

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей  
Центр внешкольной работы

Е.С. Дорохова, Е.А. Джафарова

Формирование толерантности  
у обучающихся различных возрастных групп  
(методическое пособие)

Челябинск  
2014

Е.С. Дорохова, Е.А. Джафарова. Формирование толерантности у обучающихся различных возрастных групп: методическое пособие.

Рецензенты:

В методическом пособии представлены планы-конспекты социализационных занятий в форме «video self-teach», обеспечивающие формирование у обучающихся толерантного поведения.

Пособие предназначено для педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов-организаторов, классных руководителей, воспитателей.

## Содержание

Введение.....	4
Занятие 1. Определение уровня сформированности социальных компетенций, входящих в состав толерантности.....	6
Занятие 2. Мечты у всех одни (Жить в мире с собой и другими).....	11
Занятие 3. Поступки в нашей жизни .....	14
Занятие 4. О дружбе, доброте и зле.....	18
Занятие 5. Чем живешь молодежь.....	22
Занятие 6. Тучи, как люди.....	25
Занятие 7. Близкий и родной человек.....	28
Занятие 8. Счастье – это.....	30
Занятие 9. Ты не один .....	32
Занятие 10. Будь самим собой.....	36
Приложение 1. Анкеты к занятиям .....	40
Приложение 2. Упражнения-игры для психологической разминки.....	49

## Введение

В методическом пособии раскрывается технология формирования у воспитанников (обучающихся) такой поливалентной социальной компетенции как толерантность через занятия в форме «video self-teach». «Video self-teach» представляет интенсивное видеодидактическое воздействие, вызывающее рефлексию (рассуждение) и, как следствие, изменение социальных эмоций, приводящих к формированию социально значимых компетенций, в частности толерантности.

Акцент на формировании толерантности сделан по следующим причинам:

1. Толерантность является одним из основных качеств личности, позволяющих человеку проявлять высоконравственную позицию по отношению к различным сторонам общественной жизни, быть успешным в сфере как профессиональных, деловых, так и личных, семейных, дружеских отношений. Исходя из того, что толерантность - это интегративная, поливалентная социальная компетенция, выражающая корректное отношение к чужому образу жизни, обычаям, верованиям, мнениям, идеям, а в межличностном взаимоотношении позволяющая понять и принять другого, увидеть в нем личность, равноправного и равноценного партнера, она должна проявляться на всех уровнях социальной жизни.

2. При формировании толерантности у воспитанников развивается совокупность других социальных компетенций, необходимых для позитивного взаимодействия в обществе. Человек является толерантным, если он обладает (имеет теоретические представления и проявляет их в повседневной жизни) такими социальными компетенциями как: уважение, понимание, доброжелательность, аффилиация (потребность в установлении, сохранении и упрочении эмоционально положительных, дружеских, товарищеских отношений с окружающими людьми), отзывчивость, открытость, справедливость, совесть, милосердие, терпимость, честность, порядочность, разумная критичность.

3. В основе толерантного поведения человека находятся социально значимые эмоции и чувства.

В рамках социализационного занятия «video self-teach» толерантность формируется при рассмотрении разных вопросов: отношение к детям, с ограниченными возможностями здоровья; отношение к близким людям; отношение к сверстникам и наконец, отношение к самому себе.

В «video self-teach» используются различные средства психолого педагогического воздействия. Из психологии заимствованы психологические упражнения, игры, которые включаются в тренинги, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, сплочению коллектива, эмоциональному настрою для восприятия необходимого материала, внутренней раскрепощенности и снятию страха высказываться, выразить свое отношение и личностную позицию на предлагаемые для обсуждения темы.

Социологический опрос с помощью анкетирования позволяет в доступной форме выявить у участников занятия уровень познания и понимания той проблемы, которая предлагается к обсуждению, личностное отношения к ней с позиции нравственно – этических норм. Кроме того анонимное анкетирование дает возможность педагогу увидеть в последствии общую эффективность занятия, причем не отсроченный результат во времени, а непосредственно в конце мероприятия, а также перспективные и актуальные темы для следующих обсуждений.

Основными педагогическими методами формирования социально значимых компетенций нами были выбраны аудиовизуальные (кино-, видео-, теле-сюжеты) и активные диалоговые формы общения. Это связано с тем, что фильмы стимулируют интерес к мировоззренческим проблемам и вопросам нравственного и этического характера.

Для выяснения отношения воспитанников к проблеме, которая затрагивалась на занятии в процессе просмотра видеосюжета, лучшими методами являются – беседа, обсуждение, дискуссия. Причем всегда для того, чтобы вывести ребят на формулирование собственного мнения и аргументирование его, необходимо использовать элементы беседы, плавно переходящие в обсуждение увиденного, а затем и представление собственного мнения окружающим. Именно такая последовательность работы над видеосюжетом позволяет педагогу увидеть степень выраженности у воспитанников отношения к социальным, нравственно-этическим поступкам, человеческим ценностям.

## Занятие 1

**Тема:** «Определение уровня сформированности социальных компетенций, входящих в состав толерантности».

**Цель:** выявление у воспитанников (обучающихся) уровня сформированности толерантности – поливалентной социальной компетенции.

### Задачи:

1. Расширить теоретические представления обучающихся о социально значимых компетенциях, в частности толерантности.

2. Произвести оценивание уровня сформированности социальных компетенций у воспитанников, входящих в состав толерантности, с помощью метода экспертной оценки.

Структурные элементы	Ход занятия
1. Орг/ момент  2. Вступительное слово	<p>Приветствие.</p> <p>Педагог: В настоящее время с экрана телевидения и радио можно услышать, а в Интернете, газетах, журналах прочитать такое слово как «толерантность». Его часто в своих выступлениях употребляют политики, общественные и культурные деятели. Что, по вашему мнению, означает данное понятие? <i>(Ребята предлагают свои варианты ответов.)</i></p> <p>Педагог, подводя итоги обсуждения, делает вывод: Толерантность - это качество характера, выражающее корректное отношение к чужому образу жизни, обычаям, верованиям, мнениям, идеям, а в межличностном общении позволяет понять и принять другого.</p> <p>Педагог: Ребята, как вы думаете, почему современному человеку необходимо обладать таким качеством как толерантность? <i>(Ребята предлагают свои варианты ответов.)</i></p> <p>Педагог, подводя итоги обсуждения, делает вывод: Действительно, в современном мире очень важно обладать данным качеством, так как от его наличия зависит умение человека общаться с совершенно разными людьми (находить</p>

<p>3. Изучение нового</p>	<p>общий язык с взрослыми и сверстниками, людьми разной веры, убеждений, физического здоровья и.п.), умение дружить, быть свободным в своем мировосприятии и мироощущении, умение избегать или правильно выходить из разных конфликтных ситуаций. Эти умения позволяют человеку быть успешным в различных сферах его деятельности (в работе, учебе, семье).</p> <p>Человек, чтобы быть толерантным, должен обладать рядом качеств, которые сами по себе являются очень важными, а в совокупности они и формируют толерантное отношение к окружающему миру.</p> <p><i>(Педагог показывает на плакате (записывает на доске, показывает на слайде) по очереди термины: умение понимать других, умение сочувствовать, аффилиация, великодушие, терпимость, справедливость, доброта, тактичность, уважительность, открытость к новому.</i></p> <p><i>Ребята читают предложенные качества личности, обсуждают их, дают определения, приводят примеры, а педагог записывает на доске (показывает на слайде, плакате) определения данных понятий.</i></p> <p><i>Расширение теоретических представлений о социальных компетенциях может идти двумя путями:</i></p> <p><i>1. Класс (группа, объединение) обладает достаточными теоретическими представлениями о социально значимых качествах личности. Работа строиться следующим образом:</i></p> <p><i>демонстрация педагогом понятия → предложение учащимися (воспитанниками) вариантов определения данного понятия → сопоставления с определением, данным в словаре → подбор примеров проявления в жизни обсуждаемого качества личности.</i></p> <p><i>2. Класс (группа, объединение) не обладает достаточным уровнем теоретических представлений о социально значимых качествах личности, следовательно, работа может быть организована по- иному:</i></p> <p><i>педагог демонстрирует понятие, дает его определение,</i></p>
---------------------------	--

<p>4. Практическая работа</p>	<p><i>учащиеся (воспитанники) подбирают свои примеры, демонстрирующие проявления данного качества человеком в жизни.)</i></p> <p>Педагог: Ребята, я предлагаю вам сегодня определить, обладаете ли вы, а, следовательно, и в целом класс (группа, объединение) таким важным качеством личности как толерантность.</p> <p>Знания об уровне сформированности толерантности в нашем классе (группе) могут помочь вам в дальнейшем корректировать свое поведение и отношения с окружающими людьми.</p> <p>Уровень сформированности толерантности можно узнать с помощью экспертной оценки. Для этого вы должны заполнить экспертные листы (бланки).</p> <p><i>(Воспитанникам раздаются экспертные бланки, педагог проводит инструктаж.)</i></p> <p>Педагог: В экспертном бланке по вертикали представлены качества, которые мы с вами рассматривали (обсуждали), по горизонтали написаны ваши имена. Каждый из вас должен оценить себя и других.</p> <p>Напротив каждого качества в клеточке вы должны проставить количество действий, выражающих это качество, которые проявил ваш товарищ по отношению к вам за последнюю неделю. Количество действий выражается в баллах от 0 до 10.</p>
<p>5. Подведение итогов</p>	<p>Например: Определяя наличия у Саши <i>(можно взять для примера любого ребенка, проявившего по отношению к педагогу, определенное качество личности)</i> качества «доброта», я вспоминаю его действия по отношению ко мне.</p> <p>Саша на этой недели помог мне донести до кабинета ноутбук, спуститься с обледенелых ступеней, сделал подарок (угостил шоколадом). Значит напротив качества «доброта» и имени Саша я ставлю 3 балла, т.к. по отношению ко мне он совершил три хороших поступка. И таким образом вы заполняете весь экспертный лист.</p> <p><i>(Дети читают инструкцию и заполняют экспертный</i></p>



	<p><i>бланки, педагог дает консультацию тому из учащихся (воспитанников), кому она необходима.)</i></p> <p>Педагог задает вопросы:</p> <p>Что нового для себя вы узнали?</p> <p>Сложно ли было заполнять экспертные бланки, оценивая себя и своих товарищей?</p> <p>О каких качествах личности вы бы хотели поговорить на следующих занятиях?</p> <p>Я обработаю ваши заполненные экспертные бланки, и на следующем занятии мы с вами узнаем, сформированы ли в нашем классе (группе, объединении) качества, способствующие проявлению толерантности по отношению к окружающим людям, и если сформированы, то на каком уровне.</p> <p>Спасибо за работу.</p>
--	--

## Экспертный лист «Определение уровня сформированности толерантности»

### *Инструкция*

#### Задание № 1

Прочитай внимательно определения понятий, выражающих качества личности.

*Аффилиация* – потребность в установлении и сохранении эмоционально-положительных, дружеских, товарищеских отношений с окружающими людьми.

*Великодушие* – способность проявлять высокие духовные качества, готовность бескорыстно жертвовать своими интересами для других.

*Доброта* – отзывчивое, душевное расположение к людям, стремление делать хорошие, полезные, положительные поступки по отношению к другим (оказывать помощь, проявлять нежность, ласку, заботу).

*Открытость к новому* – способность воспринимать новые идеи, взгляды, желание узнавать новое и видеть положительное в нем для себя.

*Справедливость* – беспристрастное отношение, признание правоты, достоинств.

*Тактичность* – умение вести себя пристойно по отношению к другим, чувство меры в поведении, в поступках.

*Терпимость* – умение без вражды относиться к чужому мнению, взглядам, поведению.

*Уважительность* – принимать во внимание и соблюдать чьи-нибудь интересы; почтительно относиться на основании признания чьих-либо достоинств.

*Умение понимать других* – способность осмыслить, постигнуть, уяснить для себя поступки и взгляды других.

*Умение сочувствовать (сопереживать)* – обладание навыком участливого (отзывчивого) отношения к переживаниям других; способность увидеть себя на месте другого человека, проникнуть с помощью чувств в душевные переживания другого.

*Бланк для заполнения*

№ п/п	Имя воспитанника													
	Качества личности													
1.	Аффилиация													
2.	Великодушие													
3.	Доброта													
4.	Открытость к новому													
5.	Справедливость													
6.	Тактичность													
7.	Терпимость													
8.	Уважительность													
9.	Умение понимать других													
10.	Умение сочувствовать (сопереживать)													

## Занятие 2

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Мечта у всех одна (Жить в мире с собой и другими)

**Цель:** формирование толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья

### Задачи:

1. Выявить у воспитанников уровень сформированности толерантного отношения к детям с ограниченными возможностями здоровья.
2. Формировать социальные компетенции: доброта, умение понимать других, теплота, уважение.
3. Формировать позитивное эмоционально ценностное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья.
4. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.
5. Воспитывать чувства сострадания, понимания, уважения, доброты.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Заполнение анкеты 1 «Допиши предложение»
<i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i>	Демонстрируется документальный фильм Т. Шахвердиева «О любви». В фильме рассказывается о ребятах с ограниченными возможностями здоровья, которые обучаются в одной из общеобразовательных школ

	<p>Москвы, и их родителей. Режиссер показывает будни и праздники детского коллектива, таланты и умения ребят, размышления детей и взрослых о любви, дружбе, долге, предназначении человека на земле.</p> <p>Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций - интерес, волнение, удивление, восторг, радость, сострадание.</p> <p>Фильм светлый, добрый, он не может оставить равнодушным никого, вызывает чувства сопереживания, соучастия и уважения.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над фильмом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Что вас поразило в фильме?»; «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?»; "Какое «открытие» для себя вы сделали при просмотре фильма?»; «Изменилось ли ваше отношение к сверстникам - героям фильма и если изменилось, то, каким образом?»; «Насколько ваше понимание дружбы, любви, соответствует размышлениям героев фильма?»; «Изменилось ли ваше отношение к собственному здоровью?»; «Что для вас ценно в жизни?» и т.п.</p>
<p><i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги, мне хотелось бы прочитать вам притчу «Два кувшина».</p> <p>Жила-была пожилая китайская женщина, у которой было два больших кувшина</p> <p>Они свешивались по концам коромысла, лежащего у неё на плече.</p> <p>У одного из них была трещина, в то время как другой был безупречным и всегда вмещал в себя полную порцию воды.</p> <p>В конце длинного пути от реки к дому старой</p>

женщины кувшин с трещиной всегда оставался заполненным лишь наполовину.

В течение двух лет это происходило каждый день: старая женщина приносила домой всегда только полтора кувшина воды.

Безупречно целый кувшин был очень горд своей работой, а бедный кувшин с трещиной стыдился своего недостатка и был расстроен, что он может делать только половину того, для чего он был сделан. Спустя два года, которые, казалось, убедили его в бесконечной собственной непригодности, кувшин обратился к старой женщине:

«Мне стыдно из-за моей трещины, из которой всю дорогу к твоему дому всегда бежит вода». Старая женщина усмехнулась. " Ты заметил, что на твоей стороне дорожки растут цветы, а на стороне другого кувшина — нет? "

На твоей стороне дорожки я посеяла семена цветов, потому что знала о твоём недостатке. Так что ты поливаешь их каждый день, когда мы идём домой.

Два года подряд я могла срезать эти чудесные цветы и украшать ими стол. Если бы ты не был таким, какой ты есть, то этой красоты не было бы, и она не оказывала бы чести нашему дому».

У каждого из нас есть свои совсем особые странности и недостатки.

Но есть особенности и трещины, которые делают нашу жизнь столь интересной и достойной.

Просто нужно каждого воспринимать таким, какой он есть, и видеть в нём хорошее.

Итак, все мои друзья с трещинкой в кувшине!

Радуйтесь чудесным дням и не забывайте насладиться запахом цветов на вашей стороне тропинки.

В конце занятия итоговые вопросы:

«Что вы можете сказать о людях с ограниченными возможностями здоровья после просмотра фильма?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему, и какие конкретные дела вы могли бы предложить для поддержки ваших сверстников-

	инвалидов?» Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи? Благодарим за участие!
--	---

После данного занятия проводятся мероприятия: фотоконкурс «Моей жизни яркий миг», акция «От сердца к сердцу», конкурсno-игровая программа «Мироматра», социальный проект «Сделай шаг навстречу!».

### Занятие 3

#### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Поступки в нашей жизни

**Цель:** формирование осознанного отношения к своим поступкам.

#### Задачи:

1. Выявить у воспитанников уровень понимания термина «поступок» и расширить их представления о положительных и отрицательных поступках.
2. Формировать социальные компетенции: самообладание, умение прощать, чувство любви, справедливость.
3. Формировать толерантное отношение к близким людям, умение контролировать себя, прощать.
4. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности, самообладание, тактичность, умение понимать других.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Сегодня мы поговорим о поступках. Что такое поступок? Поступок — основная единица поведения социального. В нем проявляется и формируется личность человека. Реализации поступка предшествует внутренний план действия, где представлено сознательно выработанное намерение, есть прогноз ожидаемого результата и его последствий. Поступок может быть выражен: <ul style="list-style-type: none"><li>- действием или бездействием;</li><li>- позицией, высказанной в словах;</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- отношением к чему-либо, оформленным в виде жеста, взгляда, тона речи, смыслового подтекста;</li> <li>- действием, направленным на преодоление физических препятствий и поиск истины.</li> </ul> <p>При оценке поступка нужно учитывать систему норм социальных, принятых в данном социуме. Для поступка важен нравственный смысл действия, само действие следует рассматривать как способ осуществления поступка в конкретной ситуации. Поступки включены в систему нравственных отношений общества, а через них — в систему всех общественных отношений. В поступке можно выделить следующие компоненты: - мотив поступка (что его направляет), - цели поступка (могут совпадать, частично совпадать или противоречить интересам других людей), - предмет преобразования (сам человек или личность другого человека; этим поступок и отличается от действия), - средства (словесные, практические, наглядные; прямые, косвенные и др.), - процесс (собственно поступок), - результат (внутри- или межличностные изменения; при этом то, каким будет результат, можно только предполагать), - оценка (для того чтобы оценить поступок, необходимо знать его мотивы).</p> <p>Вводные вопросы: Всегда ли мы терпимы к другим людям, непохожим на нас (младшим сестрам, братьям, бабушкам и дедушкам, родителям, знакомым и незнакомым людям)? Что происходит, когда человек проявляет нетерпимость в отношении с другими людьми?</p> <p>Заполнение анкеты 2 «Допиши предложение»</p>
<p><i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i></p>	<p>Демонстрируется притча «Гвозди». В данной притче рассказывается об одном из важных качеств личности – умении контролировать себя и свои поступки при взаимодействии с окружающими.</p>



	<p>Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций - интерес, волнение, удивление, восторг. При просмотре видеоролика у зрителей появляется прозрение по отношению к собственным поступкам, у некоторых участников мероприятия возникают чувства сожаления, стыда, переживания по поводу тех поступков, которые они совершали в отношении близких людей. При этом можно сказать, что фильм светлый, добрый, красивый, не несет жесткой назидательности, однако заставляет переоценивать свое отношение к жизни и поведению.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над фильмом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?»; «Какие поступки позволяют судить о человеке как о положительной или отрицательной личности?»; «Совершали ли вы в своей жизни поступки, за которые было стыдно? Почему это происходило?»; «Легко ли совершать только хорошие, добрые поступки?»; «Какие качества необходимо развивать в себе, чтобы без серьезных причин не причинять боль близким людям? (самообладание, умение прощать, контролировать себя, чувство любви, справедливости и т.п.) Обладаете ли вы данными качествами?»; "Заставила ли притча изменить ваше отношение к проблеме взаимодействия между людьми или хотя бы задуматься над ней?» и т.п.</p>
<p><i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги я хотела прочитать вам притчу «О добре и зле».</p>

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь. Другой волк представляет добро — мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

— А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

В конце занятия итоговые вопросы:

«Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какие «хорошие» дела (поступки) вам хотелось бы совершить по отношению к близким для вас людям?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»

Благодарим за участие!

После данного занятия проводятся мероприятия: тренинг «Конфликт и стили поведения в нем», акция «Подарок для ...».

## Занятие 4

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** О дружбе, доброте и зле.

**Цель:** формирование толерантного отношения к окружающим, в том числе к детям с особыми образовательными потребностями.

### Задачи:

1. Выявить у воспитанников уровень понимания терминов «дружба», «друг» и расширить представления и способах проявления дружеских, товарищеских отношений к окружающим людям.
2. Формировать социальные компетенции: дружба, доброта, умение понимать других, отзывчивость, смелость, ответственность.
3. Формировать эмоционально-позитивное отношение к детям с ограниченными возможностями здоровья.
4. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою, по выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Заполнение анкеты 3 «Допиши предложение»
<i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i>	Демонстрируется игровой фильм режиссера Марии Евстафьевой «Щенок». Описание: 1980-е годы. Школа, юные пионеры со своими представлениями о добре и дружбе. Именно в этой среде разворачивается драматическая история

	<p>Валерки - непохожего на всех остальных детей 11-летнего аутичного мальчика. Он в силу своих отклонений является изгоем в среде жестокого детского общества. Алеша, как и все его товарищи, при каждом удобном случае обижает Валерку. Но однажды происходит событие, которое заставляет Алешу совершенно иначе взглянуть на Валерку, а затем и на весь мир в целом.</p> <p>Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций - интерес, волнение, удивление, сострадание. Фильм светлый, добрый, душевный, он не может оставить равнодушным никого, вызывает чувства сопереживания, соучастия и уважения.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над фильмом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «О чем, по вашему мнению, этот фильм? (Эта история о настоящей дружбе, об умении прощать и жертвовать...); «Что заставило, по вашему мнению, мальчика Алешу отдать щенка Валерке?»; «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?»; «Если бы вы были одним из героев фильма, то какую роль для себя вы выбрали?»; «Какие поступки позволяют судить о человеке как о положительной или отрицательной личности?»; «Могли бы вы назвать «хорошие» поступки, которые совершили своей жизни?»; «Легко ли совершать только хорошие, добрые поступки?»; «Что для вас значат слова «друг», дружба?»; «А какими друзьями являетесь вы?»; «Какие качества необходимо развивать в себе, чтобы без серьезных причин не причинять боль близким людям? (самообладание, умение прощать, контролировать себя, чувство любви, справедливости и т.п.) Обладаете ли вы данными качествами?»;</p> <p>"Заставил ли фильм изменить ваше отношение к</p>

	проблеме взаимодействия между людьми или хотя бы задуматься над ней?» и т.п.
<i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i>	Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.
<i>VI этап - Подведение итогов</i>	<p>Подводе итоги мне хочется рассказать вам интересную притчу.</p> <p>По длинной, дикой, утомительной дороге шел человек с собакой. Шел он себе шел, устал, собака тоже устала. Вдруг перед ним — оазис! Прекрасные ворота, за оградой — музыка, цветы, журчание ручья, словом, отдых.</p> <p>— Что это такое? — спросил путешественник у привратника.</p> <p>— Это рай, ты уже умер, и теперь можешь войти и отдохнуть по-настоящему.</p> <p>— А есть там вода?</p> <p>— Сколько угодно: чистые фонтаны, прохладные бассейны...</p> <p>— А поесть дадут?</p> <p>— Все, что захочешь.</p> <p>— Но со мной собака.</p> <p>— Сожалею, сэр, с собаками нельзя. Ее придется оставить здесь.</p> <p>И путешественник пошел мимо. Через некоторое время дорога привела его на ферму. У ворот тоже сидел привратник.</p> <p>— Я хочу пить, — попросил путешественник.</p> <p>— Заходи, во дворе есть колодец.</p> <p>— А моя собака?</p> <p>— Возле колодца увидишь поилку.</p> <p>— А поесть?</p> <p>— Могу угостить тебя ужином.</p> <p>— А собаке?</p> <p>— Найдется косточка.</p> <p>— А что это за место?</p> <p>— Это рай.</p> <p>— Как так? Привратник у дворца неподалеку сказал мне, что рай — там.</p> <p>— Врет он все. Там ад.</p> <p>— Как же вы, в раю, это терпите?</p>

	<p>— Это нам очень полезно. До рая доходят только те, кто не бросает своих друзей.</p> <p>В конце занятия итоговые вопросы: «Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Кому бы вы хотели сейчас оказать поддержку, помощь?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»</p> <p>Благодарим за участие!</p>
--	--

После занятия ребятам предлагается игра «Подари подарок». Благотворительная акция по сбору старых вещей, игрушек для детей из детских домов.

## Занятие 5

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 13-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Чем живешь молодежь.

**Цель:** формирование активной гражданской позиции, ответственного отношения к своей жизни, уважительного отношения к старшему поколению, осознанного понимания своих жизненных приоритетов, связывая их с событиями собственной жизни и жизни страны.

### Задачи:

1. Выявить у подростков уровень сформированности активной гражданской позиции и понимания своей значимости в жизни общества.
2. Формировать социальные компетенции: ответственность, смелость, патриотизм, уважительность, активность.
3. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.
4. Формировать ответственность и чувство долга как норму общественного поведения гражданина; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремленность и настойчивость в достижении результата.
5. Воспитывать любовь к семье, малой Родине, Отчизне, их истории, культуре, традициям, уважение к старшему поколению.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной</i>	Вступительное слово: Сегодня всех интересует, какая сегодня растет молодежь? Молодежь это – Вы. Предлагается вам ответить на ряд вопросов. Анкета,

<p><i>компетентности</i></p>	<p>которая предлагается вам к заполнению – анонимна, поэтому вы можете свободно выражать свои мысли и чувства.</p> <p>Заполнение анкеты 4 «Допиши предложение»</p>
<p><i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i></p>	<p>Демонстрируется рекламный социальный ролик, созданный в 2009 году – в год молодежи. Авторы ролика (молодые люди), обращаясь к своим сверстникам, рассуждают над вопросами: «Кем является молодое поколение России для своей страны: простыми потребителями или гордостью России»? «Гордиться ли молодежь прошлым великой страны, поколениями своих дедов и прадедов? Что ждет Россию в будущем?» Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций - интерес, волнение, шок. Видеоролик не может оставить равнодушным никого, вызывает чувства соучастия, переживания, у некоторых ребят неприятия, желание высказать свое мнение на поставленные вопросы.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над социальным роликом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Заставляет ли сюжет о чем-то задуматься?»; «Какой вы видите свою страну? Как вы к ней относитесь?»; «Что для вас значит поколение ваших прадедов и дедов?»; «Что вы знаете о жизни ваших предков?»; «Какое «будущее» вы видите для себя?»; «Согласны ли вы с утверждением, что современная молодежь является обществом потребителей?»</p> <p>Педагог может предложить на данном этапе обсудить следующую притчу: «Говорят, что где-то на Кавказе есть старое кладбище, где на могильных плитах можно встретить примерно такие надписи: «Сулейман Бабашидзе. Родился в 1820 году, умер в 1858 году. Прожил 3 года...», или «Нугзар Гаприндашвили. Родился в 1840 году, умер в 1865 году. Прожил 120 лет...». Вопросы: «Как вы думаете, почему делались такие приписки на могильных плитах?»; «Что этим хотели</p>



	<p>сказать односельчане?». (Смысл приписок в том, что таким образом односельчане оценивали насыщенность и общую ценность жизни данного человека»).</p> <p>«А как бы вы оценили насыщенность и ценность вашей жизни?»; «Каким, по-вашему мнению, должен быть в современном мире успешный человек?»; «Кем бы вы хотели стать в жизни?»; «Есть ли у вас кумиры или люди на которых вы бы хотели быть похожими, почему?»; «Что-то вы бы хотели сказать авторам данного ролика?»</p>
<i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<i>VI этап - Подведение итогов</i>	<p>В конце занятия итоговые вопросы:</p> <p>«Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какие конкретные полезные, хорошие дела вы могли бы совершить для окружающих вас людей?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»</p> <p>Благодарим за участие!</p>

После данного занятия проводятся следующие мероприятия: проект «Роль моей семьи в жизни страны»; стенгазета о знаменитых людях страны, города, школы, класса; стенгазета о каких-либо профессиях, ток-шоу «Закрытый показ».

## Занятие 6

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Тучи, как люди.

**Цель:** формирование ответственного отношения к выбору профессиональной деятельности и желания быть полезным обществу.

#### Задачи:

1. Раскрыть понятия: ответственность при выборе профессии; необходимость доводить начатое дело до конца.

2. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.

3. Формировать социальные компетенции: ответственность, упорство, уважение, открытость к восприятию нового, желание быть полезным обществу, сотрудничество.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Заполнение анкеты 5 «Допиши предложение»
<i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i>	Демонстрируется видеоролик дисней пикчерс «Переменная облачность» В данном видеоролике в мультипликационной форме рассказывается об ответственности героев перед выбранной профессией, о важности доведения начатого дела до конца и конечно о дружбе. Данный видеоролик вызывает спектр эмоций - интерес, восторг, удивление, радость. Фильм

	<p>светлый, добрый, вызывает чувства соучастия, уважения.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над фильмом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Кем бы вы хотели стать в этой жизни?»; «Что для этого вы делаете?»; «Легко ли довести начатое дело до конца?»; «Какие поступки позволяют судить о человеке как о хорошем или плохом?»; «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?» «С какими трудностями сталкивается подросток в жизни?»; «Как бы вы поступили на месте аиста?»</p>
<p><i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги, нашего занятия мне хочется рассказать вам одну старую притчу.</p> <p><b>ПРИТЧА о силе обстоятельств.</b> Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил... что мне делать? Отец вместо ответа поставил на огонь 3 одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из 3 кастрюли.</p> <p>- Что изменилось? - спросил он свою дочь.</p> <p>- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.</p> <p>- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупкое и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под</p>

воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать слабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...  
- А кофе? - спросила дочь  
- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации...

В конце занятия итоговые вопросы:

«Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»

Благодарим за участие!

После данного занятия проводились следующие мероприятия: фотовыставка «Моя любимая профессия», сочинение «Моя мечта», социальный проект «Мои дела».

## Занятие 7

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Близкий и родной человек.

**Цель:** формирование ответственного, бережного, уважительного отношения к родным людям.

### Задачи:

1. Формировать позитивное эмоционально ценностное отношение к родным, близким людям, особенно к маме.
2. Формировать социальные компетенции: забота о людях, верность, нежность, теплота, ответственность.
3. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.
4. Воспитывать чувства любви, понимания, уважения, доброты, великодушия, гордости за свою семью.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Сегодня мы с вами поговорим о самых близких нам людях, о наших родителях. Заполнение анкеты 6 «Допиши предложение»
<i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i>	Примечание: на данном занятии демонстрируются два видеоролика «Про мам» и «Спасибо мама». Работа может строиться по двум вариантам: 1) просмотр и обсуждение каждого ролика происходит отдельно (по очереди);

	<p>2) просматриваются сначала два видеоматериала, затем происходит общее обсуждение.</p> <p>Демонстрируется социальный ролик «Про мам». Фильм о мамах, снят в 2011 году. Данный видеоматериал проникновенный, трогательный, душевный, вызывает спектр эмоций - интерес, восторг, чувства любви, желание сделать что-то хорошее для своей мамы.</p> <p>Затем участникам предлагается посмотреть социальный ролик «Спасибо мама» (2012 г.).</p>
<i>IV этап – Рефлексия</i>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над увиденным в фильмах.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывают сюжеты, почему?»; «Заставляют ли фильмы о чем-то задуматься?»; «Мама - какая она?»; «Какую маму мы любим?»; «Что мы можем сделать для мамы?»</p> <p>«Нужно ли говорить слова любви, благодарности каждый день?»; «За что нужно ценить жизнь?»</p>
<i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<i>VI этап - Подведение итогов</i>	<p>В заключение занятия хотелось бы пожелать всем, чтобы наши мамы оставались рядом с нами как можно дольше.</p> <p>Разрешите от имени всех мам зачитать вам стихотворение Валентины Беляевой:</p> <p>Я свяжу тебе жизнь из пушистых махеровых ниток  Я свяжу тебе жизнь, не солгу ни единой петли.  Я свяжу тебе жизнь, где узором по полю молитвы  Пожелания счастья в лучах безграничной любви.  Я свяжу тебе жизнь из веселой меланжевой пряжи,  Я свяжу тебе жизнь и потом от души подарю.  Где я нитки беру? Никогда никому не скажу я,  Чтоб связать тебе жизнь я тайком распускаю свою!</p>

После данного занятия проводились следующие мероприятия:

- готовились поздравления мамам к Дню 8 марта;

- проведение классного часа «Моя мама - какая она?»
- поделиться успехами в оказании помощи маме по хозяйству.

## Занятие 8

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 12-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Счастье – это....

**Цель:** формирование у воспитанников позитивного отношения к жизни, умения адекватно воспринимать различные ее проявления.

#### Задачи:

1. Учить находить положительные и позитивные моменты в повседневной жизни, а также самим делать свою жизнь яркой, интересной, многогранной.

2. Формировать социальные компетенции: любовь к жизни, вера в себя, жизнерадостность, активность.

2. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Сегодня мы с вами поговорим о счастье. Что такое счастье? Заполнение анкеты 7 «Допиши предложение»
<i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i>	Демонстрируется видеоклип «Счастье – это путь...»
<i>IV этап – Рефлексия</i>	Участникам предлагается поразмышлять над увиденным в видеоклипе. Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Заставляет ли видеоклип о чем-то задуматься?»; «Что для вас является счастьем?», «Легко ли



	<p>быть счастливым?»; «Какие поступки могут вызвать у вас чувство удовлетворенности, радости, счастья?»; Что приносит человеку, по-вашему мнению, в первую очередь удовлетворенность жизнью (материальное благо, общение, дружба, карьера и т.п.)?»;</p>
<p><i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги, мне хотелось прочесть вам притчу о счастливом человеке.</p> <p>Как-то шел по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.</p> <p>— Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — Спросил мудрец.</p> <p>— Я страдаю для счастья своих детей и внуков.— Ответил человек.</p> <p>— Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.</p> <p>— А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? — спросил мудрец.</p> <p>— Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы!</p> <p>— ответил несчастный человек.</p> <p>— Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! — Сказал мудрец.— Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймешь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!</p> <p>В конце занятия итоговые вопросы: «Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»</p> <p>Благодарим за участие!</p>

После занятия подросткам предлагается создать свой коллаж желаний. Выпустить стенгазету о знаменитых людях с ограниченными возможностями.

## **Занятие 9**

### **Рекомендации к занятиям.**

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

**Тема:** Ты не один

**Цель:** формирование способности оценивать различные ситуации и находить из них выход.

### **Задачи:**

1. Учить несовершеннолетних искать и находить помощь в трудных жизненных ситуациях.
2. Формировать социальные компетенции: вера в себя, отзывчивость, забота о людях, способность защищать свои взгляды, умение понимать других, активность.
3. Развивать эмоциональную сферу личности, мышление, речь, коммуникативные способности.
4. Формировать позитивное эмоционально ценностное отношение к жизни.

**Оборудование и материалы:** таблички «виды помощи», плакат «Социальная сеть», 3 листа миллиметровой бумаги, фломастеры, маркеры.

<b>Этапы</b>	<b>Ход занятия</b>
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога.
<i>II этап - Фиксация</i>	Заполнение анкеты «Допиши предложение» (приложение) Вводная беседа.

инициального  
состояния  
социальной  
компетентно  
сти

Педагог: Все люди сталкиваются с трудностями. Происходит что-то, что огорчает, расстраивает нас или, наоборот, сильно злит. Иногда нам грозят неприятности. Люди борются с трудностями, решают свои проблемы. Но иногда бывают такие ситуации, с которыми нам не по силам справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности делятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

За примерами далеко ходить не надо: *хронические двойки, грозит второй год; упали и сломали ногу; дразнят в школе; разбили окно на перемене; умерла любимая кошка.*

Почти у всех людей бывают в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

***Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!***

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией!

***Виды помощи.***

- Какая бывает помощь, в чем она может состоять?

Дети отвечают на вопрос, педагог прикрепляет к доске таблички с надписями: **УСЛУГА, ДЕНЬГИ, ОБУЧЕНИЕ, МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА, ИНФОРМАЦИЯ.**

(Необходимо иметь несколько пустых табличек на случай, если дети назовут что-нибудь еще).

***К кому обратиться?***

На доске вывешивается плакат «Социальная сеть».



	<p><b>Психолог приводит пример.</b>  Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям.  В таком случае лучше всего сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что у тех, кто становится жертвой вымогательства, обычно мало друзей. Есть, однако, одноклассники, приятели, ... Стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может быть, кто-то из них уже был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь, социальному педагогу и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно скажи родителям. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные взаимоотношения с родителями, можно сначала пойти к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и уже вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например твой старший брат или отец, или дядя могут позаниматься с тобой, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы затеять драку с обидчиками, а чтобы повысить уверенность в себе.</p>
<p><i>III этап –  Видеодидак-  тическое  воздействие</i></p>	<p>Просмотр видеосюжета <b><u>сказка о барашке</u></b>.</p>
<p><i>IV этап –  Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над увиденным в фильме.  Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Заставляет ли фильм о чем-то задуматься?»; «Какие поступки позволяют судить о человеке как о положительной или отрицательной личности?»; Настоящий друг – какой он? Кто может помочь в трудной ситуации? Как справиться с наступившей жизненной трудностью?</p>
<p><i>V этап –  Повторная  фиксация  состояния  социальной  компетентно-  сти</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>

<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги, мне хотелось продемонстрировать вам поучительный пример. (Педагог проделывает все, что следует ниже). Профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?» «50 грамм!»... «100 грамм!»... «125 грамм!»...- предполагали студенты. - Я и сам не знаю, — продолжил профессор, — чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут? - Ничего, — ответили студенты. - Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? — снова спросил профессор. - У вас заболит рука, — ответил один из студентов. - Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день? - Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже вам может парализовать руку, и придется отправить вас больницу, — сказал студент под всеобщий смех аудитории. - Очень хорошо, — невозмутимо продолжал профессор, — однако изменился ли вес стакана в течении этого времени? - Нет, — был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах? Студенты были удивлены и обескуражены. - Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? — Спросил профессор. - Опустить стакан, — последовал ответ из аудитории. - Вот, — воскликнул профессор, — точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут – это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ни чем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями.</p> <p><b>Обобщающие слова педагога:</b> Помните, что вы не одни в</p>
---	--

	этом мире. Не отгораживайтесь стеной, ищите помощь, и вы ее найдете. Будьте готовы принять помощь, если вам ее предлагают, и будьте готовы сами помочь в трудную минуту.
--	--

После занятия ребятам предлагается самим придумать проблемную ситуацию и определить пути выхода из неё.

## Занятие 10.

### Рекомендации к занятиям.

Рекомендовано для детей 6-17 лет.

Проводя занятия «video self-teach» с детьми младшего школьного возраста (6-9 лет) рекомендуется вместо анкетирования проводить устный опрос участников с письменным фиксированием ответов на доске.

### Тема: Будь самим собой.

**Цель:** формирование социальных компетенций, собственной гражданской позиции, ответственного отношения к своей жизни, уважительного отношения к старшему поколению, осознанного понимания своих жизненных приоритетов, связывая их с событиями собственной жизни и жизни страны.

### Задачи:

1. Выявить у воспитанников уровень сформированности собственной гражданской позиции и понимания своей значимости в жизни общества.
2. Формировать социальные компетенции – активность, вера в себя, независимость, способность защищать свои взгляды, уважительность.
3. Формировать ответственность и чувство долга как норму общественного поведения гражданина; способность к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты, целеустремлённость и настойчивость в достижении результата.

Этапы	Ход занятия
<i>I этап – Психологическая разминка</i>	Игровые упражнения, способствующие эмоционально позитивному настрою. По выбору педагога. (ассоциации)
<i>II этап - Фиксация инициального состояния социальной компетентности</i>	Вступительное слово: Сегодня я хочу с вами поговорить о таком праве – как выбор. Что такое выбор? <b>Выбор</b> — наличие различных вариантов для осуществления <u>воли</u> . Наличие выбора связано с обоснованием <u>свободы воли</u> человека. Но задача, считается решенной тогда,

	<p>когда будет сделан выбор окончательного, единственного варианта. Только такая деятельность считается продуктивной. Все люди должны соблюдать различные правила. Правила этикета, общения, поведения, и т. д. Но на протяжении всей жизни мы сталкиваемся с ситуациями, в которых мы можем проявить свою индивидуальность, неповторимость. Какие это ситуации? Предлагается вам ответить на ряд вопросов. Анкета, которая предлагается вам к заполнению – анонимна, поэтому вы можете свободно выражать свои мысли и чувства.</p> <p>Заполнение анкеты 4 «Допиши предложение»</p>
<p><i>III этап – Видеодидактическое воздействие</i></p>	<p>Демонстрируется рекламный социальный ролик, созданный в 2012 году – «Луна». Авторы ролика, обращаясь к своим зрителям, рассуждают над вопросами: преемственность поколений, свобода выбора каждого человека, принятие на себя ответственности за свои поступки. Данный видеоматериал вызывает спектр эмоций - интерес, волнение, понимания. Видеоролик не может оставить равнодушным никого, вызывает чувства соучастия, переживания, желание высказать свое мнение на поставленные вопросы.</p>
<p><i>IV этап – Рефлексия</i></p>	<p>Участникам предлагается поразмышлять над видео роликом.</p> <p>Примерные вопросы: «Какие чувства вызывает сюжет, почему?»; «Заставляет ли сюжет о чем-то задуматься?»; «Каким вы видите будущего мальчика? Каким могло быть будущее, если бы мальчик не имел своего мнения?»; «Что для вас значит поколение ваших прадедов и дедов?»; «Часто ли у вас бывают ситуации, в которых вам приходится делать выбор?»; «Какие это ситуации?»; «Какое будущее вы видите для себя?»; «Кем бы вы хотели стать в жизни?»; «Есть ли у вас кумиры или люди на которых вы бы хотели быть похожими, почему?»; «Что-то вы бы хотели сказать авторам данного ролика?»</p>



<p><i>V этап – Повторная фиксация состояния социальной компетентности</i></p>	<p>Воспитанникам предлагается повторно просмотреть заполненную на II этапе анкету и если возникает желания изменить или дополнить ответы, то сделать данные поправки другим цветом или через запятую.</p>
<p><i>VI этап - Подведение итогов</i></p>	<p>Подводя итоги, мне хочется рассказать вам одну поучительную притчу.</p> <p>Однажды король пришёл в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашёл её опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашёл одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:</p> <p>— Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу — ты посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.</p> <p>Ты здесь потому, что существование нуждалось в тебе таком, какой ты есть! В ином случае кто-то другой был бы здесь. Ты воплощение чего-то особенного, существенного, чего-то очень важного. Почему тебе необходимо быть похожим на кого-то? Если бы Бог хотел кого-то другого, он произвел бы другого. Вместо этого он создал тебя. Подумай, какое внимание небес было уделено именно тебе! Сейчас ты здесь, чтобы внести свой вклад. Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой ... невозможно, чтобы ты стал кем-то другим.</p> <p><b>Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя.</b></p>

	<p>В конце занятия итоговые вопросы:</p> <p>«Какие выводы для себя вы смогли сделать на данном занятии?»; «Хочется ли вам продолжить разговор на данную тему?»; «Какие конкретные полезные, хорошие дела вы могли бы совершить для окружающих вас людей?»; «Какую тему (темы) вы бы хотели обсудить в последующие наши встречи?»</p> <p>Благодарим за участие!</p>
--	--

После данного занятия проводятся следующие мероприятия: проект «Мой личный вклад в жизнь общества»; стенгазета о знаменитых людях страны, города, школы, класса; стенгазета о каких-либо профессиях.

**Анкета 1 (Мечта у всех одна)**

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения.

1. Хорошая жизнь –

\_\_\_\_\_

2. Быть человеком – значит

\_\_\_\_\_

3. Самое главное в жизни

\_\_\_\_\_

4. Чтобы иметь друзей, надо

\_\_\_\_\_

5. Человек с ограниченными возможностями

\_\_\_\_\_

6. Чтобы стать настоящей личностью, надо

\_\_\_\_\_

7. Если видишь недостатки людей,

надо \_\_\_\_\_

8. Какие чувства вызывает у тебя человек в инвалидной коляске \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. Когда вижу, как мой товарищ совершает что-то дурное, я

\_\_\_\_\_

10. Бессовестному человеку на свете живется:

\_\_\_\_\_

11. Встретив вежливого человека, я всегда

\_\_\_\_\_

12. Мне кажется что взрослые

\_\_\_\_\_

13. Пожилые люди обычно

\_\_\_\_\_

14. Твой новый одноклассник заикается. Ты будешь с ним дружить? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

15. Я думаю, что мои родители

\_\_\_\_\_

16. Я не всегда добросовестно

\_\_\_\_\_

17. Через 5 лет я

\_\_\_\_\_

18. Через 20 лет я

19. Я благодарен -

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

### Анкета 2 (Поступки в нашей жизни)

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения.

1. Поступок – это \_\_\_\_\_

3. Последствием, каких поступков чаще всего бывают радость и смех? \_\_\_\_\_

4. Какие поступки вызывают слезы? \_\_\_\_\_

5. Влияют ли наши поступки на нашу жизнь? \_\_\_\_\_

6. Если меня обидит друг я \_\_\_\_\_

7. Легко ли совершать только хорошие, добрые поступки? \_\_\_\_\_

Родителей мои поступки чаще всего (подчеркни нужное):

а) радуют;

б) огорчают;

в) удивляют;

г) иногда радуют, а иногда огорчают;

д) оставляют равнодушными

е) другое \_\_\_\_\_

12. Влияли ли твои поступки на взаимоотношения с родителями, друзьями, учителями? Как?

---

---

13. Какими качествами, по твоему мнению, должен обладать настоящий друг?

---

14. Обладаешь ли ты этими качествами? \_\_\_\_\_

15. Для счастья необходимо \_\_\_\_\_

---

16. Слова благодарности я говорю \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

### Анкета 3 (О дружбе, добре и зле...)

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения.

Обведи избранный тобой вариант ответа - **а)**; **б)**; или **в)** - кружком.

1. Дружил ли ты с человеком, имеющим ограниченные возможности здоровья?

а) Да.

б) Нет.

2. Объясняли ли тебе дома, в школе, что есть дети с ограниченными возможностями здоровья?

а) Да.

б) Нет.

3. Нужно ли здоровым детям общаться с детьми с ограниченными возможностями здоровья?

а) Да.

б) Нет.

в) Сомневаюсь.

4. Окажешь ли ты помощь в трудной ситуации ребёнку с ограниченными возможностями здоровья?

а) Да.

б) Нет.

в) Не знаю.

5. Какие чувства ты испытываешь, если видишь, что твои одноклассники кого-то обижают? \_\_\_\_\_

6. Способен ли ты во благо другого отказаться от чего-либо дорогого для себя?

а) Да.

б) Нет.

в) Сомневаюсь.

7. Другом называют человека, который \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Какими позитивными (положительными) качествами ты обладаешь?

1)-----; 2)-----; 3)-----;...

9. При выборе подарка для тебя, чем руководствуются твои родители?

а) Твоим желанием.

б) Полезностью подарка.

в) Не знаю чем.

10. Слова благодарности я говорю \_\_\_\_\_.

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

#### Анкета 4 (Чем живешь молодежь)

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения, как ты считаешь нужным.

1. Россия – это \_\_\_\_\_ страна.

2. Я думаю, что моя страна в прошлом была \_\_\_\_\_;  
в настоящем она является \_\_\_\_\_;  
в будущем будет \_\_\_\_\_.

3. Что такое патриотизм? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Быть успешным человеком значит \_\_\_\_\_,  
потому что \_\_\_\_\_.

5. Мне кажется, что поколение моих бабушек и дедушек было \_\_\_\_\_.
6. Мое поколение является \_\_\_\_\_
7. Я считаю, что самое главное между людьми \_\_\_\_\_
8. Чтобы достойно прожить жизнь надо \_\_\_\_\_
9. Я хотел (а) бы походить на \_\_\_\_\_
10. Я хочу видеть свою страну \_\_\_\_\_
11. Как ты думаешь, почему в нашей стране возникают межнациональные конфликты, ведь наше государство всегда являлось многонациональным? \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

### Анкета 5 (Тучи, как люди)

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения, как ты считаешь нужным.

1. Что обозначает слово «ответственность»? \_\_\_\_\_
2. Ответственный человек, какой он? \_\_\_\_\_
3. Кем бы ты хотел(а) стать в будущем, почему? \_\_\_\_\_
4. Всегда ли нужно соблюдать правила \_\_\_\_\_



5. Как можно проявить свою индивидуальность?  
Где? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Что ты больше любишь (выбери один вариант ответа)?  
А) дарить окружающим подарки  
Б) получать подарки  
В) одинаково дарить и получать подарки
5. Хороший человек – это человек, который \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Всегда ли нужно доводить начатое дело до конца (выбери один вариант ответа)?  
А) да  
Б) нет  
В) не знаю
7. Я хотел(а) бы походить на \_\_\_\_\_
8. Какими своими чертами характера ты гордишься? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Слова благодарности я говорю \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

**Анкета 6 (Близкий и родной человек)**

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также закончи незаконченные предложения, как ты считаешь нужным.

1. Моя семья это - \_\_\_\_\_
2. Счастливая семья - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Мама для меня это - \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Знаю ли я свою маму?  
- любимое занятие мамы \_\_\_\_\_  
- любимая песня \_\_\_\_\_

- любимый фильм \_\_\_\_\_
  - любимая пора года \_\_\_\_\_
  - любимая еда \_\_\_\_\_
  - любимый праздник \_\_\_\_\_
  - любимые цветы \_\_\_\_\_
5. Если ты замечаешь маму грустной, что ты будешь делать?
- пройдёшь мимо
  - обнимешь, приласкаешь
  - спросишь, что случилось и посочувствуешь
  - спросишь, что случилось и предложишь свою помощь
6. Когда мама злиться я \_\_\_\_\_
7. Люблю маму за то, что она:
- зарабатывает деньги
  - дарит подарки;
  - умная и красивая;
  - добрая и ласковая;
  - другое \_\_\_\_\_
8. Я хочу, чтобы мама \_\_\_\_\_
9. Самое ценное в жизни –это \_\_\_\_\_
10. Слова благодарности я говорю \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

### Анкета 7 (Счастье-это ...)

Дорогой друг!

Внимательно прочитай вопросы и постарайся на них ответить, а также допиши незаконченные предложения.

1. Подчеркни три прилагательных, характеризующие твою жизнь:  
*сложная, счастливая, трудная, скучная, спокойная, замечательная, разнообразная, интересная, грустная, увлекательная, страшная, размеренная, веселая, обычная.*
2. Когда у тебя плохое настроение ты:

А) «закрываешься в себе»

Б) жалеешь себя

В) становишься агрессивным (можешь обидеть человека, находящегося рядом)

Г) стараешься изменить его с помощью \_\_\_\_\_

3. Счастье – это \_\_\_\_\_

4. Ты (счастливый/ несчастливый) человек, потому что \_\_\_\_\_

5. В своей жизни ты оказывал(а) кому-нибудь помощь, и какие чувства при этом ты испытывал(а)? \_\_\_\_\_

6. Оказывали ли тебе помощь, и какие чувства ты испытывал(а) к человеку, который эту помощь оказал? \_\_\_\_\_

7. Кем бы ты хотел(а) быть в будущем? Почему? \_\_\_\_\_

8. Самое главное для тебя в жизни - это \_\_\_\_\_

9. Слова благодарности я говорю \_\_\_\_\_

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!

## Упражнения-игры для психологической разминки

### Неожиданные картинки

Цели: "Неожиданные картинки" — пример прекрасной коллективной работы для маленьких детей. Во время этой игры они имеют возможность увидеть, какой вклад вносит каждый член группы в общий рисунок.

Материалы: Каждому ребенку нужны бумага и восковые мелки.

Инструкция: Сядьте в один общий круг. Возьмите себе каждый по листу бумаги и подпишите свое имя с обратной стороны. Потом начните рисовать какую-нибудь картину. (2-3 минуты.)

По моей команде перестаньте рисовать и передайте начатый рисунок своему соседу слева. Возьмите тот лист, который передаст вам ваш сосед справа и продолжите рисовать начатую им картину.

Дайте детям возможность порисовать еще 2-3 минуты и попросите их снова передать свой рисунок соседу слева. В больших группах потребуется немало времени, прежде чем все рисунки сделают полный круг. В таких случаях остановите упражнение после 8-10 смен или попросите передавать рисунок через одного.

Вы можете оживить игру музыкальным сопровождением. Как только музыка останавливается, дети начинают меняться рисунками. В конце упражнения каждый ребенок получает ту картинку, которую он начал рисовать.

Анализ упражнения:

- Нравится ли тебе рисунок, который ты начал рисовать?
- Понравились ли тебе дорисовывать чужие рисунки?
- Какой рисунок тебе нравится больше всего?
- Отличаются ли эти рисунки от тех, которые вы рисуете обычно? Чем?

### Распускающийся бутон

Цели: Эта игра направлена на активизацию совместной деятельности детей в малых группах. Она достаточно трудна. В ней детям необходимо удерживать равновесие и весьма тонко синхронизировать свои действия с действиями других детей.

Инструкция: Разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на полу и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить, кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу.

После того, как одна из групп выполнит задачу и встанет на ноги, начнется вторая часть этой игры. Каждая группа превратится в расцветающий бутон. Для этого дети должны отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки. Здесь тоже очень важно, чтобы группа была очень хорошо сбалансирована.

Когда весь класс справится с этой задачей, можно попробовать составить бутоны большего размера, добавляя в каждую пятерку по одному ребенку.

Анализ упражнения:

- Насколько тебе понравилась эта игра?
- Как твоя группа справилась с этим заданием?
- Быстро ли вы смогли подняться?
- Были ли у вас какие-нибудь трудности при этом?
- Обсуждали ли вы друг с другом, как будете справляться с этими трудностями?
- От чего в первую очередь зависит выполнение этой задачи?

### **«Дотронься до...»**

Все играющие одеты по-разному. Ведущий выкрикивает: «Дотронься до... синего!» Все должны мгновенно сориентироваться, обнаружить у участников в одежде что-то синее и дотронуться до этого цвета. Цвета периодически меняются, кто не успел – ведущий.

Замечание: Взрослый следит, чтобы дотрагивались до каждого участника.

**«Дружба начинаешься с улыбки...»** Сидящие в кругу берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча самую добрую, какая есть, улыбку по очереди.

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

Предупреждение:

Некоторые дети не могут сказать комплимент, им необходимо помочь. Можно вместо похвалы просто сказать «вкусное», «сладкое», «цветочное», «молочное» слово.

Если ребенок затрудняется сделать комплимент, не ждите, когда загрузит его сосед, скажите комплимент сами.

### **«На что похоже настроение?»**

Участники игры по очереди говорят, на какое время года, природное явление, погоду похоже их сегодняшнее настроение. Начать сравнения лучше взрослому: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?» Упражнение проводится по кругу. Взрослый обобщает какое же сегодня у всей группы настроение: грустное, веселое, смешное, злое и т. д. Интерпретируя ответы детей, учтите, что плохая погода, холод, дождь» хмурое небо, агрессивные элементы свидетельствуют об эмоциональном неблагополучии.

### **Передай маску!**

Цели: Перед Вами прекрасная игра, заимствованная из традиций театра импровизаций. Она взбадривает детей, делает их более внимательными и помогает настроиться на работу в группе. Каждый может избавиться от тех непродуктивных настроений, с которыми он пришел в класс, и тем самым освободить голову для работы.

Дети очень любят эту игру, позволяющую им вести себя спонтанно и проявлять чувство юмора. Они много смеются, и, проведя эту игру, Вы наверняка почувствуете в классе атмосферу любопытства и жажды действия. Чтобы эта высвобожденная энергия не ушла впустую, важно по окончании игры организовать деятельность, требующую от детей высокой активности.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Посмотрите все на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое. (На несколько секунд зафиксируйте на лице какое-то выражение. Медленно поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение Вашего лица).

А дальше будет так. Я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог лучше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он "передает" своему соседу слева. Так же делают все остальные. Сначала мы в точности повторяем выражение лица соседа справа, затем придумываем собственное выражение лица и "передаем" его соседу слева. Выражение лица может быть комическим или угрожающим, страшным или смешным.

### **"Запрещенное слово".**

Выбираем запрещенное слово, это может быть какой-либо цвет (желтый) или качество (маленький). Бросаем ребенку мяч, одновременно задавая вопросы. (Море синее, а солнце? Какого цвета роза? А ромашка? Слон большой, а мышка?)

Ребенок должен давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить "абракадабра".

### **Упражнение «Мой любимый фрукт»**

Упражнение позволяет ведущему создать рабочий настрой в группе, также происходит развитие памяти, развитие способности к длительной концентрации внимания.

Участники группы представляются по кругу. Назвав себя по имени, каждый участник называет свой любимый фрукт; второй – имя предыдущего и его любимый фрукт, свое имя и свой любимый фрукт; третий – имена двух предыдущих и названия их любимых фруктов, а затем свое имя и свой любимый фрукт и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и названия любимых фруктов всех членов группы.

### **Упражнение «Не собьюсь»**

Упражнение на развитие концентрации, распределения внимания

Психолог предлагает следующие задания: считать вслух от 1 до 31, но испытуемый не должен называть числа, включающие тройку или кратные трем. Вместо этих чисел он должен говорить: «Не собьюсь». К примеру: «Один, два, не собьюсь, четыре, пять, не собьюсь...»

Образец правильного счета: 1, 2, -, 4, 5, -, 7, 8, -, 10, 11, -, -, 14, -, 16, 17, -, 19, 20, -, 22, -, -, 25, 26, -, 28, 29, -, - \_черта замещает числа, которые нельзя произносить).

### **Упражнение «Летает – не летает»**

Упражнение на развитие переключения внимания, произвольности выполнения движений.

Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы. Если предмет летает - дети поднимают руки. Если не летает - руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться, у многих ребят руки непроизвольно, в силу подражания будут подниматься. Необходимо своевременно удерживаться и не поднимать рук, когда назван нелетающий предмет.

### **Упражнение «Мой день Рождения»**

Упражнение развить память, способность к длительной концентрации внимания.

Участники группы, как и в предыдущем варианте, по очереди называют свои имена, но к своему имени каждый участник добавляет еще дату своего дня Рождения. Второй – имя предыдущего и дату его дня Рождения, свое имя и дату своего дня Рождения, третий – имена и дни Рождения двух предыдущих и свое имя и дату своего дня Рождения и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена и даты дней Рождения всех членов группы.

### **Упражнение «Самый внимательный»**

Упражнение на развитие зрительного внимания, памяти.

Участники должны встать полукругом и определить водящего. Водящий в течение нескольких секунд старается запомнить порядок расположения игроков. Затем по команде он отворачивается и называет порядок, в котором стоят товарищи. На месте водящего должны побывать все игроки по очереди. Стоит наградить тех, кто не ошибется аплодисментами.

### **"Морские волны"**

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

По сигналу педагога "Штиль" все дети в классе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими партами. Сначала встают ученики, сидящие за первыми партами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми партами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних парт, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми партами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

### **"Ищем буквы" 5**

Эти задания способствуют развитию концентрации внимания и самоконтроля при выполнении школьниками письменных работ. Для их проведения потребуются любые печатные тексты (старые ненужные книги, газеты), карандаши, ручки. Для детей 6-11 лет желательно использовать тексты с крупным шрифтом.

Для достижения какого-либо успеха это задание следует проводить минимум 5 раз в неделю по 5 минут. Занятия могут быть индивидуальными или групповыми.



Теперь сама инструкция: В течении 5 минут нужно найти и зачеркнуть все встретившиеся буквы "А" (указывать можно любую букву): и маленькие и заглавные, и в названии текста, и в фамилии автора.

По мере овладения игрой правила усложняются: меняются отыскиваемые буквы, по-разному зачеркиваются и так далее; одновременно отыскиваются две буквы, одна зачеркивается, другая подчеркивается; на одной строке буквы обводятся кружком, на другой отмечаются галочкой и т.п. По итогам работы подсчитывается число пропусков и неправильно зачеркнутых букв. Показатель нормальной концентрации внимания - 4 и меньше пропусков. Больше 4 пропусков - слабая концентрация.

Проигрыш не должен вызывать чувства неудовлетворения у детей, поэтому можно ввести веселые "штрафы": столько раз промяукать, сколько сделано ошибок, прокукарекать, проскакать на одной ножке и так далее. Время игры не должно превышать 5 минут.

### **"Навуходоносор"**

На доске записывается слово. Задание: составить из букв записанного слова как можно больше слов. Каждую букву можно использовать в каждом слове не больше, чем она встречается в заданном слове. Игра на время или на заданное количество слов (кто первым напишет). По окончании участники зачитывают по очереди составленные ими слова. Остальные зачеркивают у себя прочитанные слова. Выигрывает тот, кто составил больше слов.

Например: потолок (пол, ток, около и т.д.), ярмарка (яр, марка, карма, кара и т.д.)

## **Упражнения для тренингов на самооценку и уверенность в себе**

### **Упражнение «Ода о себе»**

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается

настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

### **Упражнение «Формула любви к себе»**

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

### **Упражнение «Стань уверенным»**

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

### **Техника «Ощущения уверенности»**

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет

спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепно и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.