/node/121> (дата обращения: 07.10.2022 г.).
3. Сайт Федерации психологов образования России: Профилактическая психолого-педагогическая программа «Безопасность в сети Интернет». / Авт. коллектив. Е.А. Викторова, К.Г. Лобынцева. – URL: <https://rospsy.ru/node/286> (дата обращения: 07.10.2022 г.).
4. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций/ Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б., 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 44 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/Metodicheskie-rekomendatsii-dlya-pedagogov.pdf> (дата обращения: 07.10.2022 г.).
5. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Электронный каталог вебинаров для педагогов, психологов и родителей обучающихся образовательных организаций «Психологическая безопасность и благополучие в школе, семье, социуме». – URL: https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2021/02/Katalog-vebinarov_Psh-bezopasnost-i-blagopoluchie-2021.pdf (дата обращения: 07.10.2022 г.).

6. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 52 с. – URL: <https://goo.su/0OcA9H> (дата обращения: 07.10.2022 г.).

7. Сайт Федерального государственного бюджетного учреждения «Центр защиты прав и интересов детей»: Твоя психологическая безопасность. Памятка для подростков [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Е.Г. Артамонова, В.Б. Салахова, 2-е изд. – Москва: Группа МДВ, 2021. – 40 с. – URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/6.-Tvoya-psihologicheskaya-bezopasnost-pamyatk-dlya-detej.pdf> (дата обращения: 07.10.2022 г.).

8. Видеохостинг YouTube: Официальный канал ФГБОУ ВО МГППУ. Публичная лекция: «Причины суициdalного поведения среди подростков. Как вовремя помочь и предотвратить?». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=pwsMIZcrHDk&t=113s> (дата обращения: 07.10.2022 г.).

9. Видеохостинг YouTube: Официальный канал ФГБОУ ВО МГППУ. Публичная лекция «Ресурсы и риски психологического благополучия современных детей и подростков». – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=dUCCMDfsdkA> (дата обращения: 07.10.2022 г.).



Заключение

Мы начинали Неделю психологии с того, что описывали преимущества психологической акции как одного из вариантов большой психологической игры, раскрывали актуальность мероприятий и ставили задачи. Все это важно не только на этапе подготовки и последующего проведения Недели психологии, но и при ее завершении. Стоит учесть, что, проводя Неделю психологии, позволяющую участникам соприкоснуться со своим внутренним миром и миром тех, кто находится рядом с ними, необходимо сохранить и приумножить этот опыт. Хотелось бы, чтобы все проведенные мероприятия были площадкой и пространством для приобретения нового опыта, смыслов, размышлений, ресурсов, временем пересмотра установок, стартом для новых творческих идей.

Неделя психологии во всем своем масштабе отражает актуализацию, а возможно и кардинальный пересмотр, устаревших стереотипов ее участников о содержании психологической науки и ее возможностях. Часть подобных компетенций можно будет почертнуть из знаний о деятельности психологических служб образовательных организаций. Педагоги-психологи могут стать «ближе» для обучающихся и их родителей (законных представителей), показать свои возможности, спектр тем и областей (используя для этого не общие, а конкретные примеры), с которыми все участники образовательного процесса могут к ним обратиться. Безопасная, увлекательная, творческая среда, созданная в рамках Недели психологии, имеет пролонгированный эффект воздействия и продолжение в виде реализации творческих проектов, повышения уровня интереса и доверия к психологической службе в общеобразовательной организации. Те метаморфозы, которым предстоит случиться в этот период, дадут новый сильный импульс участникам Недели психологии для дальнейшего саморазвития, применения на практике полученных знаний в виде устойчивой опоры для преодоления возможных кризисных событий и освоения все более расширяющегося социального пространства.

Литература

1. Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов (для начальной школы): Как нам договориться?: практическое руководство по ненасильственному разрешению конфликтов / Д. Валкер; науч. ред. В.А. Светлов, пер. с нем. Р.С. Эйвадиса. – Санкт-Петербург: Светлячок: Речь, 2001. – 128 с.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1983.
3. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2007. – 256 с.
4. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
5. Коновалов А.Ю. Школьная служба примирения и восстановительная культура взаимоотношений: практическое руководство / под общей редакцией Л.М. Карнозовой. – 2-е изд., доработанное. – Москва: МОО Центр «Судебно-правовая реформа», 2014. – 306 с.
6. Вачков И.В. Метафорический тренинг. – 2-е изд., доп. - М.: Ось-89, 2006. – 144с.
7. Малышев И. В. Особенности стрессоустойчивости и адаптационных характеристик личности учащихся старших классов / И. В. Малышев // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития. – 2012. – Т. 1. – № 1. – С. 34-38
8. Межкультурная компетентность педагога в поликультурном образовательном пространстве: Научно-методические материалы / Под ред. Хухлаева О. Е., Чибисовой М. Ю. – СПб.: ООО «Книжный Дом», 2008. – 408 с.
9. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций [Электронный ресурс] / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.Е., Калинина Н.В., Салахова Е.Б. 2-е изд. – М.: Группа МДВ, 2021. – 52 с. – URL:

<https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2019/05/3.Metodicheskie-rekomendatsii-po-obespecheniyu-psihologicheskoy-bezopasnosti-obrazovatelnoj-sredy-dlya-psihologov-OO.pdf> (дата обращения: 07.10.2022 г.).

10. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т. В. Азарова, О. И. Барчук, Т. В. Беглова [и др.] ; под общей редакцией М. Р. Битяновой. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 304 с. – ISBN: 978-5-91180-805-1.

11. Методические рекомендации по проведению «Недели психологии-2022» в образовательных организациях субъектов Российской Федерации / Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13 апреля 2022 г. № 07-2511 – Москва, 2022. – 33 с. – Текст : электронный.

12. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2001. – 160 с.

13. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – Москва : Генезис, 2011. – 356 с.



Варианты тем для проведения киноклубов

1. Киноклуб для обучающихся 1-4-х классов

Киноклуб на тему «Что такое настоящее творчество?»

Встреча начинается с введения в тему предстоящего просмотра путем обсуждения с участниками вопроса: что такое настоящее творчество?

Ведущий: «Спасибо за ваши ответы. Мы отвечали на этот вопрос не просто так: чувство «мне это нравится» возникает в нас неспроста: оно указывает на что-то ценное, что-то, что делает нашу жизнь ярче, насыщеннее, более полной. Для обозначения таких вещей обычно используется слово «ценность». Часто, когда люди говорят о своих ценностях, они упоминают о творчестве. Но что такое настоящее творчество? Может ли оно быть подделкой, пустышкой? И чем настоящее творчество отличается от его видимости? Я предлагаю поискать ответ на этот непростой вопрос, и в этом нам поможет мультфильм «Песенка мышонка»

Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Песенка мышонка» (реж. Ю. Притков, СССР, 1967 г., 0+)

Примерные вопросы для обсуждения:

- Где в мультфильме было показано творчество?
- Чем в мультфильме отличается исполнение песенки на пне от постройки дома?
- Где, по-вашему, мышонок был ближе к счастью? Почему?
- Является ли исполнение песенки на пне настоящим творчеством? Почему?
- Является ли постройка дома настоящим творчеством? Почему?
- Что такое настоящее творчество? Давайте выделим его характеристики.

2. Киноклуб для обучающихся 5-8-х классов

Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Икар и мудрецы» (реж. Ф. Хитрук, СССР, 1976 г., 0+)

После просмотра ведущему необходимо совместно с группой восстановить ход событий мультфильма.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Почему Икар разбивается о «неоспоримые истины» мудрецов? Что это значит?
- Почему мудрецы не поддерживают Икара? И почему они все-таки скорбят, когда он погибает?
- Кто этот мальчик в конце? Как вы думаете, у него получится полететь? Почему?
- Про что этот мультфильм? На какие проблемы он указывает? Почему мудрецы в нем – антигерои?

3. Киноклуб для обучающихся 9-11-х классов

Просмотр и обсуждение культурного образца: мультфильм «Escalade» (Студия Birdo, реж. Л. Эгутти и П. Манне, Бразилия, 2012 г., 12+)

После просмотра ведущий вместе с участниками подробно восстанавливают показанную последовательность событий.

Примерные вопросы для обсуждения:

- Почему произошла катастрофа?
- На чьей ответственности лежит произошедшее? Ответственны ли рабочие?
- Про что этот мультфильм? На что в нашем мире он указывает?
- Где в нашей жизни мы похожи на этих человечков (рабочих, которые строят башни)?
- Что требуется лично от каждого из нас, чтобы в мире не повторялся сценарий из мультфильма?



Приложение 2

Уважаемые коллеги!

Рады сообщить, что Федеральный координационный центр по обеспечению
психологической службы в системе образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Московский государственный
психолого-педагогический университет»
запустил Телеграм-канал

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА ОБРАЗОВАНИЯ»

В Телеграм-канале осуществляется координация и научно-методическое
сопровождение педагогов-психологов (психологов в сфере образования)
по вопросам организации психолого-педагогической помощи всем участникам
образовательных отношений.

Участники группы оперативно получают информацию о предстоящих
конференциях, семинарах, научно-методических разработках, информационно-
методических пособиях, конкурсах профессионального мастерства и др.

Чтобы присоединиться к Телеграм-каналу, достаточно заполнить анкету
по ссылке или QR-коду:

<https://anketka.mgppu.ru/e/298/MhsITAul>



Анкетирование проходит на платформе AnketologBOX, полностью
соответствующей требованиям по защите персональных данных.

Присоединяйтесь к Телеграм-каналу!



8-800-600-31-14

**МЫ РАБОТАЕМ
КРУГЛОСУТОЧНО,
БЕСПЛАТНО, АНОНИМНО.**



НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ СО СВОИМИ ПРОБЛЕМАМИ!

Находясь в кризисной жизненной ситуации, сложно самому справиться со своими эмоциями и переживаниями, кажется, что найти выход, решить проблему невозможно.

Не знаешь к кому обратиться за помощью и поддержкой.

В моменты, когда с родными или друзьями нет возможности поговорить или не хочется, чтобы о некоторых ситуациях или эмоциональном состоянии знали кто-либо из близкого окружения, можно позвонить на горячую кризисную линию для оказания психологической помощи по номеру 8-800-600-31-14

**СПЕЦИАЛИСТЫ ВЫСЛУШАЮТ
ВАС И ОКАЖУТ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПОМОЩЬ И ПОДДЕРЖКУ**