



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Черноземненская средняя школа»
Советского района Республики Крым**

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР
МБОУ «Черноземненская СШ»
_____ В.В. Клименко
«30» 08. 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ «Черноземненская
СШ»
_____ В.И. Прущак
Приказ №122 - ОД
от «30» 08. 2023 г.

**Коррекционно-развивающие занятия по
профилактике буллинга.**

5-11 классы

Педагог – психолог: Беляева Е.В.

Оглавление

№	Название раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	
1.1	Цели, задачи коррекционно-развивающих занятий	
1.2	Планируемые результаты освоения коррекционного курса	
2	Содержание	
2.1	Содержание коррекционно-развивающих занятий	

1. Пояснительная записка.

Агрессивность-свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению буллинга, скулшутинга, ауе и иного агрессивного поведения среди обучающихся.

Буллинг - это травля, то есть агрессия в отношении одного из членов коллектива и его преследование со стороны других членов или отдельной группы. Выделяется несколько разновидностей: физический, психологический, а также так называемый кибербуллинг (травля в интернете).

Скулшутинг – это вооруженное нападение учащегося или стороннего человека на школьников внутри учебного заведения.

А.у.е.-название и девиз предположительно существующего российского неформального объединения банд, состоящих из несовершеннолетних (подростков, юношей и девушек). Это молодёжное сообщество пропагандирует среди несовершеннолетних воровские понятия российской криминальной среды и тюремные понятия, требует соблюдения «воровского кодекса» со сбором денег на «общак», взамен обещая поддержку и защиту в настоящем и будущем.

1.1 Цели, задачи коррекционно-развивающих занятий

Цель: профилактика правонарушений агрессивного поведения и буллинга, скулшутинга, ауе.

Задачи:

1. Организация комплексной работы по профилактике агрессивного поведения среди обучающихся (взаимодействие с воспитанниками, родителями/законными представителями и педагогами);
2. Развитие и совершенствование у обучающихся навыков саморегуляции, самоконтроля.
3. Расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.
4. Снятие мышечных зажимов - освоение методов релаксации. Поиск и активизация позитивных ресурсов.
5. Обучение конструктивным действиям в конфликтных ситуациях;
6. Помощь в определении и постановке жизненных целей;
7. Повышение психолого-педагогической грамотности педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) по вопросам взаимодействия с детьми с агрессивным поведением (причины агрессивного поведения, признаки, методы работы, тактика поведения).

8. Гармонизация психологического климата среди участников образовательного процесса, развитие эмпатии.

1.2 Планируемые результаты освоения коррекционного курса

- формирование у педагогов образовательных организаций и родителей (законных представителей) элементарной системы знаний о взаимодействии с детьми группы риска агрессивного поведения, буллинга, скулшутинга, ауге;
- формирование благоприятного психологического климата в коллективе образовательной организации;
- профилактика агрессивного поведения, буллинга, скулшутинга, ауге в школьной среде;
- снижение эмоционального напряжения среди несовершеннолетних, повышение уверенности в себе, расширение диапазона тактик поведения и способов взаимодействия с окружающим миром.

2. Содержание

2.1 Содержание коррекционно-развивающих занятий

№ п/п	Тема	Количество занятий	Дата проведения
1.	Вводное занятие «Кто такой агрессивный человек?»	1	октябрь
2.	«Я и окружающие меня люди»	1	октябрь
3.	«Уважай себя, уважай других»	1	октябрь
4.	««Польза и вред эмоций»»	1	октябрь
5.	«Как разрешаются конфликты»	1	октябрь
6.	«Как общаться между собой»	1	октябрь
7.	«Избавляемся от гнева правильно»	1	ноябрь
8.	«Как реагировать на грубость?»	1	ноябрь
9.	«Правила безопасного общения»	1	ноябрь
10.	«Вежливые слова – помощники в дружбе»	1	ноябрь

Тема: Вводное занятие «Кто такой агрессивный человек?»

Задачи:

1. Создание положительной мотивации у учащихся на изменение своего стиля взаимодействия с окружающими.
2. Знакомство учащихся с понятиями «Агрессивность», «Агрессивный человек», «Агрессивное поведение».
3. Формирование отрицательного отношения к агрессивным формам взаимодействия с окружающими.

Ход занятия:

1. Знакомство с понятием «Агрессивность»

Агрессия - это любая форма поведения, противоречащая нормам и правилам нацеленная на оскорбление и причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения. Из этого определения следует, что агрессию следует рассматривать не как модель поведения, а как эмоцию.

Агрессивность — это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

Вопросы для дискуссии:

-Что это такое?

-На что похожа агрессивность, если сравнивать с животными, растениями, явлениями природы?

-Какого человека можно назвать агрессивным: как он выглядит, как ходит и разговаривает, как ведет себя?

(Ответы)

Делается вывод: агрессивный человек – тот человек, который проявляет агрессию – ругается, орет, дерется, дразнится и т.д.

2. Упражнение «Темные и светлые мешочки»

(В кабинете на стене крепятся два мешочка – черный и белый. Ребятам объявляется, что все качества человека можно разделить на две группы – темные (плохие, которые мешают ему общаться с другими, приносят неприятности) и светлые (хорошие, которые помогают человеку жить, трудиться, общаться). На отдельном листочке печатается слово «Агрессивность». Учащимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится агрессивность – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни).

3. Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание» (Учащиеся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой).

Тема: «Я и окружающие меня люди»

Цель: развить умение «входить в положение других людей», лучше понимать их чувства, мотивы поведения

Задачи:

1. научиться прогнозировать и корректировать свое поведение (поступки) в самых различных жизненных ситуациях;
2. дать возможность через ситуативные примеры взглянуть на себя со стороны;
3. выявить у себя положительные и отрицательные качества поведения;
4. активизировать способность обучающихся в умении анализировать определенные черты своего характера.

Ход занятия:

1. Вступительное слово

Сегодня наше занятие называется «Я и окружающие меня люди». Тема его выбрана неслучайно. В школьной жизни, а также в жизни повседневной вам часто приходится взаимодействовать в самых разных коллективах, устанавливать контакт среди сверстников, учителей, родителей, друзей.

Мы и другие люди. Как много об этом уже написано, однако жизнь показывает, что отношения между людьми продолжают волновать очень многих, так как являются главными, ведь «человек немислим без общества».

Как верно заменил Марк Аврелий, римский император: «Если бы ты даже хотел этого, ты не мог бы отделить свою жизнь от человечества. Ты живешь в нем, им и для него».

Поведение человека-это образ его жизни и действий. «Поведение человека – это зеркало, в котором каждый показывает свой истинный облик». В поведении проявляются особенности нашего характера и темперамента, наши потребности, взгляды, вкусы, привычки и желания, степень уверенности или неуверенности в себе.

2. Вопросы для обсуждения:

1. Задумываетесь ли о том, как ведете себя в разных ситуациях, с разными людьми? Будь это друзья, родители или преподаватели?
2. Умеете ли вы проявлять уважение к своим родителям? Приведите примеры.
3. Умеем ли вы проявлять уважение к своим учителям? Обоснуйте свои ответ?
4. Как вы можете проявить сочувствие к свои друзьям?
5. Безразлично ли любому человеку, как к нему относятся окружающие? (Нет.)
6. Волнует ли вас отношение окружающих людей?

Да, нам не безразлично, как к нам относятся, и чаще всего мы хотим, чтобы нас любили, чтобы окружающим было хорошо с нами. Но не всегда, находясь в коллективе, взаимодействуя, мы даём отчет своим поступкам.

3. Игра «Незаконченные предложения»

Когда ко мне обращаются не тем тоном, я _____

Когда от меня требуют послушания, я _____

Когда меня просят не грубить, я _____

В своем поведении мне стоит избегать _____

Если мне приходится выступать перед большой публикой,
я _____

Наши поступки во многом зависят от того, насколько правильно мы оцениваем окружающих, друзей, хорошо знаем их, их чувства. Попробуем выяснить, насколько мы умеем судить о людях, понимать их душевное состояние.

4. Притча о путешественнике

У ворот города сидел старик. К нему подошел путешественник. Было видно, что юноша пришел издалека.

– Я никогда не бывал в этих местах. Скажи, дедушка, какие люди живут в этом городе? – спросил юноша у старика.

– А какие люди жили в городе, который ты покинул? – спросил у него старик.

– Это были злые и эгоистичные люди, и я без сожаления расстался с ними.

– Здесь ты, юноша, встретишь таких же.

Некоторое время спустя другой путешественник задал старому человеку тот же вопрос:

– Скажи, добрый человек, что за люди живут в этом городе? Я только что приехал и не знаю местных обычаев.

Старик вновь ответил вопросом на вопрос:

– А что за люди жили в городе, откуда ты пришел?

– Это были замечательные люди, добрые и гостеприимные. Многие стали моими друзьями, и мне было нелегко оставлять их.

– Здесь ты найдешь таких же.

Купец, который привез в город свои товары, слышал оба разговора и в недоумении обратился к старику:

– Как же так? Ты двум людям на один и тот же вопрос дал совершенно разные ответ.

– У каждого в сердце свой мир. Если кто-то не нашел ничего хорошего там, откуда пришел, он и здесь его не найдет. А у кого были друзья, он и здесь без добрых людей не останется. Ведь мы видим в окружающих нас людях только то, что имеем внутри себя.

Итак, наше отношение к жизни, к самим себе, к другим людям – это то, что направляет корабль нашей жизни, определяет его путь, причем позитивное отношение позволяет нам самим прокладывать этот путь, быть хозяином своей жизни, а негативное – превращает нас в игрушку в руках судьбы.

Более того, позитивный и негативный настрой наших мыслей, позитивное и негативное отношение действуют как своего рода магнит, притягивая к нам положительные или отрицательные события

Заключительное слово педагога: «Ты живешь среди людей. Не забывай, что каждый твой поступок, каждое твое желание отражается на окружающих тебя людях. Проверь свои поступки вопросом к самому себе: не делаешь ли ты зла, неудобства людям? Делай все так, чтобы людям, окружающим тебя было хорошо». (В.А.Сухомлинский)

Тема: «Уважай себя, уважай других»

Задачи:

- привлечь внимание детей к проблеме уважения друг другом, причинам уважения или отсутствия его;
- развивать умение чувствовать меру воспитанности собеседника, его отношение к другим людям и, как следствие, способность его или неспособность завоевать уважение окружающих.

Ход занятия:

1. Вступительное слово

Здравствуйте ребята. Посмотрите друг на друга улыбнитесь.

Ребята, сегодня вы можете высказывать все, что думаете, только не забывайте дослушать до конца того, кто говорит перед вами, независимо от того, педагог это или ваш товарищ. Как вы считаете, что такое уважение?

Слушают, настраиваются на хорошую работу.

Это когда к тебе хорошо относятся.

–Это если тебя хвалят.

–Учителей, например, уважают.

–Мою маму уважают.

–И моего папу.

Здесь и далее ответы учеников поощряются фишками, что дает возможность преодолеть застенчивость даже самым стеснительным детям.

2.Основная часть

- Каких людей вам приятно уважать?

- Каких людей вам не хочется уважать?
- А кто хотел бы показать жестами, мимикой, движениями, как ведет себя человек, который знает, что его уважают?

Хорошо. Давайте обратим внимание на картинки. Я покажу вам известные эпизоды из мультфильмов и подскажу, на какие вопросы об этих известных героях вам придется сейчас ответить.

–Скажите, вы уважаете эту героиню?

Почему?

Зачем?

Хорошо! Следующий картинка.

-Теперь давайте вы уже сами проанализируете наше желание уважать или не уважать следующего героя.

Ребята! На доске записана фраза великого писателя Джека Лондона. Давайте ее прочитаем.

Каждый человек достоин уважения, если только он не считает себя лучше других. (Дж. Лондон)

- Как вы ее понимаете?
- Кого бы вы назвали человеком, которого можно уважать?
- Кто не достоин уважения?
- А как вы чувствуете себя, когда вас уважают?

У меня к вам необычное задание. Попробуйте сейчас нарисовать и раскрасить свое состояние, когда вас уважают и когда нет. Поделите альбомный лист на две части. Подписывать его не надо.

Слева нарисуйте, что вы чувствуете, если вас уважают, а справа – если нет.

Я благодарю вас за такую интересную беседу. Вы просто молодцы!

Тема: «Польза и вред эмоций»

Цель: Коррекция и профилактика нарушений психологического здоровья детей.

Задачи:

- научить подростков выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами;
- создать условия для обращения подростков к личному опыту проявления агрессии;
- создать условия для осознания подростками психологической природы агрессивности;
- обучить способам разрядки обиды и агрессии.

Ход занятия:

1.Приветствие. Упражнение «Улыбка в подарок».

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»

2.Вводная беседа.

- Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).

-Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессивность).

В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем- то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.

- Предлагаю вспомнить ситуации, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.

Практическая часть:

3.Упражнение «Что меня злит»

В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.

Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель» (поругаюсь, порву, побью ит. д.)

Анализ заполненных таблиц.

В ходе анализа подвести к выводу, что агрессия бывает «вербальная» и «физическая».

Вербальная (словесная) - многочисленные отпоры, отрицательные отзывы, критические замечания; выражения отрицательных эмоций: недовольство другими в форме брани, затаенной обиды, ярости, ненависти; высказывания мыслей и желаний агрессивного содержания («Я больше всего хотел бы убить его»), или в форме проклятия, оскорбления, угрозы, обвинения.

Физическая - использование физической силы против другого лица.

4.Упражнение «Польза и вред эмоций»

Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. Вред - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам»

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека.

Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.

Упражнения, направленные на обучение подростка способам разрядки гнева, агрессии.

1. Комкать и рвать бумагу.

2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).
9. Самый простой способ снятия агрессии и злости - сделать глубокий вдох и досчитать до десяти.
10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Рефлексия:

Упражнение «Градусники»

Необходимо отметить на градуснике свою температуру, которая определяется значением занятия.

36,6- нужно, полезно, интересно, необходимо;

38- страшно, сложно, неинтересно, обременительно;

34- бесполезно, бесперспективно, безразлично.

Тема: «Как разрешаются конфликты»

Цель: формирование у учащихся представления о понятии «конфликт», стилей поведения, приемов разрешения конфликта путем конструктивных способов его преодоления.

Ход урока

1. Вступительное слово.

Здравствуйте ребята! Наше занятие я хочу начать с одной притчи.

"Коробочка"

Один человек всю жизнь искал безоблачное, счастливое, идеальное устройство жизни. Он сносил немало башмаков, обойдя много стран. Наконец, в одном городе на площади, он увидел толпу. Все стремились пробиться к стоящей в середине коробочке и заглянуть в неё, в одно из её окошечек.

Когда это удалось нашему страннику, то он был потрясён, очарован тем, что увидел. Это было то, к чему он стремился всю жизнь.

Вечером, счастливый, он расположился на отдых под крепостной стеной. Рядом пристроился такой же бродяга. Они разговорились. Бродяга с восторгом стал описывать то, что он увидел в одном из окошечек коробочки. Но оказалось, что он увидел совсем другое. Как так?

- Ты просто смотрел с другой стороны, - был ответ.

- Могут ли быть у всех одинаковые интересы, убеждения, взгляды? (Нет)

- Поднимите руку, у кого возникали проблемы по поводу невымытой посуды, уборки комнаты, занятий с младшим братом или сестрой?

- Все люди разные. У нас могут быть разными не только возраст, пол, внешность. Поэтому не удивительно, что мы по-разному воспринимаем одни и те же вещи, явления, по-разному реагируем на ситуации.

Поэтому, тема нашего сегодняшнего урока: «Как разрешаются конфликты»

- Как вы думаете, какие цели мы поставим перед собой на уроке? (Выяснить, что такое "конфликт", узнать, почему они происходят, как разрешать конфликты)

- Вся история человечества - это история бесконечных войн и конфликтов.

- Может ли быть мир в будущем без конфликтов? (да, нет:)

- Конфликты существовали всегда и будут существовать. Они - неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, и нельзя говорить о том, что конфликты бесполезны и являются патологией. Они - нормальное явление в нашей жизни. Только их надо уметь правильно разрешать.

- В чём вред конфликтов? (мнения детей)

- Что же означает слово "конфликт"? Какие ассоциации оно вызывает?

2. Ситуация

- Рассмотрим ситуацию: "На перемене Ваню толкнули играющие одноклассники. Он рассердился и толкнул обидчика. В результате завязалась драка, которую остановил учитель. Когда стали разбирать происшедший инцидент, Ваня понял, что его задела случайно и драки можно было избежать. Ему стало стыдно, да и мама расстроилась, узнав о случившемся."

- Что послужило данной конфликтной ситуации? (мимолётный гнев, вспышка отрицательных эмоций)

- Что такое - гнев? (Гнев -это чувство, которое выводит человека из равновесия, переполняет его и провоцирует на различные необдуман-ные агрессивные поступки) (Слово "гнев" вывесить на доску.)

- Подведём небольшой итог: Что приводит к появлению и разрастанию конфликта?

3. Исследователи различают такие типы конфликтов:

Внутриличностные (в душе человека между совестью и честью)

Межличностные (между 2 людьми более)

Между группой и личностью

Межгрупповые (между группами)

- Для того, чтобы научиться разрешать конфликты, нужно научиться осознавать проблему, открыто обсуждать и знать пути разрешения конфликтов.

- Какие пути разрешения конфликтных ситуаций вы можете назвать? Как вы разрешали свои споры?

4.Как разрешаются конфликты.

Соревнование (конкуренция) - человек сосредотачивает внимание только на своих интересах, полностью игнорируя интересы других. Данная стратегия вызывает негатив со стороны других людей.

Избегание (уклонение) - человек показывает отсутствие внимания как к своим интересам, так и к другим. Он откладывает разрешение конфликта, надеясь, что ситуация разрешится сама собой.

Компромисс - достижение "половинчатой" выгоды каждой стороной. Люди идут на взаимные уступки.

Сотрудничество - учитываются интересы обеих сторон, находится взаимоприемлемый вариант, который устраивает обоих.

Приспособление - человек отступает от своей точки зрения и соглашается с интересами другого лишь бы не ссориться.

5. Решение конфликта.

Сейчас вы в группах попытаетесь дать решение житейским конфликтным ситуациям. Используйте один из путей решения конфликта. Командиры групп получают по конверту с заданием. Проверка.

1 ситуация: Ты хочешь сегодня подольше погулять, а родители не разрешают. Между вами возник спор. (Дети высказывают своё мнение.)

2 ситуация: На одной из перемен к твоей парте подошёл одноклассник и взял без разрешения с парты телефон. Из-за чего возник конфликт. (Дети высказывают своё мнение.)

3 ситуация: Ты любишь слушать громкую музыку, а родители любят тишину. По этому поводу возник конфликт. (Выслушиваются мнения детей.)

4 ситуация: Юра не пошёл в коридор, а сидел за своей партой и читал книгу. Подошла Лена:

- Юра, интересная у тебя книга?

Мальчик захлопнул книжку и ударил Лену по голове:

- А тебе какое дело? Вот не будешь приставать с глупыми вопросами! (Дети высказывают своё мнение.)

5 ситуация: Мальчики из твоего класса постоянно обзывают и бьют тебя. Они коверкают твою фамилию и придумывают обидные прозвища. На переменах дёргают за одежду, пробегая мимо. (Мнения детей.)

- Легко ли находить пути выхода из конфликта?

- Как общаться так, чтобы не конфликтовать? Какой ещё школьный предмет, кроме этики, помогает нам в этом? (риторика)

6. Давайте, подведём итог нашего урока. Считаете ли вы, что обсуждение данной темы полезно?

- Изменит ли знание этой темы ваше поведение в конфликтных ситуациях?

- Если человек, находящийся рядом с тобой, отличается от тебя, это не значит, что он хуже тебя. Он просто другой, со своими особенностями, мыслями, чувствами, переживаниями. У каждого есть слабые и сильные стороны.

Тема: «Как общаться между собой»

Цель: Развитие навыков общения

Задачи:

- Систематизировать и обобщить знания обучающихся по теме.
- Воспитывать чувство доброжелательности, внимания к окружающим.
- Корректировать и развивать межличностные отношения посредством изучения основных способов общения.

Ход занятия

1. Вступительное слово.

Сегодня у нас с вами не обычное занятие, и задания, которые вы будете выполнять не совсем обычные. Мы будем разгадывать загадки, много играть, но все эти игры будут учить нас общаться друг с другом так, чтобы это общение оставляло у всех только приятные впечатления. А для начала давайте поприветствуем друг друга.

2. Рукопожатие “Импульс”

“Ребята, давайте встанем в круг, я сейчас каждому из вас передам свое рукопожатие, а вы его будете передавать до тех пор, пока оно не вернется ко мне”. Молодцы!

3. Упражнение «Аплодисменты» (все сидят полукругом)

- Ребята, давайте по другому поприветствуем друг друга. Я начну, а вы продолжите. Это легко – я встаю и говорю: «Я хочу поприветствовать ...(имя)» - и аплодирую этому человеку. Тот, кого я назвала, встает и так же приветствует следующего, любого из сидящих – ему мы хлопаем уже вдвоем и т.д. Человеку, которого назовут последним, достается не только приветствие, но и самые громкие аплодисменты!

Ребята, а еще какие способы приветствия вы знаете? Дети называют и вместе с педагогом выполняют приветствие (например, обнять при встрече, поцеловать в щечку).

И так тема нашего занятия - «Как общаться между собой»

Ребята, почему общаться с одними людьми нам приятно, у нас поднимается настроение, а при общении с другими людьми у нас портится настроение, мы огорчаемся.

Я открою вам пять секретов общения, которые помогут найти друзей, научат правильно общаться.

- Для чего вам нужно общение? (обмениваться информацией)

- Ребята, как вы думаете как, одним словом можно назвать правила общения в обществе?

4. Загадки

Ребята, я вам загадаю загадку, а вы ее должны отгадать.

Тебе дано, а люди пользуются(имя)

В начале нашего занятия мы приветствовали друг друга по имени и без. Когда вам было приятнее, когда ваше имя называли или нет? (Ответы детей)

Конечно ребята, приятнее, когда называют тебя по имени, ведь имя – это самый важный звук, который мы слышим с детства.

Каждый из вас любит, когда к нему обращаются по имени и обижаются на прозвище.

Когда я была маленькой девочкой, родители называли меня разными именами.

А как тебя Диана, Кристина, Вова, называют родные?

Вот и узнали один из секретов общения. Оказывается, любому человеку приятно, когда произносят его имя, поэтому если хотите установить с ним хорошие отношения, чаще называйте его в разговоре по имени.

Чаще всего наше общение происходит с помощью речи: мы что-то рассказываем, объясняем, отвечаем, друг другу, то есть разговариваем. Речь – это важнейший инструмент общения. Но важно не только то, что мы говорим, но и как мы это делаем.

С помощью слова можно приласкать и прогнать, огорчить и согреть, обидеть и утешить. Необходимо всегда думать, прежде, чем что-то говорить.

5.«Перестройка»

Я буду называть вам какой-то признак, а вы будете в соответствии с ним строиться в один ряд.

Вот первое задание: постройтесь по длине волос, начиная с самых коротких.

При этом можно друг с другом разговаривать.

Следующее задание я чуть-чуть усложню: постройтесь по возрасту, начиная с самого маленького.

Следующее задание: постройтесь по росту – от самых высоких (слева) до самых низких (справа), работать вы будите молча.

Скажите, при выполнении этих заданий вам приходилось общаться между собой? А как вы общались при выполнении последнего задания? (жестами, глазами, мимикой)

Это еще один секрет общения: все люди разные, и общаться они привыкли по-разному, поэтому если хотите понимать собеседника, слушайте его внимательно, не перебивайте, следите за его мимикой и жестами, старайтесь понять его мысли и чувства.

6.Задание «Закончи строчку»

Посиди со мной, сестра!

Почитай мне, будь...(добра).

Хоть конфеты не очень полезны,

Принесите их, будьте...(любезны).

На меня отцу не жалуйся,

Я прошу тебя,...(пожалуйста).

Вот чай, кусочек бисквита,

Приятного...(аппетита).

Ты мне помог!- я говорю.-

Мой друг, тебя...(благодарю).

Забыл я книжку принести!

За это ты меня...(прости).

Печально сказали мы дяде Никите:

За чашку разбитую нас...(извините).

Я поздоровался: «...!» (привет)

Навстречу мне идет сосед,

Какие волшебные слова вы услышали?

БУДЬ ВЕЖЛИВ, И У ТЕБЯ БУДЕТ МНОГО ДРУЗЕЙ!

Тема: «Избавляемся от гнева правильно»

Задачи:

1. Знакомство обучающихся с приемлемыми способами избавления от гнева и других негативных эмоций.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Знакомство обучающихся с разными техниками «выпускания пара» их отработка.

Ход занятия:

1. Вступительное слово.

Гнев - это одна из самых сильных эмоций, которую может испытывать человек. Гнев может быть направлен на человека, какое-либо явление, действие. Характерная черта данной эмоции - непродолжительность, гнев силен, но проходит достаточно быстро. Часто гнев приводит к оскорблениям, после которых человек испытывает чувство вины перед тем, кому их нанес.

Когда мы гневаемся, появляется ощущение, будто внутри что-то «закипает» и вот-вот взорвется. Если человек видит источник своего раздражения, ему становится трудно себя контролировать, в итоге, вся злость выплескивается на объект ненависти.

Чтобы побороть гнев, необходимо научиться прислушиваться к самому себе: постарайтесь запомнить те моменты, которые приводят вас к эмоциональному напряжению, помните, в каких ситуациях у вас возникает раздражительность.

2. Обсуждение вопросы для обсуждения:

- Какие чувства обычно возникают у человека в ответ на грубое поведение окружающих?
- Можно ли постоянно держать гнев (обиду и другие негативные чувства) внутри себя? Почему?
- Какие вы знаете способы для выплескивания гнева и других негативных эмоций? Опасные ли эти способы или безопасные?

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что грубое поведение человека может вызывать у других людей множество негативных чувств. Возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих. От имеющегося гнева и других негативных эмоций необходимо избавляться с помощью приемлемых

способов: пробежаться или выполнить другое физическое упражнение; покричать наедине; побить боксерскую грушу и т.д.)

3. Информация на заметку «Как правильно «выпускать пар»?»

Обучающимся информируются о том, что существуют так называемые приемы «выпускания пара» - избавления от агрессии, гнева и других негативных чувств и эмоций. Далее психолог знакомит учащихся с перечисленными ниже приемами, предлагая выполнить ряд упражнений.

Упражнение «Кулачки» («Лимон»).

Необходимо встать прямо, опустить руки вдоль туловища, сильно, до боли, сжать кулаки и затем очень медленно их разжать. Детям следует обратить внимание на разницу между ощущениями, которые они испытывают в напряженном и в расслабленном состоянии. Дети рассказывают о своих впечатлениях. Психолог сообщает ребятам, что это упражнение позволяет сдерживать первый импульс, побуждающий к физической агрессии.

При выполнении упражнения «Лимон», ребята должны представить, что в руках они сдавливают лимон, выжимая лимонный сок – полностью, без остатка.

Упражнение «Посчитай до десяти».

Психолог предлагает обучающимся вспомнить свое внутренне состояние в одной из ситуаций, когда они испытывали гнев, обиду, злость, и попытаться воспроизвести его. После этого необходимо задержать дыхание и, прежде чем начать что-то делать или говорить, посчитать до десяти. (Вместе с психологом дети отрабатывают данный прием и затем обсуждают, как трансформировалось их состояние. Изменилось ли первоначальное намерение быть агрессивным? Каким оно стало? Кому это упражнение помогло сдержаться?)

Упражнение «Воздушный шарик».

Ребятам предлагается превратиться в воздушный шарик, для чего необходимо: поднять руки вверх, изображая воздушный шарик; глубоко вдохнуть – наполнить шарик воздухом и задержать дыхание. После – медленно выдохнуть, выпустив воздух из шарика, при этом руки медленно опускаются вниз. Шарик сдулся и стал похож на тряпочку: голова склонилась на грудь, руки расслабленно опущены вдоль туловища. Упражнение выполняется 2-3 раза. Психолог обращает внимание ребят, что это упражнение также можно использовать для снятия гнева или злости. Если не поднимать руки наверх, то его можно делать совсем незаметно для окружающих.

Упражнение «Лист гнева» («Рисунок обидчика», «Порви бумагу»).

Нарисовать на листке бумаги обидчика, а после скомкать, потоптать, разорвать на мелкие кусочки этот листок. Можно просто разорвать ненужный вам листок, потратив всю отрицательную энергию на это действие.

4. Релаксационный настрой «Ручей» (музыкальное сопровождение: трек «Журчащий ручей»)

Представьте, что вы лежите возле небольшой речки в лесу. Прислушайтесь к тихому журчанию и плеску воды в ручье. Вода в ручье чистая, прозрачная и прохладная. Ручеек журчит тихо-тихо, как

ваше дыхание. Прислушайтесь к своему дыханию, медленно вдохните, выдохните. Вам спокойно и тепло. Вокруг тихо, только слышно журчание воды и шелест ветра. Вода из ручейка обдает вас своими ласковыми брызгами. Ваши руки становятся теплыми от волшебных брызг, все тело становится легким-легким от прикоснувшейся воды. Вы наполняетесь журчанием ласкового ручейка... (пауза). Журчание успокаивает вас. Вам легко и спокойно. Но пришла пора расставаться. Улыбнитесь ласковому ручейку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза.

Тема: «Как реагировать на грубость?»

Задачи:

1. Создание условий для профилактики конфликтов в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в конфликтной ситуации.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.

Ход занятия:

1. Вступительное слово.

Грубость-проявления жесткости в отношениях, неучтивости, невежливости. Грубость выражается в недоброжелательности к окружающим, в не внимании к чужим интересам, в неумении сдерживать свое раздражение, в непредумышленном или намеренном оскорблении окружающих людей, в развязности, сквернословии, употреблении унижительных кличек и прозвищ, в хулиганских действиях.

В беседе с детьми необходимо подвести их к выводу о том, что грубое поведение окружающих необходимо либо игнорировать (не обращать внимания), либо пресекать в культурной, вежливой форме (с помощью корректного замечания). А возникающие негативные чувства - злость, гнев - как нельзя держать в себе, так и нельзя выплескивать на окружающих.).

Знакомство с памяткой «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?»

Правила поведения:

1. Сделать корректное замечание в вежливой форме для того, чтобы он изменил свое неприемлемое (грубое, несдержанное, обидное) поведение. Для этого достаточно произнести «волшебную» фразу («Я - высказывание»))
2. Не обращать внимания и просто отойти (Комментарий для обучающихся: Некоторые люди не понимают вежливой просьбы, и все равно продолжают свои неприемлемые действия. Но это не значит, что нужно грубить им в ответ, кричать, что-то доказывать. Просто нужно отойти в сторону и перестать обращать на них внимание)
3. Обратиться за помощью к взрослому (классному руководителю, воспитателю) (Комментарий для обучающихся: несмотря на то, что вы выполнили предыдущие пункты правил, могут и дальше

совершать обидные для вас действия. Поэтому вам необходимо обратиться за помощью к взрослому – пусть он вмешается в конфликт и поведет за себя нарушителя спокойствия)

4. Не ругаться в ответ! (Ни в коем случае нельзя начинать ругаться в ответ грубияну. Это только подогреет конфликт и приведет к еще большему его разрастанию)

5. Не драться в ответ! (Тем более не следует прибегать к физической силе для успокоения грубияна).

Для учащихся можно использовать памятку «Как правильно вести себя в ответ на грубое поведение человека?» уже в готовом виде.

2. Отработка пяти правил памятки)

Для закрепления полученных знаний обыграть все перечисленные в памятке правила, вспомнив типичные ситуации школьной жизни, в которых окружающие проявляли грубость.

3. Упражнение «Психологический театр»

(Ребятам предлагается представить, что они актеры театра и им необходимо обыграть несколько ситуаций. Ситуация для обыгрывания: «Один одноклассник, проходя мимо другого, нечаянно задел его». Учащимся необходимо изобразить, как обычно школьники ведут себя в данной ситуации.)

4. Сеанс релаксации «Порхание бабочки» под спокойную музыку. (музыкальное сопровождение: трек «Теплый летний вечер»)

Представьте себе прекрасный летний день. Вы лежите на зеленом лугу. Вокруг все спокойно и тихо. Вам тепло и уютно, вы дышите легко и спокойно. Вообразите себе, что вы — легкие бабочки с большими и красивыми крыльями. Ваши ручки легкие-легкие — это крылья бабочки. И тело ваше стало тоже легкое-легкое, взмахнули крылышками и полетели. С каждым вдохом и выдохом вы все выше и выше парите в воздухе. Легкий ветерок нежно гладит ваши крылышки. Вам хорошо и приятно (пауза). Но вот пришло время возвращаться обратно. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь друг другу.

Тема: «Правила безопасного общения»

Задачи:

1. Создание условий для комфортного пребывания учащихся в классном коллективе.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, чувства.
4. Формирование положительной мотивации на соблюдение правил комфортного общения.

Ход занятия:

1. Разминка

(Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Знакомство с памяткой «Правила общения в нашем классе»

Психолог знакомит обучающихся с правилами, предложенными в памятке. Все правила совместно обсуждаются). Правила общения в нашем классе.

В нашем классе можно:

1. Помогать друг другу в трудную минуту
2. Защищать друг друга от обидчиков
3. Дружить между собой
4. Бережно относиться к вещам одноклассников
5. Использовать в своей речи вежливые слова
6. Помогать по учебе своим одноклассникам
7. Называть друг друга по имени
8. Уважительно относиться друг к другу

В нашем классе нельзя:

1. Драться
2. Обзывать друг на друга
3. Брать без спроса вещи одноклассников
4. Обращаться друг к другу по кличкам
5. Делать больно своим одноклассникам
6. Обижать более слабых ребят
7. Унижать достоинство своих одноклассников

Соблюдай перечисленные правила, и общение в классе станет приятным как для тебя самого, так и для твоих товарищей.

Постараться соблюдать правила безопасного общения в классе.

3. Сеанс релаксации «Облака». Трек.

Теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака — такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши руки легкие-легкие, ваши ноги легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (пауза). Оно поглаживает вас... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке

Тема: «Вежливые слова – помощники в дружбе»

Задачи:

1. Формирование положительной мотивации на использование вежливых слов в повседневном общении.
2. Обогащение репертуара поведенческих реакций в ситуации повседневного общения.
3. Развитие умения анализировать собственное поведение, свои качества личности.

Ход занятия:

1. Разминка (Любая игра на групповое взаимодействие).

2. Прослушивание аудио сказки или чтение сказки Ш. Перро «Подарки феи»

Сказка о том, как две разные по характеру сестры – грубая и вежливая – были награждены волшебницей: грубую фея проучила, а вежливую, учтивую – наградила волшебным даром.

3. Обсуждение сказки

Вопросы для обсуждения: «О каких двух противоположных качествах человека говорится в этой сказке?», «Как проявлялась вежливость младшей сестры в сказке?», «Как проявлялась грубость у старшей сестры?», «Как фея наградила двух сестер за их особенности?», «Чем закончилась жизнь старшей (грубой) сестры?».

4. Упражнение «Темные и светлые мешочки»

Обучающимся предлагается определить, к какой группе человеческих качеств относится качество грубость – светлым (положительным) или темным (отрицательным), и расположить это качество в соответствующий мешочек. Также им предлагается обосновать свой выбор, доказав примерами из жизни. То же проделывается и с противоположным качеством - вежливость.

5. Упражнение «Волшебные очки»

Обучающимся предлагается примерить волшебные очки, которые помогают человеку увидеть в себе темные (отрицательные качества). Ребятам, одев очки, необходимо присмотреться в свой внутренний мир и понять, есть ли в нем такое качество как грубость. Предлагаются вопросы для обсуждения: «В чем проявляется грубость?», «Мешает или помогает грубость дружить, общаться с окружающими?»)

6. Знакомство с памяткой «Краткий словарь вежливых слов»

После обсуждения вежливых слов, представленных в памятке, учащимся предлагается перечислить другие известные вежливые слова и выражения, а также описать ситуации их использования.

7. Прощание – Упражнение «Скажи доброе пожелание»

Обучающимся по кругу друг другу говорят добрые пожелания, ведущий начинает первый, задавая правильный настрой.