

Педагогический проект

Неделя психологии *Тема: «Ореховый бум»*

Выполнила: Котмышева Анна Владимировна

педагог-психолог: ГБУ ДПО

«Регионального социопсихологического центра»

2022 г.

Пояснительная записка.

Актуальность проекта

В младшем школьном возрасте у ребенка формируется готовность к участию в новой форме общения со сверстниками, взрослыми, требующая высокую степень произвольности. Но у большинства детей в этот период обнаруживаются тенденции к эгоцентрическому типу межличностных отношений. Это значит, что, не смотря на то, что ребенок выполняет определенные действия для другого, такая помощь не обусловлена сочувствием к другому человеку. Скорее, он выполняет действия, значимые и привлекательные только для себя самого. А неадекватные отношения ребенка в общении являются показателем неблагополучия в личностном развитии. Поэтому выявлять проблемы, определять трудности в общении детей, организовывать развивающую работу по формированию межличностных отношений учащихся помогает проведение таких психологических мероприятий, как неделя психологии. Основными показателями в формировании межличностных отношений являются:

1. Особенности восприятия ребенком другого человека.
2. Способность соотносить свои интересы, желания, ценности с таковыми у других людей.

Для решения указанных задач проведение недели психологии в начальной школе помогает формированию положительного эмоционального отношения ребенка к сверстникам и взрослым.

Разработка и проведение Недели психологии занимает существенное место в работе школьного педагога-психолога. Неделя психологии это то, что в наибольшей степени запоминается и детям, и педагогам, и оказывает наибольшее воздействие на всех участников образовательного процесса.

Учащиеся и педагоги ждут от психолога ответов на вопросы о том, как овладеть определенными учебными умениями и навыками, как преодолеть

сложности в общении со сверстниками, во взаимоотношениях с учителями и родителями, как развивать те или иные личностные качества, как составить программу самовоспитания.

Анализ многочисленных проблем, выдвигаемых перед психологами учащимися, учителями, показывает, что при всем их многообразии они сводятся к основным трем моментам:

- 1) выявление причин различного рода трудностей в учебно-воспитательной работе с учащимися разного возраста;
- 2) преодоление и профилактика отклонений в интеллектуальном и личностном развитии школьников;
- 3) помощь в решении сложных вопросов, конфликтных ситуаций.

Игровая среда, создаваемая в рамках Недели психологии, помогает увидеть и сформулировать проблемы, наметить пути решения, преодолеть некоторые из них. Имея собственное содержание, правила, цели и задачи, она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, не мешает учиться, общаться, работать тем, у кого нет настроения принимать участие в данном Проекте.

Неделя психологии строится по нескольким принципам:

- ❖ Цикличность и преемственность, то есть неделя должна быть целостной и законченной – иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею и девиз. Каждый день несет, в том числе, и определенную информационную нагрузку.
- ❖ Необходимо использовать такие виды работы, которые делали бы каждый день неповторимым.
- ❖ Основные мероприятия, которые организовываются по параллелям.
- ❖ Мероприятия недели не должны (по возможности) мешать учебному процессу, или, по крайней мере, это вмешательство необходимо сделать минимальным и строго оговоренным с педагогами и администрацией школы.

- ❖ Общая психологическая атмосфера – участие во всех организуемых мероприятиях учащихся, педагогов, родителей, а также всех работников школы.

Цели и задачи проекта

Цель: повышение психологической культуры учащихся, родителей, педагогов начальной школы (1-4 классы), мотивация обучающихся на положительные поведенческие действия через проведение Недели психологии «Ореховый бум».

Обоснование названия:

Основанием для названия Недели психологии «Ореховый бум» послужило психологическое упражнение «Орехи», которое явилось основой для построения всего мероприятия. Эмблемой Недели служит изображение грецкого ореха, которое на протяжении всей Недели помогает детям помнить о том, с чего все началось, поддерживая, таким образом, идею мероприятия о ценности каждого человека.

Данная цель реализуется через решение следующих задач:

✓ Развивающие:

- Развитие коммуникативных навыков и социально-психологических свойств личности учащихся.
- Развитие рефлексии.
- Развитие мотивационной сферы.
- Развитие и осмысление системы личных жизненных ценностей у учащихся и педагогов.
- Расширение представлений о мире человеческих чувств и переживаний.

✓ Коррекционные:

- Решение проблем лидерства и отвержения в классном коллективе.
- Формирование важнейших социальных навыков и умений, способности к эмпатии, кооперации, разрешению конфликтов путем сотрудничества.

✓ Просветительские и психопрофилактические:

- Формирование общего настроения оптимистической тональности в школе, настрой на «психологическую волну».
- Стимулирование интереса к психологическим знаниям и к деятельности школьного психолога.
- Удовлетворение потребности школьников в сильных и целостных эмоциональных переживаниях.

Эти задачи решаются на трех уровнях работы:

1 уровень – ИНФОРМАТИВНЫЙ: на нем выясняются представления детей и уточняются общепринятые по теме работы знания.

2 уровень – ЛИЧНОСТНЫЙ: на нем у ребенка следует вызвать положительное отношение к мероприятию, сделать так, чтобы ему хотелось принять участие в проекте, применить к себе полученные знания.

3 уровень – ОСОЗНАНИЕ: на нем ребенок учится осознавать, что с ним происходит, зачем и почему он поступает так, а не иначе, отчего появляются чувства и какие бывают мысли. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю, а также понимание того, что думают и чувствуют другие люди.

Все три уровня присутствуют сразу вместе на каждом мероприятии Недели психологии и создают для участников пространство возможностей, обогащенную развивающую среду. Однако результативность для каждого из детей может быть разной и в разные сроки.

Участники проекта: Учащиеся начальной школы (1-4 классы), педагоги, родители.

Методическое обеспечение: план и разработки занятий, диагностический материал для каждого участника, наглядный материал, набор специально подобранных психогимнастических и ролевых игр, грамоты для награждения и др.

Кадровое обеспечение:

- педагоги-психологи – 2 человека
- Социальный педагог

- Классные руководители начальных классов

Оформление:

1. Надпись в холле школы «Неделя психологии»
2. Рисунок радуги.
3. Рисунки на тему: «Вместе весело шагать...»
4. Школьный забор на тему: «Что нужно сделать, чтобы наша школа стала лучше?» (каменная стена)
5. Рисунки грецких орехов на дверях классов с девизами дня:
6. Следы для игр на перемене
7. Ореховое дерево для рефлексии.

Оценка эффективности проведения психологических мероприятий:

Для оценки эффективности проведения психологических мероприятий можно использовать следующие показатели:

- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты психологических мероприятий;
- Повышение работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности, снижение показателей школьной тревожности;
- Улучшение показателей самочувствия, активности, настроения. (для диагностики использовать опросник «САН»)
- Оценка эмоционального состояния учеников. Для этого может быть использован прием цветограммы в упражнении «Радуга настроения. Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце дня, а также изменения цветовой гаммы на протяжении всей Недели позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика под влиянием данного психологического мероприятия.

Ожидаемые результаты:

- Школьный коллектив (детей и взрослых) станет более сплоченным

- Дети смогут оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение) и других людей
- Учащиеся получают навыки коллективной самоорганизации
- Пробуждение живого, естественного интереса к школьной психологической службе и психологическим знаниям у детей и педагогов.

Срок реализации проекта: 1 неделя (5 дней)

Основная часть проекта

День недели	Категория участников	Мероприятия
Подготовительный этап		
За несколько дней до проведения предметной недели	Психологи	Изготовление газеты-путеводителя «Внимание! Неделя психологии» (информация о плане и формах проводимых мероприятиях) и размещение ее в каждом классе начальной школы. Размещение объявления и приглашения к участию на сайте психологического центра. Беседа с классными руководителями о предстоящем мероприятии и получения их согласия на поддержку педагогов-психологов в данном проекте.
Основной этап		
Понедельник Девиз дня: «Человек -	Психологи	Оформление дверей каждого класса рисунками грецких орехов с

это его поступки».	Педагоги и учащиеся 1-4-х классов. Учащиеся 1-4-х классов.	девизом дня (каждое утро – свой девиз). Работа с плакатом «Радуга настроения» (ежедневно). Цель: сравнительная оценка эмоциональной атмосферы в школе (в начале и в конце учебного дня). Проведение акции «Вини Пух и все-все-все». Коммуникативные игры на переменах. Упражнение «Орехи» (с каждым классом отдельно)
Вторник Девиз дня: «Сила характера не в том, чтобы ломать других, а том, чтобы сломать себя!»	Учащиеся 1-4-х классов Учащиеся 1-х классов Учащиеся 2-х классов Учащиеся 3-х классов Учащиеся 4-	Игра «Радуга настроения»; Акция «Психологический забор» на тему: «Что нужно сделать, чтобы наша школа стала лучше?»; Коммуникативные игры на переменах. Классный час «Добру откроются сердца» Классный час «Улыбнись миру и мир улыбнется тебе» Классный час «Я и мое имя» Этическая беседа "Услышать сердце"

	х классов	человека..."
Среда Девиз: «По одежке встречают, по уму проводят»	Учащиеся 1- 4-х классов Учащиеся 1- 2-х классов Учащиеся 3- х классов Учащиеся 4- х классов Родители учащихся 1- 4 классов	Игра «Радуга настроения»; Акция «Психологический забор» на тему: «Что нужно сделать, чтобы наша школа стала лучше?»; Коммуникативные игры на переменах. «Конкурс загадок» «Конкурс ребусов» «Отгадай кроссворд» Родительское собрание на тему: «Влияние семейных ценностей на отношение ребенка к окружающим»
Четверг Девиз дня: «Берись дружно – не будет грустно»	Учащиеся 1- 4-х классов Учащиеся 1- 2-х классов Учащиеся 3- 4 классов	Игра «Радуга настроения»; Игра «Следопыт»; Конкурс рисунков на тему: «Вместе весело шагать...» Акция «Письмо психологу»

	Учащиеся 1-4-х классов, учителя	Акция «Волшебный сундучок»
	Психологи	Подведение итогов конкурсов.
Пятница Девиз дня: «Хочешь быть счастливым – будь им!»	Педагоги и психологи. Психологи	Методобъединение с элементами игрового тренинга на снятие психоэмоционального напряжения «Ресурсное обеспечение учителя». Оформление стенда по итогам мероприятий недели (рисунки детей, диаграмма настроения за неделю и т. д.)
Итоговый этап		
Следующий учебный день	Все участники предметной недели	Линейка. Подведение итогов и награждение победителей. Рефлексия «Ореховое дерево»

План проведения

Ход мероприятия

«Неделя психологии в начальной школе «Ореховый бум»

Понедельник

Девиз дня: «Человек – это его поступки»

Игра «Радуга настроения»

Участники: педагоги и учащиеся 1-4-х классов.

Цель: диагностика настроения и создание положительного эмоционального фона в начальной школе.

Необходимые материалы:

- Два плаката со схематично нарисованной радугой и вопросом: «Какое сейчас у тебя (у вас) настроение?» (один – для учащихся, другой – для педагогов);
- Стол в рекреации;
- коробочка с разноцветными квадратиками из самоклеющейся бумаги (зеленый, красный, желтый, коричневый, черный);
- плакат с разноцветными кружочками, для обозначения выборов цветов.

Процедура проведения:

Учащиеся и педагоги оценивали с каким настроением они пришли в школу (в начале дня) и с каким уходят домой (в конце дня). Каждый выбирает квадратик, цвет которого соответствует его настроению и наклеивает на радугу. Результаты вывешиваются на стенд в виде диаграммы в конце каждого дня. В последний день дается общая оценка эмоционального фона учащихся и педагогов за неделю.

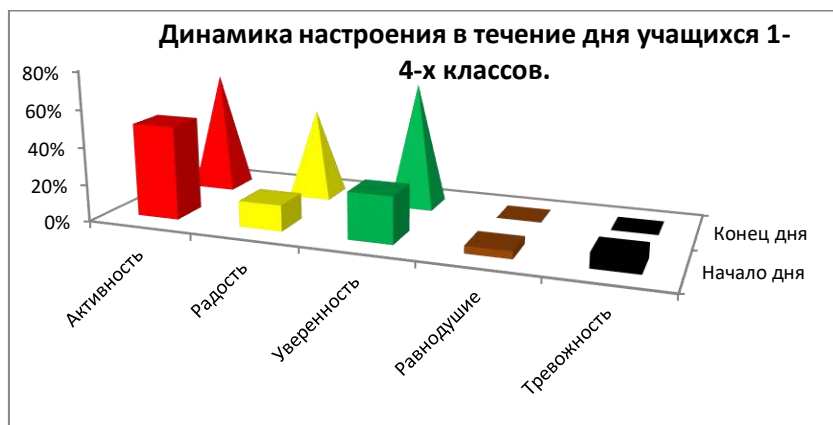
Красное – бодрое, активное.

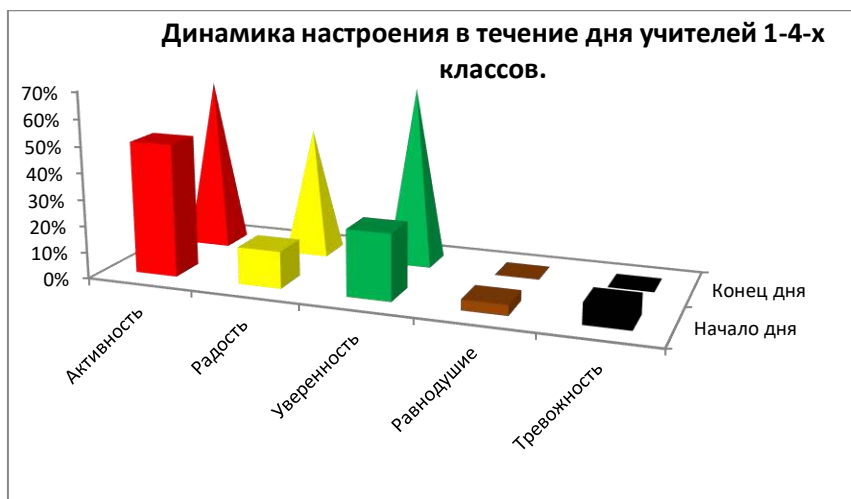
Желтое – веселое, жизнерадостное

Зеленое – спокойное, уверенное

Коричневое – равнодушное

Черное – беспокойное, тревожное.





Акция «Психологический забор»

На тему: «Что нужно сделать, чтобы наша школа стала лучше?»

На стене вывешивается несколько ватманов, рядом кладутся маркеры. Желающие могут подойти и записать или нарисовать свое предложение»

Акция «Вини-Пух и все-все-все».

Учащиеся голосуют за одного из героев сказки «Вини-Пух и все-все-все...». На итоговой линейке подводится итог голосования и раскрывается характер выбранных героев.

Упражнение «Орехи»

Каждому человеку в классе дается грецкий орех. Нужно внимательно его осмотреть и запомнить. Затем орехи складываются в общую кучу и перемешиваются. Каждый должен найти свой орех. Затем у каждого по кругу спрашивается, как он определил свой орех. На обсуждении обычно говорится, что сначала все люди кажутся одинаковыми, а на самом деле очень сильно различаются. И очень часто за жесткой, некрасивой оболочкой скрывается что-то нежное и ранимое. На что похожи орехи? (на людей). Совершенно верно. Ведь самое ценное в любом человеке, как и в орехе – внутри. Иногда человек стесняется или боится показать все самое лучшее, что в нем есть и прячется в свою скорлупку. Своими поступками, своим отношением к человеку мы помогаем ему спрятаться поглубже или раскрыться. Для того, чтобы поддержать человека, нужно относиться к нему

так, как вы хотели бы, чтобы относились к вам. Для этого нужно немного потрудиться, чем мы с вами и займемся на этой неделе.

Вторник

Девиз дня: «Сила характера не в том, чтобы ломать других, а в том, чтобы сломать себя»

Игра «Радуга настроения»

Акция «Психологический забор»

Классный час: «Добру откроются сердца» (1 класс).

Цель: формирование этических норм поведения в обществе и общения друг с другом, развитие эмоционально-ценностной сферы учащихся.

Воспитывать культуру общения друг с другом, самовоспитание личности ребёнка

Задачи:

- формировать у учащихся этические представления, знания о категориях добра и зла;
- развитие умений сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- формировать умение совместно работать в группе;
- способствовать процессу самопознания через создание условий для самовыражения.

Форма проведения: педагогическая мастерская

Методы проведения – поисковые

- дискуссионные
- игровые (моделирование жизненно-важных ситуаций в сюжетной игре)

Оборудование: запись песни В.Шаинского «Улыбка, волшебный сундук сказок, карта путешествия, корабль, карандаши, листы бумаги, клей, фломастеры, карточки со словами.

Ход работы:

1.Орг. момент.

На доске изображение солнышка.

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас необычный классный час. Ребята, я предлагаю вам самим определить, о чём пойдёт речь на нашем классном часе, прослушав объяснения основных понятий.

Психолог: Доброта – отзывчивость, сочувствие, дружеское расположение к людям, всё положительное, хорошее и полезное. Добрый человек – значит относящийся к людям с расположением, проникнутый сочувствием к ним, готовый помочь, отзывчивый.

Щедрость – это оказание бескорыстной помощи другим, отсутствие скупости. Рядом с нами живут люди, которые нуждаются в заботе, отзывчивости. Очень важно уметь замечать, кому и где нужна помощь, найти возможность и пути оказания помощи людям.

Доброе отношение к людям проявляется в разных формах, в разных наших качествах. Итак, вы догадались, о чём пойдёт сейчас речь? Правильно. И тема нашего классного часа: “ Добру откроются сердца»

Давайте поклоняться доброте!

Давайте с душой жить о доброте:

Вся в голубой и звёздной красоте,

Земля добра, она дарит нас хлебом,

Живой водой и деревом в цвету.

Под этим вечно беспокойным небом

Давайте воевать за доброту!

А.Чепуров

Вот вы послушали стихотворение. Как вы думаете, чему учит оно? Да, доброте.

Напишите, что, по-вашему, означает слово Доброта (листы командам). С чем у вас ассоциируется это слово? Что вам сразу приходит в голову, когда вы слышите слово Доброта?

Зачитываются ответы детей

А сейчас я прочитаю стихотворение, а вы разделите качества людей на две группы. Одна группа записывает положительные качества, а другая – отрицательные:

“Жизнь наша, как сама природа, не проста:

С **жестокостью** соседствует и **доброта**,

Сражение **мудрость** с **глупостью** идёт.

А **справедливости** стрела

С **пороком** счёты так и не свела,

За **трудолюбием**, как тень,

Из века в век плетётся **лень**”

Назовите их.

Давайте запишем положительные качества людей на лучиках солнышка и будем следовать им.

Доброта, мудрость, милосердие, справедливость, трудолюбие, радость и переживание за других создают основу человеческого счастья.

Ходите дорогами ясными,

Летайте высокими трассами.

Орбитой любви привета

Пусть мчится вся наша планета.

Стремитесь открыть хоть однажды

Звезду человечности в каждом.

- А легко ли быть добрым, внимательным, отзывчивым?

Быть добрым одновременно легко, и совсем не просто. К сожалению, не всегда мы относимся друг к другу с вниманием. У каждого из нас свои достоинства и свои недостатки.

Давайте составим с вами правила, которые пригодятся в жизни, чтобы оставаться добрыми, заботливыми, вежливыми, внимательными к окружающим вас людям. Что для этого нужно делать?:

Примерные правила:

Не бойся предлагать помощь другим, помогай в первую очередь людям попавшим в беду, слабым, больным.

Не мешай окружающим тебя людям работать и отдыхать.

Будь вежливым, добрым, внимательным к другим, оказывай уважение старшим.

Будь терпим к другим людям, но никоим образом не мирись с их неправильным поведением.

2 этап. Работа с материалом

8. Остров пословиц.

Еще издавна люди стремились к добру и ненавидели зло. И эту мысль они отразили в пословицах, которые передаются из уст в уста. Поэтому первым делом мы поплывем на остров пословиц.

Без добрых дел нет доброго имени.

Доброе слово дом построит, злое слово дом разрушит.

Доброе слово и железные ворота открывает.

Ласковое слово, что солнышко в ненастье.

Доброе слово человеку, что дождь в засуху.

Каждой команде выдаются рассыпанные пословицы. Вам нужно из слов и словосочетаний собрать пословицу, наклеить ее на лист, обсудить в группе, в чем заключается смысл этой пословицы, а затем всем рассказать ваше общее мнение.

Ребята, для начала прочитайте эти пословицы и поговорки про себя, теперь прочитайте вслух каждую и объясните смысл:

Жизнь дана на добрые дела.

Добрые дела красят человека.

Доброе слово лучше богатства.

2) Город вежливости

Из этих пословиц мы видим, что добро всегда приносит радость окружающим людям. Первый шаг к доброте – это доброе слово. Поэтому мы отправляемся в город вежливости.

А) Разминка

- Растает даже ледяная глыба
От слова теплого....(спасибо)
- Зазеленеет старый пенёк,
Когда услышит.. (добрый день)
- Мальчик, вежливый и развитый
Говорит, встречаясь.... (здравствуйте)
- Когда нас бранят за шалости,
Говорим ... (извините, пожалуйста)
- И во Франции, и в Дании
На прощанье говорят ...(до свидания)

Б) Свитки желаний.

- А теперь я предлагаю вам всем поучаствовать в одной игре. Вам каждому нужно будет записать свои пожелания и добрые дела, которые бы вы хотели пожелать и сделать кому-нибудь из близких вам людей. В давние времена люди использовали вот такие рукописные свитки. В них вы и запишите свои пожелания и добрые дела. А мы сохраним эти свитки и в дальнейшем узнаем, как ваши желания исполнились.

(Дети по рядам записывают на 3 свитках свои пожелания или добрые дела, которые бы они хотели совершить. После выполненной работы учитель зачитывает самые интересные записи детей.)

3) Мыс Культуры

Обсуждать поведение других людей легко. А как бы вы сами поступили в этих ситуациях? Сейчас я каждой команде раздаю ситуации. А вы найдите ошибки, обсудите в группе и скажите, в чем дети были не правы.

Ситуация 1.

Девочка возмущенно жаловалась маме: “Во дворе есть такой плохой мальчик – все время зовет меня Валькой”. “А ты как его зовешь?” – спросила мама. “Я его вообще никак не зову. Я ему просто кричу: “Эй, ты!”

Правда ли была девочка?

(Девочка сама должна звать мальчика по имени, показывая ему пример, а не кричать “Эй, ты!”)

Ситуация 2.

На день рождения имениннику неожиданно принесли в подарок две одинаковые машинки. На что мальчик сказал “Что мне делать с двумя машинками? Ведь у меня такая уже есть!”

Что бы вы сказали на месте мальчика, чтобы не обидеть гостя?

(Большое спасибо! У меня теперь две одинаковые машинки, можно играть вдвоем!)

Ситуация 3.

В школьном коридоре разговаривают 2 учителя. Среди них Катя увидела свою учительницу и вежливо поздоровалась только с ней: “Здравствуйте, Ольга Ивановна!” Правильно ли поступила девочка?

(Надо было сказать общее “Здравствуйте”)

4) Сказочная долина

Да, непросто, оказывается, быть вежливым и культурным человеком. Этому необходимо учиться всю жизнь. А помогают нам в этом не только наши родители, учителя, но и старые, добрые сказки. Наш дальнейший путь лежит в Сказочную долину. Ведь именно в сказках Добро всегда побеждает зло.

Давайте, ребята, вспомним, какие сказочные герои творили добрые дела, приносили радость окружающим. Нам нужно догадаться, кому принадлежат эти предметы?

1. Этот сказочный герой носил широкополую шляпу. С прекрасной шарманкой он ходил по городам, пением и музыкой добывал себе на хлеб. Он спас кукол от злого Карабаса-Барабаса и открыл для них замечательный театр. (Папа Карло)

2. Это были любимые цветы девочки, которая оказалась сильнее Снежной королевы и спасла своего друга из ледяного плена (Герда
3. Эта девочка использовала последний лепесток, чтобы помочь выздороветь больному мальчику. (Женя из Цветика-семицветика Катаева)

Добрая земля.

Земля покрыта туманом. Давайте сделаем так, чтобы солнце на этой земле засияло ярко-ярко. Для этого первая команда изобразит нам на этом листе солнце. Не случайно, народная мудрость гласит: Доброта, что солнце. А добрые люди как лучи этого солнца добротой своей согревают людей. Сейчас я раздам слова.

Аккуратный

доброжелательный

вежливый

грубый

неучтивый

умеет прощать обиды

чуткий

отзывчивый

помогает в беде

часто ссорится

вспыльчивый

скромный

общительный

ласковый

веселый

счастливый

наглый

внимательный

жадный

крикливый

Нужно выбрать из этих слов только те, которые относятся к добрым людям и наклеить их как лучи.

3 этап. Рефлексия.

Посмотрите что у нас с вами получилась. Кого же мы называем добрым человеком?

Добравшись до Доброй земли вы, наверное, поняли, что у каждого человека, большого и маленького, свой путь к доброте.

Путь к доброте – нелегкий, долгий путь, на котором человека ожидают взлеты и падения, спуски и подъемы, чередование добра и зла. Научиться быть по-настоящему добрым – трудно. Человек должен чаще останавливаться и размышлять о своих совершенных поступках.

А я сегодня всех благодарю за теплый, доверительный разговор, за добрые, умные мысли, за творческое отношение к работе.

Помните:

Добрые слова – корни

Добрые мысли – цветы

Добрые дела – плоды

Добрые сердца – сады.

Заботьтесь о своем саде и не позволяйте ему зарастать сорняками, наполняйте его солнечным светом, добрыми словами и добрыми делами

- Итог занятия.

- Как вы думаете, где находится сад или царство вежливости и доброты у каждого человека?

- В сердце!

- Правильно! Вот мы и пришли к выводу : Добру откроются сердца

Читает учитель:

Когда по склонам вечной суеты
Бежать от неудач устанешь люто.

Направь шаги

Тропою ДОБРОТЫ

И радость помощи найти кому-то.

И. Романов.

- Учёные отметили: добрый человек несравненно легче переносит удары судьбы, чем эгоистичный. Последний “ломается”, впадает в отчаяние. И это понятно: сосредоточенный на себе, он не способен найти ни в чём утешение. Добрый же, когда его постигнет несчастье, находит поддержку и утешение в радости других людей, во всём прекрасном и светлом, в любимых родных и близких, друзьях, а также в любимом труде.

Чёрствое сердце не спрячешь, и оно отталкивает людей.

Доброе же сердце – магнит.

Мы повесим эти правила в нашем школьном уголке, чтобы вы всегда помнили, как нужно вести себя в обществе и заслужить уважение и доброе отношение к вам окружающих вас людей. А как вы будете придерживаться этих правил, мы сможем убедиться каждый день, встречаясь в школе. На этом наш классный час окончен. Спасибо за работу. Желаю вам успехов и удачи.

Завершается классный час песней “ Улыбка ”

Классный час о доброте и отзывчивости во 2-х классах

«Улыбнись миру и мир улыбнется тебе»

Цель: помочь детям постичь понятия добра и зла; черствости и отзывчивости; оценивать свое поведение с точки зрения данных понятий.

I. Введение в тему.

«Цветная» разминка.

Сегодня мы поговорим на очень важную тему. На какую? Вы сейчас сами ответите на этот вопрос. Сначала выберите у меня с подноса любой шарик, который понравился. Возьмите в руки фломастер. Я буду задавать вопросы, а вы будете делать отметины на шарике с помощью фломастера.

- Кто считает себя хорошим сыном или дочкой?
- Хорошим братом или сестрой?
- Кто считает себя хорошим внуком?
- Хорошим другом?
- Хорошим учеником?
- Просто хорошим человеком?

Кто сделал на шарике шесть отметин? Поднимите его.

Кто сделал 5 отметин? 4 отметины? У кого на шарике нет отметин?

Давайте построим из шариков фигуру (на подставке в центре).

Сколько же хорошего мы вложили в эту фигурку! Как ее можно назвать? (Хорошка).

Она будет нам помогать в трудных ситуациях!

Ребята, кто же считает себя хорошим человеком?

А какого человека можно назвать хорошим? (ответы детей).

Да, вы правы. Все качества, перечисленные вами, присущи хорошим людям. Вот об одном из них мы сегодня и поговорим.

II. Сообщение темы занятия.

У вас на столах пословицы, но они рассыпались. Вам нужно их собрать, прочитать и сформулировать тему нашего классного часа (по группам).

- **Добра желаешь, добро и делай.**
- **Жизнь дана на добрые дела.**
- **Добрый человек добру и учит.**

Пословицы вывешиваются на доску.

О чем же мы будем вести сегодня разговор?

(На доске) **О доброте и отзывчивости**

III. Обсуждение данной темы.

А как вам кажется, почему так важно быть добрым? (ответы детей).

Вы знаете, ученые и врачи пытались ответить на вопрос, влияет ли грубость, злость, на здоровье человека. Оказывается, она может иметь самые серьезные последствия.

Пережитая обида, оскорбление, делают человека замкнутым, недоверчивым. **Половина всех сердечных заболеваний** – результат грубости, хамства, равнодушия.

Злоба, недовольство могут привести к возникновению **язвы желудка**.

Неслучайно в сказках (и в народных, и в литературных) добро всегда побеждает. Назовите такие сказки (ответы детей).

Часть в сказках победить добру помогают добрые волшебники. А можем ли мы стать добрыми волшебниками?

Сапожник починяет нам ботинки

А плотник – табуретку и крыльцо,

Но только у волшебника в починке

Светлеют наше сердце и лицо.

Какая тонкая работа –

Счастливым сделать хоть кого-то,

Цветок удачи принести,

От одиночества спасти.

А самому потом тихонечко уйти...

Волшебник – это сказочная личность,

И сказочно он скромен, господа,

В нем сказочно отсутствует двуличность,

И выгод он не ищет никогда.

Язык чужой обиды и печали

Волшебник изучает с детских лет,

Его вселять надежду обучали –

И это основной его предмет.

Мы можем стать волшебниками. Главное – захотеть... и научить свое сердце быть чутким, а руки – умелыми и щедрыми. Ведь хорошо, когда ты – домашний волшебник и можешь помочь своим близким словом и делом.

Стать добрым волшебником ну-ка попробуй,

Здесь хитрости вовсе не нужно особой.

Понять и исполнить желание другого –

Одно удовольствие, честное слово!

Сейчас вы в этом убедитесь. Ведь наша жизнь ежедневно подбрасывает нам задачи, и решать их приходится нам самим. Хотите их порешать?

Я читаю вам задачи, а вы должны подумать и найти мудрое решение. Кто готов, поднимает руку и дает ответ.

Ситуативные задачи:

1. Телевизор в доме сплачивает всех домашних, но и часто ссорит. Как быть в такой ситуации, когда в субботний вечер одновременно идет бабушкин фильм, папин матч по хоккею, а младший братишка с нетерпением ждет продолжения мультфильма?
2. «У меня сестренки нет, у меня братишки нет...» А если есть, это хорошо или плохо? А как быть в такой ситуации, если в квартире два брата: старший и младший, а стекло разбил младший, и он виноват. Как быть? Кому отвечать? Как достойно выйти из этой ситуации?
3. Маша с Колей живут с мамой и папой. Их мама работает и учится в вечернем институте. А папа работает на заводе, док которого приходится долго добираться, так как он находится на другом конце города. Вечером все собираются дома, а ужин еще не готов. Мама с папой начинают ссориться. Вот видите, каждый из нас в силах стать добрым волшебником. Помните, что главное тут... захотеть.

Работа с иллюстрацией.

- Рассмотрите героев различных произведений и попробуйте определить:
Кто способен на добрый поступок? Почему?

- А теперь я покажу вам вот такую рожицу. Кто это?

Это Смайли. Он не русский. Он родился в Америке. Его имя появилось от английского глагола «смайл» - улыбаться. Его часто изображают на плакатах, значках, майках. Он напоминает нам об одном важном правиле международного этикета: «Не жалуйся на жизнь часто. Улыбнись!»

Когда люди улыбаются, они становятся красивее и добрее. Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин». Что это значит?

80% успеха в жизни зависит от умения правильно общаться с людьми. Важно уметь улыбаться, ведь это помогает доброжелательно относиться к людям.

Когда человек улыбается, в кровь поступают особые вещества – гормоны, благодаря которым улучшается настроение. Улыбнитесь друг другу!

Дома, в школе, на улице улыбайтесь родителям, учителям, друзьям. Улыбайтесь, когда здороваетесь. Помните - улыбаясь, мы улучшаем свое здоровье и окружающую нас жизнь.

А как вы считаете, нужна ли награда за добрые дела?

Друг напомнил мне вчера,
Сколько делал мне добра.
Карандаш мне дал однажды,
Я в тот день забыл пенал,
В стенгазете, чуть не в каждой,
Обо мне напоминал.
Я упал и весь промок,
Он мне высохнуть помог.
Он для милого дружка
Не жалел и пирожка.
Откусить мне дал когда-то,
А теперь представил счет.

Не влечет меня, ребята,
Больше к другу, не влечет.
Можно ли назвать этого героя настоящим другом, почему?

А Барто «Как Вовка стал взрослым»:

На глазах растут ребята!
Жил в стихах моих когда-то
Вовка – добрая душа.
(Так прозвали малыша!)
Дергал кошек за хвосты,
А дождавшись темноты,
Он просил у них прощенья
За плохое обращение.

А теперь он взрослый малый,
Лет двенадцати на вид,
И читателей, пожалуй,
Взрослый Вовка удивит.
С добротой покончил Вовка,
Он решил – ему неловко
В зрелом возрасте таком
Быть каким-то добряком!

Он краснел при этом слове,
Стал стесняться доброты,
Он, чтоб выглядеть суровей
Кошек дергал за хвосты.

Знайτε все, что он недобрый,
Злее волка! Злее кобры!

- Берегись, а то убью! –
Пригрозил он воробью.

Целый час ходил с рогаткой,
Но расстроился потом,
Закопал ее украдкой
В огороде, под кустом.

Он теперь сидит на крыше,
Затаившись, не дыша,
Лишь бы только не услышать
«Вовка – добрая душа!»

Если добрым вырос ты,
Злым быть не пробуй,
Не стесняйся доброты,
А стесняйся злобы.

Почему Вовка решил стать злым? Почему вы считаете, что Вовка не прав?
Злой ли Вовка на самом деле?

А как вам кажется, доброту, милосердие надо проявлять только по отношению к хорошим людям или к не очень хорошим тоже? (ответы детей).

IV. Заключение.

Быть злым легко. Легко ответить на хамство хамством, на подлость подлостью. Как ты мне, так и я тебе. Но прежде, чем отказать в милосердии плохим людям, надо понять, что их сделало дурными. Жалко злых, ведь их никто не любит, и мир кажется им враждебным и холодным. Они как больные, которые требуют неотложного лечения. А чем их лечить? **Добротой, сердечностью, душевностью.**

Нравственный вывод:

Людам очень нужны ...

Очень мешают ...

(У учителя карточки со словами: доброта, злоба, отзывчивость, грубость, милосердие, воспитанность, хамство, равнодушие, сострадание.

Дети распределяют по данным группам.)

Игра «Паутинка»

(Дети передают друг другу клубок ниток, говоря приятные слова. В результате получается паутинка, которая символизирует то, что все мы в нашей жизни друг с другом переплетены.)

Классный час «Я и мое имя»

Участники: учащиеся 3-х классов, педагог-психолог.

Цель: способствовать формированию позитивного образа «Я»

Развивать навыки общения

Активизировать процесс самопознания

Задачи:

Развивать позитивное самовосприятие

Способствовать принятию собственного имени

Развивать коммуникативные навыки

Развивать творческое самовыражение

Обучение элементам релаксации

Формирование элементарных представлений об образе «Я»

Экспресс –диагностика содержания образа «Я»

Формирование адекватной самооценки

Содействие сплочению коллектива.

Ход проведения:

Психолог: Здравствуйте, ребята! Я – педагог-психолог. Зовут меня Ирина Владимировна. Сегодняшний наш классный час мы вместе постараемся сделать очень интересным и познавательным. Надеюсь, вы узнаете сегодня что-то новое для себя. Кто я? – этот вопрос задавали себе люди во все времена. Как вы думаете, а зачем человеку это знать? (выслушать мнения

детей). Конечно, от того каким человек себя представляет, будет зависеть какой дальнейший путь в жизни он изберет, как будет себя вести, какую профессию выберет. Итак. Кто я? Попробуйте каждый ответить на этот вопрос (ответы детей). Самый простой ответ, который приходит мне в голову, что я – человек. А без чего не может прожить человек? Попробуйте отгадать загадку про это.

Тебе дано, а люди им пользуются.

(Имя).

Молодцы. Сегодня мы поговорим об имени и о том как люди к нему относятся. Давайте, познакомимся скорее!

Упражнение «Знакомство»

Ведущий бросает мяч по кругу. Каждый из участников, ловит мяч, называет свое имя и свое любимое занятие и бросает мяч ведущему. Ведущий говорит: «Очень приятно!», бросает мяч следующему и т. Д.

Психолог: а теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, хорошее и сохраните это в душе. Это нам очень пригодится.

Давайте, вернемся к нашим именам. Взрослые дают нам имена, когда мы еще очень малы и не можем высказать своего мнения о том нравится оно нам или нет. Поэтому все люди по разному к нему относятся: кто-то любит свое имя, кому-то оно не нравится. Мне интересно ваше отношение к своему имени. Сейчас мы его покажем на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши и 5 пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре пальца – тот, кто

кому нравится его имя, три пальца – тот, кто спокойно относится к своему имени, два – не очень нравится, один – совсем не нравится. Приготовились... начали. Давайте откроем глаза и посмотрим, что получилось (без комментариев). А как вы думаете, важно, чтобы человеку нравилось его имя? (ответы детей). Я тоже думаю, что важно. Имя человеку дается один раз и на всю жизнь и хорошее отношение к имени служит первой ступенькой к

принятию человеком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из нас полюбить свое имя.

Упражнение «Имя»

Желающий в круг, а остальные по очереди называют все возможные варианты его имени (напомнить детям об уважении друг друга – нельзя называть обидные варианты). Ребенок в центре слушает и выбирает те, которые ему больше нравятся.

Психолог: имя – это не просто набор звуков, у каждого имени есть свое значение (листок с именами и их значениями). Твое имя носило и носит много знаменитых людей – твоих тезок (можно назвать некоторых). Вот в какой приятной компании ты находишься! А еще ребята поговорите с родителями дома о том, в честь кого вас называли. Кто выбрал вам имя, какие были варианты: в общем, узнайте историю своего имени и вместе с родителями напишите небольшой рассказ об этом. Вспомните, как называют вас дома, ведь «у любимого дитятки двести имен».

Итак, (обращаясь к ребенку в центр) ты выбрал вариант имени, который тебе больше всего нравится? Если нет, то скажи, как мы будем тебя сегодня называть?

Упражнение «представь себе»

А теперь каждый из вас пусть представит свое имя. Сядьте поудобнее, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте руки, ноги, шею, закройте глаза.

Представьте свое имя. Какое оно? Маленькое или большое? Какого оно цвета? Какое оно на ощупь: мягкое или твердое, гладкое или шершавое, теплое или холодное? Может вы почувствуете вкус или запах своего имени? Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад. .. Откройте глаза, потянитесь, вздохните и сядьте прямо. Давайте попробуем нарисовать то, что увидели.

Упражнение «Нарисуй имя».

Давайте нарисуем свое имя. Кто как может. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. Я предупрежу вас за минуту до окончания. Возьмите бумагу и цветные карандаши. Приступайте. После того, как работа будет закончена. Предложить детям все рисунки разложить на столе или повесить на доске. Обратить внимание детей, какой цветник из имен получился. Притом, ни одно имя не похоже на другое и каждое по-своему красиво. Это говорит об уникальности, неповторимости каждого человека. Это означает, что на свете не было и нет такого похожего человека, как ты (обратиться к ребенку по имен), как ты (обратиться по имени к другому). А все вместе мы составляем чудесный сад. Присмотритесь внимательнее к каждому рисунку. Не кажется ли вам, что некоторые из них все-таки чем-то похожи: настроением, выбором цветов? Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку? Присмотритесь в жизни. Может быть и люди с этими именами чем-то похожи?

Упражнение «паутинка»

Мы живем среди людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда – нет и это нормально. Следующее упражнение поможет взглянуть на себя глазами другого. Я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих одноклассниках только хорошее. Наматывая нитку на палец и говорим о человеке, которому передаем клубок «Мне нравится в тебе то, что ты...». (Дети выполняют задание).

Психолог: А теперь посмотрите на нити, которые нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть в жизни нас связывают нити только добрых, нежных, теплых чувств.

Упражнение «Понятие об образе «Я»

Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока. Кто я? Наши представления о себе составляют образ «Я». Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили. Это и имя, и внешность, и черты характера и интересы. Кроме того, в школе каждый из вас – ученик. Дома –

сын или дочь. Изобразить все это в виде схемы. Кто-нибудь хочет рассказать о себе? (выслушать желающих).

Спасибо, ребята. Посмотрите на нашу схему. На что она похожа? (на солнышко). Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как это солнышко. Конечно. И на солнце есть пятна, но это не мешает ему освещать и согревать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков остались не заполненными. Почему?

Упражнение «Накопительные аплодисменты»

Ребята, спасибо за работу. Сегодня мне было с вами очень интересно. Надеюсь, и вам тоже. Предлагаю поблагодарить друг друга аплодисментами. Я подхожу к тебе (обратиться по имени) и дарю тебе аплодисменты, затем ты выбираешь, к кому мы вместе пойдем и подарим аплодисменты ему. Так по очереди подойдем ко всем участникам. А затем поблагодарим всех участников. За сегодняшний классный час. (все вместе хлопаем в ладоши).

Упражнение «до свидания!»

Возьмемся все за руки и, улыбнемся друг другу и скажем: «До свидания!»
Всего хорошего! Желаю вам успеха!

Этическая беседа в 4-х классах

"Услышать сердце человека..."

Цели и задачи:

Образовательная: выявить представления учащихся о том, что такое воспитанность, такт, милосердие.

Развивающая: коррекция познавательных интересов, формирование нравственных убеждений учащихся.

Воспитательная: воспитывать культуру поведения.

Оборудование: мобильный компьютер, мультимедийный проектор, экран, презентация «Услышать сердце человека».

Ход занятия

- В жизни по-разному можно жить –

Можно в беде, а можно – в радости,

Вовремя есть, вовремя пить,
Вовремя делать гадости.

А можно так:

|На рассвете встать –
И, помышляя о чуде,
Рукой, обожженною солнце достать
И подарить его людям.

– Ребята, сегодня мы собрались для важного разговора. Только что прозвучала мелодия песни «Услышать сердце человека возможно только в тишине...» Сегодня мы попытаемся понять, что это значит – услышать сердце человека и как можно услышать сердце человека.

– Как вы думаете, слова «Услышать сердце человека...» употребляются в каком значении – в прямом или в переносном, имеют ли они ещё какой-то смысл?

- Это значит, услышать просто стук человеческого сердца? Или услышать что-то другое?

– Да, эти слова, конечно же, имеют второй смысл. Услышать сердце человека – значит услышать, понять его мысли, то, что он чувствует, переживает. Понять его радость, боль, прикоснуться к святой святых – человеческим чувствам.

– Сегодня мы познакомимся с новыми понятиями, введём их в свой активный словарь и будем ещё часто возвращаться к этим понятиям, додумывать их, объяснять, чтобы они прошли через наши мысли и были приняты сердцем, чтобы эти понятия превратились в убеждения, а убеждения – в добрые, красивые поступки. Эти понятия: воспитанность, такт, милосердие.

– Как много зависит от окружающих нас людей! Хорошее настроение зависит от доброжелательности, приветливости, плохое настроение – от раздражения, злости. Обижаясь на кого-нибудь, мы говорим: «Невоспитанный человек, некультурный человек».

- Восточная мудрость гласит: «Относись к людям так, как ты хотел бы, чтобы они относились к тебе...» Если бы все следовали этому совету, насколько легче было бы людям общаться друг с другом.

– Вы ещё младшие школьники, но уже не малыши. Вам нужно воспитывать в себе привычку заботиться о других, быть отзывчивыми, внимательными. Например, не хлопать дверью, когда выходишь из подъезда, не кричать на лестнице. Ведь в какой-то квартире может оказаться больной человек. А может чьи-то папа или мама отдыхают после ночной смены? Может быть, это они не спали всю ночь, чтобы испечь тебе вкусную булочку. Ты кричишь, а за стенкой мама только что убаюкала своего малыша, или кто-то напряжённо работает за письменным столом.

– Не считай себя центром вселенной. Помни о тех, кто рядом с тобой. Ещё в Древней Греции говорили: культурный человек не говорит громко. Громкая речь назойлива, мешает окружающим, раздражает их. Помните, в песне: услышать сердце человека возможно только в тишине...

- А сейчас попробуем раскрыть понятие «воспитанный человек».

АНКЕТА

Ребята часто дразнят толстых или худых детей, высоких или низких, придумывают товарищам обидные прозвища, не понимая, что тем самым глубоко оскорбляют их человеческое достоинство. Всё это несовместимо с понятием «воспитанный человек» (стихотворение С.Я. Маршака «Четыре глаза»).

– Наблюдая за вами, я сделала вывод: ваши ссоры зачастую начинаются из-за пустяка: толкнул, выхватил, задел. Как вы думаете, что легче: ссориться или мириться? Почему?

- Я предлагаю вам такую нравственную задачу. Ты принёс в школу альбом с марками, чтобы показать другу. Неожиданно кто-то из ребят выхватывает альбом из твоих рук и не хочет отдавать. Как ты поступишь? Условие: альбом надо получить мирным путём, без драк, ссоры, слёз. (Ролевой тренинг: двое ребят разыгрывают сценку, как это можно было бы сделать.)

Хотелось бы вам напомнить слова: «Власть моих кулаков кончается возле носа моего соседа». Как вы это понимаете? «Моё тело – моя территория, чужое тело – чужая территория, я не имею права вторгаться на чужую территорию».

– Учёные и врачи пытались ответить на вопрос, влияет ли грубость на здоровье человека. Оказывается, она может иметь самые серьёзные последствия. Пережитая обида, оскорбление делают человека замкнутым, недоверчивым. Половина всех сердечных обид, болезней – результат грубости, хамства, равнодушия.

– Как вы думаете, нужно ли быть воспитанным в тех ситуациях, когда вас никто не видит? Или можно себе позволить расслабиться?

– Что же такое воспитанность? (Вежливость, культура, любезность). Правила воспитанного человека надо выполнять всегда, когда ты на людях и когда тебя не видит никто. По тому, как ты ведёшь себя дома, в школе, на улице, судят о твоей семье, о твоих родителях, школе. Так старайтесь же не ронять чести своего дома, школы. Всегда думайте об этом. Но одной внешней культуры недостаточно, нужна культура внутренняя. В том ли суть воспитанности, чтобы вежливо улыбаться и говорить «спасибо»? Можно выучить все правила хорошего тона, знать, как вести себя в любой ситуации, можно иметь великолепные манеры и всё-таки остаться некультурным., невоспитанным человеком, если наше поведение будет лишено такта.

- Что же такое такт? «Такт» в переводе с греческого – лёгкое прикосновение. Говорят один человек тактичный, а другой бестактный. Такт – это внутренняя чуткость, это умение вести себя в какой-либо ситуации так, чтобы не сделать человеку больно, не обидеть его. Это лёгкое прикосновение к мыслям, чувствам, сердцу человека, это умение понять, что нужно человеку в данный момент: сочувствия, жалости, внимания.

– Некоторые люди гордятся тем, что они всегда говорят правду. Но если подумать, это не всегда характеризует человека с положительной стороны. Сразу представляется резкий, не тактичный человек. Поэтому прежде, чем

сказать что-либо неприятное другим, нужно взвесить, стоит ли это говорить, подумать, как это можно сказать, выбрать подходящий момент. Конечно, это не относится к тем случаям, когда надо поставить на место грубияна и подлеца. Неприятно прослыть бестактным человеком. Чтобы этого не случилось, стоит чаще вспоминать некоторые полезные рекомендации.

– Тактичный человек:

Не хвастается;

Не выясняет отношений в присутствии посторонних;

Не поставит в неловкое положение, сделает вид, что не заметил оплошности;

Терпим к недостаткам и слабостям других людей;

Никогда не рассказывает другим чужих тайн;

В разговоре с людьми, имеющими какой-либо недостаток, избегает всего, что могло бы им об этом напомнить.

– Слово очень сильное оружие. Бывает, что случайно брошенное слово переворачивают всю жизнь человека, помнится им всю жизнь и причиняет много страданий. («Словом стреляй осмотрительно в споре...»)

– Обращайте внимание на позу людей, их мимику, жесты, зачастую они говорят о внутреннем состоянии человека больше, чем слова. Чаще смотрите в глаза людей, ведь глаза – зеркало души, они многое могут рассказать о состоянии человека: в них может быть выражена радость, печаль, мольба о помощи, боль, отчаяние... Больше сочувствия к окружающим людям.

– И так, такт – это чувство меры, сочувствие, чуткость, деликатность.

– А как вы понимаете слово «милосердие»? От каких слов оно образовалось? (Милое сердце.) А что значит милое сердце? (Доброе, жалостливое, сострадательное)

– Медицинских сестёр называли сёстрами милосердия. И если врач оказывал физическую помощь, то сестра милосердия помогала заживать ранам физическим и душевным, вселяла веру в выздоровление, давала силы для борьбы с болезнью. Она лечила своим сердцем – добрым, жалостливым, чутким.

– Я читала об одной женщине, замечательной мастерице вышивать. Однажды она прочла в газете о мальчике-детдомовце, сироте. Женщина вышила майку и послала ему. Через некоторое время она получила 20 писем из детского дома с просьбой прислать майки. Женщина не отмахнулась, она долго трудилась и вышила ещё 20 маек и отправила их в детский дом. Вот это милосердие!

– Наша страна большая и сильная, но многие люди нуждаются в помощи, есть дети-сироты, которым не так уж хорошо живётся, хоть государство и заботится о них в меру своих возможностей.

– Созданы фонды милосердия, и каждый желающий может перечислить на их счёт деньги. И многие отдают последнее, чтобы другим легче жилось. Есть у нас и дома престарелых, где живут старенькие люди, за которыми некому ухаживать.

– Ребята, как вы думаете, милосердие надо проявлять только по отношению к хорошим людям или к не очень хорошим тоже? (Дети высказывают свои мнения.)

– Быть злым легко. Легко ответить грубость грубостью, на подлость подлостью. Злому не страшны жестокость, бездушие, хамство: он сам такой. Но прежде, чем отказать в милосердии плохим людям, надо понять, что сделало их дурными. Жалко злых, эгоистичных людей, ведь их никто не любит и мир кажется им враждебным и холодным. Они как больные, которые требуют неотложного лечения. А чем их лечить? Добротой, сердечностью, душевностью.

МИЛИСЕРДИЕ – это понятие ёмкое. Оно включает в себя: незлобивость и человеколюбие, благотворительность и сострадание, сердобольность, жалостливость, отзывчивость, чуткость, сердечность, душевность, доброту, добросердечность, мягкосердечность.

– Решите такую нравственную задачу:

Людам очень нужны...

Очень мешают...

– Самая большая роскошь на свете – это роскошь человеческого общения. Воспитанность, тактичность, милосердие – три кита, на которых держится «роскошь человеческого общения». Дети, так каким надо быть, чтобы услышать сердце человека?

Давайте составим памятку «Жизненных правил».

ЛАРЕЦ ДОБРОДЕТЕЛИ

(Напишите на листочках. Что нужно сделать, чтобы зло не победило?

Психолог: Чего на земле больше: добра или зла? .Что же нужно делать, чтобы зло не победило?

ЗАЧИТЫВАЕМ ОТВЕТЫ

Давайте заглянем в ларец добродетелей. А чтобы он открылся, произнесём заветные слова :

« Если я хочу стать добрее, мне нужно научиться...(достаёт записку)

- помогать там, где нужна моя помощь;
- понимать другого;
- заботиться о близких
- выручать друзей в беде;
- не ссориться;
- улыбаться тем, с кем общаешься;
- сочувствовать.

Коллективное составление аппликации.

Психолог: Вот видите, ребята, как можно победить зло. Так и в жизни: капельки добра, сливаясь, превращаются в ручеёк, ручеёк в реку, реки - в море добра. Хорошо, когда человек оставляет после себя добрый след. Один мудрец заметил: “Человек прожил жизнь не зря, если построил дом, вырастил сад и воспитал ребёнка”. Давайте и мы сейчас тоже сделаем одно общее доброе дело

На чистый лист ватмана каждый ребёнок наклеивает заранее заготовленные из цветной бумаги детали аппликации: дом, деревья, фигурки детей, облака, солнце, цветы, фигурки птиц и зверей.

Психолог: Как назовём нашу картину? Какое чувство испытали, делая добро? (Дети отвечают).

Наш разговор окончен. Очень хотелось бы верить, что он состоялся не зря. «Делайте людям добро, а не зло. Разделяйте с ними и радость и беду. Любите, уважайте друг друга.

Среда

Девиз дня: «По одежке встречают – по уму провожают»

Игра «Радуга настроения»

Акция «Психологический забор»

Коммуникативные игры на переменах.

«Конкурс загадок» (1-2 класс)

«Конкурс ребусов» (3 класс)

«Отгадай кроссворд» (4 класс)

Родительское собрание

«Влияние семейных ценностей на отношение ребенка к окружающим»

Здравствуйте, уважаемые родители!

Мы люди, у которых разные имена, разное образование, разные характеры, взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что нас объединяет- мы все матери и отцы своих детей. Кому как ни нам знать что для ребенка весь мир – это его семья. Сегодняшнюю нашу с вами встречу я хочу начать с небольшой притчи, которая называется «Кувшин» (все действия, происходящие в притче демонстрируются)

Слайд 2. Приложение 1.

«Знаменитый китайский профессор из известного китайского университета сидел перед новой группой студентов. Прямо перед ним стоял большой стеклянный кувшин, полупрозрачный, легкого зеленоватого оттенка.

Профессор смотрел на студентов, не произнося ни слова. Затем он наклонился вправо. У его правой ноги лежала кучка камней, каждый из которых мог поместиться в кулак. Он взял один из камешков и очень осторожно опустил его в кувшин через узкое горлышко. Потом взял

следующий и повторил эту процедуру. Он проделывал это до тех пор, пока камни не поднялись до самого горлышка и не заполнили весь кувшин.

Он повернулся к группе и сказал:

- Скажите мне, этот кувшин полон?

Группа согласно зашелестела. Кувшин, без сомнения, был наполнен.

(В это время учащиеся первой группы заполняют чашу – камнями. Классный руководитель задаёт этот же вопрос всем собравшимся)

Профессор ничего не сказал и обернулся в левую сторону. Около его левой ноги была насыпана горка мелкой гальки. Он набрал полную горсть и стал аккуратно засыпать гальку через горлышко кувшина. Горсть за горстью, он сыпал гальку в кувшин, а она просыпалась сквозь щелки между камнями, пока не дошла до самого верха, и уже невозможно было насыпать даже малую толику.

- Скажите мне, полон ли кувшин сейчас?

Группа пробормотала, что все выглядит так, как если бы на этот раз кувшин действительно был полон; возможно, полон, наверное.

(Учащиеся второй группы заполняют чашу, вместо гальки – фасоль)

Профессор ничего не сказал и снова повернулся к правой стороне. Около его ноги была насыпана горка крупного сухого песка. Он набрал горсть песка и начал аккуратно сыпать его через горлышко кувшина. Песок просыпался сквозь камни и гальку, а профессор горсть за горстью сыпал его в кувшин, пока песок не достиг горлышка и стало ясно, что больше насыпать невозможно.

Он повернулся к группе студентов и спросил:

- Кто-нибудь может сказать мне, полон ли сейчас кувшин?

Ответом была тишина.

(Первая группа родителей заполняет чашу песком)

Профессор снова ничего не сказал и обернулся влево. Около его левой ноги стоял графин с водой. Он взял его в руки и начал осторожно лить воду через

горлышко кувшина. Вода стекала на дно, минуя камни, гальку и песок, заполняя свободное пространство, пока не поднялась до самого горлышка.

Он повернулся к группе и спросил:

- Скажите мне, полон ли сейчас кувшин?

(Вторая группа родителей заполняет чашу водой)

В аудитории было тихо, даже тише, чем раньше. Это был тот тип тишины, когда все склоняют свои головы и старательно рассматривают свои ногти или оценивают чистоту своих ботинок.

Профессор снова обернулся вправо. На небольшом кусочке голубой бумаги была насыпана небольшая горочка великолепной мелкой соли. Он взял щепотку соли и бережно всыпал ее через узкое горлышко кувшина, и она растворилась в воде. Щепотку за щепоткой он всыпал соль в воду, она растворялась, проникая через камни, гальку и песок, пока не стало ясно, что соль больше не может растворяться в воде, так как та перенасыщена ею.

И снова профессор повернулся к группе и спросил:

- Скажите мне, а сейчас кувшин полон?

(Классный руководитель демонстрирует заполнение чаши солью)

Один очень милый студент встал и сказал:

- Нет, профессор, он еще не полон.

- А-аа! – протянул профессор. – Но он полон.

Эту ситуацию мы можем по разному интерпретировать, но если представим, что кувшин – это ребенок, а то, что вкладываем в него – это какие –то ценности, то, что бы мы ни делали в своей жизни, в каком бы то ни было контексте, будьте уверены, что сначала вы положили камни.

Затем профессор предложил всем присутствующим обсудить значение этой ситуации. Как мы можем ее интерпретировать? И несколько минут спустя профессор уже выслушивал их предложения.

(Идет обсуждение значения данной ситуации. Выслушиваются мнения родителей и учащихся)

Интерпретаций было столько же, сколько студентов в этой аудитории.

Каждый из присутствующих является уникальным человеком, который живет и смотрит на жизнь через призму собственного, уникального опыта, не схожего ни с чьим другим. Их интерпретации просто отражали их жизненный опыт, особый уникальный взгляд, через который они понимают мир.

И поэтому ни одна интерпретация не была лучшей или худшей, чем остальные. И он поинтересовался, интересна ли группе его собственная интерпретация?

Конечно, всем было очень интересно.

- *Что ж*, - сказал он, - моя интерпретация проста. *Что бы вы ни делали в своей жизни, в каком бы то ни было контексте, будьте, уверены, что сначала вы положили камни».*

Сегодня мы с Вами в ходе нашей встречи затрагиваем не простую, но очень значимую тему.

Вопрос родителям: Что такое семья? Слово понятное всем, как «хлеб» и «вода». Оно с первых мгновений жизни рядом с каждым из нас. Семья - это дом, папа и мама, близкие люди. Это общие заботы, радости и дела. Это любовь и счастье.

Что важнее всего в семье? Очень трудно однозначно ответить на этот вопрос. Любовь? Взаимопонимание? Забота и участие? А может быть самоотверженность и трудолюбие? Или строгое соблюдение семейных **ценностей**? – работа с определением понятия – ценности. А что Вы понимаете под значением определения слова «**ЦЕННОСТИ**»?

В словаре Ожегова дается такое определение ценностей

Слайд 3.

- Но, как мы с Вами понимаем, ценности бывают разные и их принято классифицировать (внимание на слайд)

Слайд 4.

- Из всех перечисленных ценностей нас с Вами наиболее интересуют семейные ценности

Слайд 5.

- Они тоже бывают самыми разнообразными (*Далее классный руководитель кратко проговаривает о каждой из семейных ценностей, которые прописаны на слайде*)

- Но сегодня, мне бы хотелось, более подробно остановиться на семейных традициях...

- Что мы можем назвать семейными традициями?

Слайд 6.

- С большей долей правды можно предположить, что при упоминании словосочетания семейные традиции у большинства людей возникают ассоциации со словами «дом», «родственники», «родители», «дети». И действительно, если закрыть глаза, и мысленно произнести слово «детство», так вместе с близкими и родными людьми и домашним уютом родительского дома в мыслях возникают и другие ассоциации, что-то такое, что присуще только вашей семье. Вот именно это «что-то» и можно назвать «семейной традицией». Эти воспоминания находятся глубоко в человеческом сознании, поскольку действия, которые мы подразумеваем под понятием «семейные традиции» неоднократно повторялись с раннего детства. Если в вашей семье не было устоявшихся традиций, в памяти вырисовываются другие воспоминания из детских лет – обычно яркие и красочные, но они не имеют отношения к семье.

В любые времена семью укрепляют эмоциональные связи родителей и детей. Людям дана такая роскошь, как человеческое общение, а умеем ли мы пользоваться этой роскошью в своих семьях, и учим ли этому своих детей?

Анализируя результаты опроса родителей (из группы удалось опросить 14 родителей), выяснилось, что 82% родителей стараются ежедневно найти время для общения с ребенком, 100% родителей стараются привлечь ребенка к посильной помощи, доверяя ему какое-то дело, 50 % родителей стараются выполнять какие-то совместные дела всей семьей, сообща. Именно в совместной деятельности, где каждый участник, выполняя свою роль тесно

взаимодействует с другими участниками общего дела, а результат зависит от того насколько все слажено действовали. Для детей очень важно знать, что ему доверяют, чувствовать свою значимость и нужность. Совместные дела воспитывают в детях чувство ответственности, уверенности повышают самооценку, развивают положительные эмоции: чувство радости, удовлетворения, но самое главное сближают его с родителями, братьями, сестрами и другими членами семьи. Самым ярким элементом семейного воспитания являются семейные традиции. По результатам опроса выяснилось, что в 40% семей есть устойчивые семейные традиции, у 30 % семей традиции есть, но не устойчивые, а в 30% семей традиций нет совсем. В 58% семей семейные традиции передаются из поколения в поколение, а в 50% семей традиции появились с появлением в семье ребенка.

Поскольку в группе есть семьи, в которых еще не появились семейные традиции, мы попробуем предложить разнообразие традиций.

Проводится игра «Пирамида традиций».

Возьмите каждый по колечку и надевая на палочку предложите любую семейную традицию, но не повторяя уже сказанных, и не обязательно что бы это была ваша семейная традиция.

Очень важно чтобы ребенок был активным участником семейных традиций, а не наблюдателем, чтобы он вместе со всеми готовился и проживал эту традицию, только тогда она станет и для него и его будущей семьи традицией. Подведем итог:

Семейные традиции – это ценность семейного воспитания.

Вокруг каждого из нас много людей, родственников с которыми мы связаны в истории человечества одной кровью. И каждый из нас – продолжатель своего рода. И тот род силен, кто предков своих помнит, уважает и бережет.

Вывод: Связь поколений – это ценность семейного воспитания.

Вопрос к родителям: Какие предметы могут быть источником знаний о семье?

Семейный альбом – это огромное осмысленное пространство жизни, очень простое и доступное, понятное даже для малыша, а с другой стороны загадочное и удивительное. Порой дети не понимают и удивляются, а иногда даже не верят, что взрослые тоже были, когда-то детьми. Очень полезно рассказывать своему ребенку о событиях своего детства, используя при этом фотографии. Это могут быть истории весёлые, успешные, и наоборот о каких-то неудачах, но с которыми вы справились, чему-то научились, обнадеживающие вашего ребенка в том, что и у него все получится. Очень хорошо помогает фотоальбом в приобщении к традициям. Старайтесь оформлять некоторые странички семейного альбома вместе с детьми. Каждая страничка будет ассоциироваться с каким-то рассказом из жизни и обязательно запомнится ребенком. В альбом можно поместить какой-то рисунок ребенка рядом с фотографией в том возрасте в котором он его нарисовал.

Семейный фотоальбом – это ценность семейного воспитания. Прикрепляется лучик к солнцу.

Совместная игра – это ценность семейного воспитания.

Для хорошей семьи характерно: уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и жизненных ценностей. В здоровой семейной системе каждый человек связан со всеми членами семьи, есть общие цели и планы, члены семьи поддерживают друг друга, доверяют друг другу, совместно проводят досуг, есть семейные ритуалы и правила, они с удовольствием общаются друг с другом, заботятся о детях. Из семьи складываются представления ребенка о справедливости, вежливости, внимательности, доброте, о честности, о сострадании, о правилах поведения в обществе.

Слайд 7,8.

Строительство дома из основных понятий на доске (**на стене вывешены основные семейные ценности**)

-Я вам предлагаю выбрать понятия, которые являются фундаментом в семейных отношениях. *Любовь, дружба, добрые друзья, взаимопомощь, уважение, семейные традиции, трудолюбие, уют, тепло, сюрпризы, подарки, родители и дети, бабушки и внуки, интересные увлечения, дым сигарет, алкоголь, брань, ложь, рукоприкладство, лень, безделье*

Во всех ли семьях на сегодняшний день можно встретить все эти ценности.

Главные ценности жизни под угрозой исчезновения. Семья это собирательный элемент многих факторов. Предлагаю вам обратить внимание на экран

Слайд 9.

Слова красным шрифтом, появляются только после того, как группой был найден соответствующий термин

Слайды 10-21

делается вывод

Слайд 22 .

- Семья – для ребёнка, это место его рождения и становления, это определённый морально-психологический климат, это школа отношений с людьми. Именно в семье складываются представления ребёнка о добре и зле, о порядочности, об уважительном отношении к ценностям (и материальным, и духовным, и семейным. Именно с близкими людьми в семье он переживает чувства любви, дружбы, долга, ответственности, справедливости.

- Семья является – ведущим фактором развития личности ребёнка, от которого во многом зависит дальнейшая судьба человека. Семейное воспитание по своей силе и действенности не сравнимо ни с каким другим, даже очень квалифицированным воспитанием. В основе новой философии взаимодействия семьи и школы лежит идея о том, что *за воспитание детей несут ответственность родители, а все другие социальные институты призваны помочь, поддержать, направить и дополнить их воспитательную деятельность, но не более*

Подведение итога

- Говорить о воспитании детей всегда трудно. На протяжении многих веков человечество серьёзным образом подходило к этому вопросу. Во главу угла ставились чётко сформулированные нравственные законы. Современная беда в том, что многие родители стоят к детям вполборота, а порой и спиной к своему ребёнку. Из семьи ребёнок несёт багаж знаний, культуры поведения, воспитанности и проносит его всю свою жизнь. Как ведут себя родители, такое поведение и у ребёнка. Он копирует поведение взрослых. Дети видят то, что родители хотят скрыть от них. **А.С. Макаренко** пишет в своей «Книге для родителей»: *« Ваше собственное поведение- сама решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома».*

Слайд 23.

Ребенок учится тому, что видит у себя в доме:

Родители пример тому.

Кто при жене и детях груб, кому язык распутства люб,

Пусть помнит, что с лихвой получит от них все то, чему научит.

Теперь вести себя прилично не в моде стало, и обычно.

И женский пол, себя позоря, стал сквернословить в разговоре.

Мужья – пример для жен своих, а дети учатся от них.

Коль видят нас и слышат дети, мы за дела свои в ответе.

И за слова: легко толкнуть детей на нехороший путь.

С. Брандт

Культура семьи, которая накладывает свой отпечаток на все сферы ее деятельности (быт, взаимоотношения, характер и содержание досуга и др.), - одна из важнейших предпосылок полноценного воспитания детей, а также других ее членов. Учитывая широкий диапазон понятия «культура», можно предположить, что качество семейного воспитания будет во многом обусловлено культурными ценностями, которых придерживаются члены

семьи, и умениями использовать различные виды, жанры искусства во благо развития ребенка. Тип поведения ребенка формируется на основе ценностных представлений семьи о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо». Ценностные ориентации в разных семьях существенно отличаются. Один папа считает, что сын должен быть добрым уступчивым, другой, наоборот, идеал мужчины видит в физической силе, в умении постоять за себя. Словом и делом родители одобряют, поощряют, стимулируют то поведение ребенка, которое соответствует их представлению о «хорошем» человеке. А если ребенок поступает вразрез с этими представлениями, то его наказывают, стыдят, порицают. Так изо дня в день в сознание ребенка внедряют систему норм, правил, формируют представление, какие из них допустимы, а какие следует избегать. Однако, несмотря на бытующее мнение, что ребенок «зеркало семьи», он не усваивает «моральный кодекс» своей семьи от «А» до «Я». Пропуская его через призму личного опыта, ребенок «создает» свой набор правил поведения, взаимоотношений, деятельности и следует ему в силу привычки, а потом внутренней потребности.

Ценности семьи, которые определяют смысл традиционного поведения, лежат в основе традиций семейного воспитания. Современные ученые (И.В.Бестужев–Лада, Д.С.Лихачев, А.В.Мудрик) к числу важных условий, оказывающих заметное влияние на особенности воспитания, относят семейные традиции и обычаи.

Вывод: Вспомните, с чего началась наша встреча – притча о кувшине...

— Если вы находитесь здесь, в этом классе, значит, у вас есть семья. Полная или неполная, обеспеченная или не очень, в отдельной квартире или нет — это все на втором плане. Главное — что она у вас есть. Цените и берегите её, потому что именно она нужна вам и вашим детям для душевного комфорта. Эта ваша крепость от бурь и невзгод современной жизни, которая может, с одной стороны, защитить от отрицательных воздействий среды, а с другой — приспособить к жизни в обществе.

Семья была и в будущем будет основой воспитания подрастающего поколения. Семья развивает в себе опыт прошлого и настоящего, а так же служит мостиком в будущее. Семья характеризуется нравственно-психологическим климатом, для которого характерны забота и стремление прийти на помощь друг другу, честно и до конца при любых обстоятельствах выполнять свою миссию Матери, Отца, Дочери, Сына, Бабушки, Дедушки

Слайд 25

Берегите свои семейные ценности, храните их, чтобы они смогли передаваться из поколения в поколение, ведь именно они являются той «изюминкой», которая отличает все семьи друг от друга.

Притча про семью

Четверг

Девиз дня: «Берись дружно – не будет грузно!»

Игра «Радуга настроения»

Конкурс рисунков на тему: «Вместе весело шагать...»

Психологическая акция «Волшебный сундучок».

Цель: Расширение жизненного пространства участников за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Основные задачи

- ◆ поддержка каждого участника образовательного процесса
- ◆ создание благоприятного эмоционального климата в школе
- ◆ получение положительных эмоций.

Это один из видов игровой работы в школе. «Волшебный сундучок» - игровая среда, которая на определенное время создается в пространстве школы, параллели, класса. Она не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила, намеренный результат.

Важные особенности «акции» – ненавязчивость и необычность. Она не

мешает существовать в обычном режиме тем, кто хочет ее не замечать, окрашивает в новые яркие краски жизнь тех, кто готов в нее включиться. Акция на время своей жизни создает в школе определенный настрой, доминирующее эмоциональное состояние; школа становится единым целым, а находящиеся в ней люди – близкими и интересными собеседниками.

Психологическая акция позволяет провести работу одновременно с большим количеством детей. Основанная на предоставлении учащимся средних и старших классов возможности совершить свой личный выбор, эта игра-акция позволяет ребенку задуматься о своей личности, а психологу выявить особенности ценностных ориентации, направленность и устремления ребенка в различных сферах жизнедеятельности.

Условия проведения: Педагогами-психологами предлагаются 2 ларца. В один ящик собраны самые лучшие выражения и фразы. Каждый, кто подходит к ларцу, может вытащить фразу, предназначенную именно ему. Этот ларец предназначен для всех участников образовательного процесса. Второй сундучок могут открыть только педагоги. В нем находятся бланки социологического опроса (см. Приложение 1), которые участники акции могут заполнить здесь же.

«Волшебный сундучок» работает только на переменах.

Отзывы участников о влиянии полученного пожелания на их настроение и общее эмоциональное состояние.

-

Игра «Следопыты»

Дети с удовольствием играют в подобные психологические игры, требующие не только концентрации внимания, но и определенной физической активности. Игра проводится на переменах, каждой параллели классов отведена своя перемена (Дополнительную помощь в случае необходимости оказывают классные руководители). Таким образом, по времени игра занимает от 10 до 15 минут, в зависимости от возрастной категории

участников игры. (Стоит оговорить тот факт, что в 1 – х классах учащимся играть помогают классные руководители).

Цель игры:

- развитие коммуникативных умений;
- поднятие общего эмоционального тонуса;
- поддержка отдельных членов детского и взрослого коллектива;

Участники: команды учащихся.

План подготовки:

1. Подбор вопросов для каждой параллели классов;
2. Подготовка ответов на вопросы;

План проведения:

1. Организация классного коллектива для проведения игры;
2. Знакомство с ведущими игры;
3. Объяснение правил игры;
4. Проведение игры;
5. Сбор результатов.
6. Подведение итогов.

Количество участников: 12-20 человек

Правила проведения:

Команда получает письмо вопросами, на которые всем классом необходимо ответить. Но самое главное должны отвечать все учащиеся и ни в коем случае нельзя ругаться. Команда, в которой возникнет конфликт, теряет один балл. Ответы должны быть полными и конкретными.

При подведении итогов в конце «Недели психологии» победителей отмечают грамотой и самых активных памятным призами «лупами следопытов».

Акция «Письмо психологу»

Учащиеся 3-4 классов пишут письмо психологу о том, что бы они хотели спросить, но не решались. Это может быть просто впечатление о проведенной акции или о неделе психологии.

Пятница

Девиз дня: «Хочешь быть счастливым – будь им!»

Игра «Радуга настроения»

Методическое объединение с элементами игрового тренинга на снятие психоэмоционального напряжения» для учителей начальной школы

Цель: познакомиться с понятием релаксация, обучить учителей навыкам психологической саморегуляции.

Задачи:

Освоить приемы релаксации через дыхание;

Освоить приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц;

Освоить способы релаксации через зрительные образы.

Современный мир подвергает серьезным испытанием психику человека. Повышенный темп, скорость, перегрузки пронизали все стороны бытия современного человека. А если к общей напряженности прибавить еще неизбежные для каждой отдельной судьбы потери близких людей, неприятности на работе, обманутые надежды и несбывшиеся ожидания, то становится очевидным высокая стрессогенность нашей жизни. Отрицательные стрессовые эмоции (страх, тревога, беспокойство, паника, раздражение и др.) всегда вызывают мышечное напряжение. За примерами далеко ходить не надо: вспомните, как у Вас хмурятся брови, сжимаются кулаки, напрягаются плечи, когда Вы оказываетесь в стрессовой ситуации.

Хорошо расслабляться умеют только дети и животные (вспомните, как расслабляется маленький ребёнок во время сна - "будто без костей"; или как нежится на солнышке Ваша кошка). А все взрослые люди в этом полном суестьи и вечно куда-то спешащем мире постепенно накапливают в себе напряжение и разучиваются расслабляться. Сегодня мы с вами поговорим о релаксации и о методах, способствующих покою и снятию напряжения. Релаксация - произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после

сильных переживаний или физических усилий. Бывает непроизвольной (расслабленность при отходе ко сну) и произвольной, вызываемой путем принятия спокойной позы, представления состояний обычно соответствующих покою, расслабления мышц.

Немного из истории релаксации.

В 20-х годах нашего века французский аптекарь Э.Куэ разработал методику, которую он назвал "школой самообладания путем сознательного самовнушения". Куэ уверял своих пациентов, что они смогут выздороветь, если несколько раз в день, приняв удобную позу (сидя или лежа), шепотом или мысленно, будут повторять по 30 раз подряд конкретную формулировку самовнушения, например: "Мой страх проходит", "Мое состояние все больше и больше улучшается".[1] Э.Куэ подчеркивал, что при самовнушении должны отсутствовать какие-либо волевые усилия.

Другим источником аутогенной тренировки является древнеиндийская система йоги. За многовековую историю своего существования йога собрала наблюдения о тесной взаимосвязи духовной и физической жизни человека, о возможности с помощью специальных упражнений воздействовать на психику и работу различных систем организма.

Основоположником аутогенной тренировки является немецкий врач и ученый Иоган Шульц. Понимая, что тревога оказывает отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние пациентов, врач старался помочь им снизить уровень тревоги, используя разные варианты гипнотического воздействия. Беседуя со своими пациентами после сеансов, Шульц заметил, что в процессе гипноза у них формируются и закрепляются совершенно определенные субъективные ощущения, связанные с формулами, произносимыми гипнотизером. Он выявил, что гипнотическое состояние, вызываемое в лечебных целях, у большинства пациентов сопровождалось сходными ощущениями:

Основная часть.

Приемы релаксации, связанные с дыханием.

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, т.е. релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Прием 1.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Прием 2.

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Приемы релаксации, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Поскольку добиться полного расслабления всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Прием 1.

Сядьте удобно, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов, делайте это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо

расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно подделать гримасы - удивления, радости).

Упражнение "Поцелуй ладонями".

Выберите себе партнера, с которым нравится работать.

Сядьте друг против друга и плотно коснитесь ладонями. Закройте глаза и представьте себе, что ваши руки - это каналы, по которым течет позитивная энергия. Она согревает вас обоих и бодрит. А теперь еще переплетите пальцы и мягко сожмите руку партнера в своей руке в знак солидарности. Оставайтесь некоторое время в таком положении. Вы должны почувствовать как позитивная энергия, которая генерируется в процессе вашего взаимодействия, изгоняет из тела все тревоги и опасения.

Приемы релаксации, связанные с использованием образов.

Наши образы имеют над нами магическую силу. Они могут вызывать совершенно различные состояния - от вялого безразличия до максимальной включенности, от горькой печали до безудержной радости, от полного расслабления до мобилизации всех сил. Для каждого человека важно найти тот образ, который наилучшим образом вызывает нужное состояние. Достичь расслабления помогают такие образы:

А. Вы нежитесь на мягкой перине, которая идеальным образом повторяет изгибы вашего тела;

Б. Вы покачиваетесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело;

В. Вы находитесь в теплой ванне, приятное спокойствие просачивается в ваше тело.

Релаксация "Храм тишины".

Инструкция.

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города: Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой: Обратите внимание на

других прохожих, выражения их лиц, фигуры: Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны: или радостны: Обратите внимание на звуки, которые вы слышите: Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите?... Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих:.. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо: Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?... Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице.: Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей.: Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других: Вы видите на нем большую вывеску "Храм тишины": Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной:

Побудьте в этом храме: в тишине.: Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно:

Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу.

Как вы сейчас себя чувствуете?

Заключительная часть.

Поделитесь по кругу своими мыслями и чувствами, связанными с ходом занятия.

1. Что вам наиболее понравилось из предложенных способов расслабления?
2. Что вы будете использовать в своей повседневной жизни?
3. Чему вы сегодня научились?

Оформление стенда

Линейка

Награждение классов по номинациям. Подведение итогов мероприятия.

Рефлексия «Ореховое дерево»

На плакате нарисовано дерево. Каждый участник недели психологии может подойти и наклеить на него одно из предложенного социальным педагогом: желтый листок под деревом (если ничего не понравилось и было не интересно), зеленый листок (если было интересно, но ничего нового не узнал), орех- (если было интересно и узнал много нового).

Итоговая часть

Творческий подход, учет возрастных способностей учащихся при разработке проекта позволяют сделать данное мероприятие интересным как для каждого ребенка, так и для учителей и родителей. «Неделя» позволила практически каждому участнику проявить свои способности, обратить внимание на свой внутренний мир, сделать попытку задать себе вопрос, а кому-то – изменить что-то в себе. Очень часто в школьной практике главенствующую позицию занимает учитель, что не позволяет ученику, как составной части учебного процесса, влиять на этот процесс. Данная неделя позволила всем учащимся выразить свое отношение к школе, учителям, своим одноклассникам, при этом не просто высказать, а внести свое предложение. Это мероприятие позволяет осуществить несколько психологических акций за довольно короткий срок.

Результатом подготовительного этапа становится план-путеводитель по «Неделе психологии». С целью развития интереса к данному мероприятию, учащимся был предложен мини-выбор «Вини-Пух и все-все-все...». Данный вид деятельности помогает замотивировать учащихся на участие во всех мероприятиях Недели. Каждый день проходит под определенным девизом, что в целом определяет цель и работу каждого дня, имеет свой законченный результат. Арт-терапевтическая методика «Радуга настроения» вызывает большой интерес не только среди учащихся, но и среди педагогов. Каждый день определяется средний результат данной диагностики. Большой процент выбора серого и коричневых цветов в начале недели показывают высокую утомляемость детей, так как достаточно длинная третья четверть. Школьные

нагрузки, как для детей, так и для взрослых снижают эмоциональный фон, «окрашивают» его в неяркие тона, что сказывается усталостью на физиологическом уровне.

С целью организации «прямого разговора» с учащимися на протяжении нескольких дней работает «Психологический забор». Несмотря на довольно большую протяженность «Забор», на нем не остается свободного места, поэтому на смену ему можно призвать «кирпичную стену». Данный вид работы позволяет каждому учащемуся высказать свое отношение к школе и учебному процессу, к изменениям, которые ждут детей в школе, свое видение жизни школы. Так же можно увидеть положительные отклики и пожелания учителям. Данная методика позволяет всем участникам выйти на диалог со школой, что имеет большое значение в определении позиции самого учащегося к школе, что, в свою очередь определяет и поведенческую сферу ученика. В предпоследний день Недели стартует психологическая акция «Следопыт». Ее использование позволяет решить самые разные задачи:

- Обучение детей навыкам коллективной самоорганизации;
- Развитие коммуникативных умений;
- Поднятие общего эмоционального тонуса;
- Развитие представлений об окружающей среде, о людях, работающих в школе.

На протяжении всей недели совместно с учащимися всех начальных классов на классных часах затрагиваются темы принятия себя, принятия других, дружбы, бережного отношения друг к другу. С целью формирования открытого диалога между психологами и учащимися среди 3-4 классов предлагается акция «Письмо психологу», где ребятам предлагается написать послание психологам, высказать свое отношение к мероприятию, пожелания. Как правило, дети заинтересованы этой акцией и с нетерпением ждут ответ. Среди учащихся 1-2 классов проведен конкурс рисунков о дружбе на тему: «Вместе весело шагать...». Не остаются в стороне маленькие участники и на

переменах. Со всеми психологи и социальные психологи проводят познавательные и подвижные игры. В последний день Недели каждый класс необходимо наградить грамотой по соответствующей номинации. Рефлексия «Ореховое дерево» позволяет поучаствовать в оценивании мероприятия всем без исключения учащимся 1-4 классов.

Одним из моментов Недели является сотрудничество с родителями. Во-первых, когда их ненавязчиво просят помочь детям написать рассказ об имени (классный час «Я и мое имя»). Во-вторых – это встреча на родительском собрании, в рамках недели психологии, на котором обсуждаются проблемы воспитания детей и их взаимоотношений со взрослыми и сверстниками. Такое взаимодействие с родителями, помогает им почувствовать сопричастными к данному мероприятию, стать ближе к своему ребенку, повысить интерес к тому, что происходит с ребенком не только дома, но и в школе.

Подведение итогов работы Недели для педагогов можно сделать на основе методического объединения, где состоится встреча учителей начальной школы и представителей психологического центра. На этом объединении учителя могут получить ответы на возникшие в ходе мероприятия вопросы. Педагоги-психологи рассматривают ряд психологических особенностей классов в ходе работы с ними, что в целом позволит педагогам скорректировать воспитательную работу с учащимися. Так же возможно проведение небольшой диагностики педагогического коллектива по методике «Оценка уровня стресса», результаты которой позволят сделать соответствующие выводы о ресурсном состоянии учителей. Так же, проведение теста «Удовлетворенность работой» позволит выявить центральную профессиональную проблему учителя – хроническое нервно-психическое переутомление и перенапряжение. Для восстановления сил и энергии необходимо предложить педагогам ряд релаксационных упражнений.

Возможные проблемы при проведении «Недели психологии»:

1. Необходимо задействовать как можно больше специалистов психологического центра, так как нужно уделить внимание каждому ребенку, чтобы никто не остался в стороне.
2. Оформление и наглядный материал очень сильно зависят от материальной базы (не всегда в организации есть свободные средства), а так как мероприятия проводятся с учащимися младших классов, необходимо как можно больше яркой, привлекательной внешне наглядности.

Выводы:

1. Проведение недели психологии в начальной школе обозначает ряд проблем в воспитании детей, что влечет за собой корректировку планирования воспитательной работы в школе.
2. Каждый участник недели получает возможность высказать свою точку зрения, определить свое место в школьном и классном коллективах, а это важный момент для координации поведенческой сферы каждого участника.
3. Данный вид работы необходимо проводить ежегодно, что позволит каждому участнику ответить на свои вопросы, познать самого себя.

Используемая литература:

1. Аникина Е., Трофименко Е., Бубчикова Н.. Тренинг педагогического общения // Школьный психолог - 2008. - № 7.
2. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе/ М.Р.Битянова, Т.В.Азарова, Е.И.Васильева.-М.: Совершенство, 1998.-352 с.
3. Большой психологический словарь / составитель и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко, - СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003
4. Голубеева Я., Акованцева Л., Фелькер Ю.. Психология плюс:// Школьный психолог-2008. № 8. - № 8.
5. Калугин М.А. После уроков. Ребусы, кроссворды, головоломки. - Ярославль, Академия развития 1997.
6. Кипнис, М. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями. Тренируем общение, способность влиять и убеждать. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.- 224 с.
7. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников. - Ярославль, Академия развития, 1998.
8. Обозова Н.Н. Психология конфликта – СПб., Академия психологии, предпринимательства и менеджмента.
9. Психология общения/ Е.И. Рогов. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2007.
10. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. - СПб.: Речь, 2005.
11. Джордж М. Искусство релаксации.- Лондон - Москва, 1998.
12. Комната психологической разгрузки "Тайны востока" //Школьный психолог.-№ 3., 2005.С.-14- 17.
13. Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей //Школьный психолог.-№32., 2003. С.-13.
14. Словарь практического психолога. - Минск: Харвест, 1997.
15. Сборник «1000 и 1 загадка»

16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения - Практиче-ское пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2
17. М: Генезис 1998 — 160 с.: ил.
18. Ресурсы интернета

Вопросы для 1-го класса: игра «Следопыты»

1. Сколько учеников учится в вашем классе?
2. Сколько в вашем классе девочек, сколько мальчиков?
3. Сколько парт в вашем классе?
4. Сколько книг лежит на столе у вашего учителя?
5. Сколько дней в неделю вы учитесь?
6. Кто в школе подаёт звонок?
7. Сколько цветочных горшков в вашем кабинете?
8. Как зовут вашего классного руководителя?

Вопросы для 2-го класса: игра «Следопыты»

1. Сколько парт стоит в вашем классе?
2. Каким цветом стены в вашем кабинете?
3. Какого цвета шторы в 3 «А» классе?
4. Сколько стульев в вашем кабинете?
5. Сколько девочек учится в параллельном классе?
6. Как зовут охранника в вашей школе?
7. Что нарисовано в коридоре, рядом с вашим кабинетом?
8. Сколько цветочных горшков в вашем классе?

Вопросы для 3-го класса: игра «Следопыты»

1. Сколько шкафов в вашем классе?
2. Сколько обогревателей в вашем крыле?
3. Сколько окон в вашем крыле?
4. Сколько розеток в вашем классе?
5. Как зовут школьного охранника?
6. Какого цвета волосы у вашего классного руководителя?
7. Сколько стульев в вашем классе?
8. Как зовут ст. вожатую школы?

Вопросы для 4-го класса: игра «Следопыты»

1. Сколько шкафов в вашем классе?

2. Сколько розеток в вашем классе?
3. Сколько дней вы отдыхали на каникулах?
4. Какого цвета шторы в параллельном 4 классе?
5. Сколько окон в вашем крыле?
6. Сколько книг лежит на столе у учителя?
7. Как зовут библиотекаря?
8. Сколько учится мальчиков в параллельном 4 классе?