

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени В.З. Петрашова»**

Рассмотрена на методическом  
объединении учителей  
гуманитарного цикла  
руководитель МО  
Нарыкова О.А.   
Протокол № 1  
От «28» августа 2024г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2024 г.

Утверждена  
Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 2  
имени В.З. Петрашова» г. Курска  
Т.Д. Бойтман  
Приказ № 134/2 от «30» августа  
2024 г.



**ПРОГРАММА**

**Формирование благоприятного социально-психологического школьного климата для  
обучающихся  
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 2 имени В.З. Петрашова»**

**Разработчик(и):  
педагог-психолог  
Рожкова Ю.В.**

**Курск 2024**

## Оглавление

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....</b>                                                                      | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                                                    | 3         |
| 1.2. Цели и задачи программы.....                                                                  | 3         |
| 1.3. Принципы реализации программы.....                                                            | 4         |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.....</b>                                                               | <b>5</b>  |
| 2.1. Влияние учителя начальной школы на психологический климат класса .....                        | 5         |
| 2.2. Изучение психологического климата класса у младших школьников и старших подростков .....      | 6         |
| 2.3. Формирование благоприятного психологического климата класса.....                              | 8         |
| 2.4. Педагогические приемы создания ситуации успеха – как способ повышения мотивации учащихся..... | 11        |
| <b>3. ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>                                                                          | <b>14</b> |
| Приложение 1.....                                                                                  | 14        |
| Приложение 2.....                                                                                  | 15        |
| Приложение 3.....                                                                                  | 16        |
| Приложение 4.....                                                                                  | 18        |
| Приложение 5.....                                                                                  | 20        |
| Приложение 6.....                                                                                  | 23        |

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Предлагаемая программа психологических занятий в образовательной организации направлена на формирование и сохранение психологического здоровья подростков. Она способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создаёт условия для полноценного развития личности ребёнка, основой которого как раз и является психологическое здоровье, предполагающее, по мнению большинства ведущих исследователей в этой области, наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Поэтому ключевым критерием формирования психологического здоровья ребёнка является его успешная адаптация к социуму.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

В декабре 2023 года состоялось заседание Совета при Правительстве Российской Федерации по вопросам попечительства в социальной сфере на тему:

«О сохранении психического здоровья детей и молодежи и предложениях по разработке дополнительных мер», в рамках которого были представлены результаты социологического исследования состояния психического здоровья современной молодежи, а также условий для поддержки их здоровья и активности и результаты исследования проекта «Травли НЕТ».

Проблема травли широко распространена и оказывает негативное влияние на психическое здоровье молодежи.

Следовательно, необходимо регулярное проведение просветительской работы среди всех участников образовательного процесса. В данной работе важно рассказывать о видах и признаках травли, предлагать обращаться за помощью как можно раньше, стимулировать уважительное и спокойное сотрудничество, показывать неэффективность обвинительной позиции при решении проблемы.

Необходимо создание комплексной профилактической программы, включающей в себя целый комплекс мероприятий, последовательное внедрение которых позволит: 1) уменьшить количество случаев школьной травли, 2) сократить время от момента выявления травли до ее прекращения, 3) снизить тяжесть негативных последствий травли на психическое здоровье обучающихся, а также педагогический состав.

## 1.2. Цели и задачи программы

Формирование и совершенствование психологического климата является постоянной задачей администрации образовательной организации, классных руководителей, педагогических работников.

В создании комфортных психологических условий значительная роль принадлежит педагогическим методикам и личности педагога. Именно на педагога ложится весь груз ответственности за качество психологического климата в классе. В связи с этим знание о способах формирования психологического климата и управления классным коллективом является необходимым для педагога.

**Цель программы** – создание психолого-педагогических условий формирования благоприятного психологического климата в образовательном учреждении.

**Задачи программы:**

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- развитие индивидуальных особенностей несовершеннолетних;

- осуществление профилактической и психодиагностической деятельности;
- осуществление консультативной деятельности;
- повышение психолого-педагогической компетентности педагогов;
- осуществление различных типов коррекционной деятельности:
  - ✓ коррекцию девиантного и деликвентного поведения;
  - ✓ коррекцию особенностей когнитивной сферы;
  - ✓ коррекцию психоэмоциональных проявлений;
  - ✓ коррекция агрессивного и конфликтного поведения.
- формирование здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров.

#### **Принципы реализации программы:**

- Работа в небольших командах. Это позволяет лучше узнавать друг друга, тесно сотрудничать, снижает риск «выпадения» детей и взрослых из процессов.
- Система взаимопомощи. Учителя, кураторы, тьюторы встречаются с учениками, помогают им, поддерживают их академическое, социальное и эмоциональное развитие.
- Большие блоки в расписании. День или неделя не должны выглядеть как короткие, быстро сменяющие друг друга занятия и встречи. Лучше увеличивать время работы одного педагога с группой, чтобы было более тесное взаимодействие.
- Регулярные встречи педагогов и обмен знаниями. Это помогает иметь лучшее представление о потребностях детей.
- Междисциплинарное взаимодействие учителей, коллаборация и партнёрство. Педагогам важно синхронизироваться как внутри одного предметного направления, так и с другими кафедрами.
- Укрепление связей между школой и семьёй. Привлечение родителей в качестве партнёров, регулярное взаимодействие с ними на собраниях, конференциях, работа с обратной связью.
- Разработка правил и норм вместе с детьми. Это позволяет разделить ответственность за обучение между педагогом и учениками.
- Нахождение места для индивидуальных образовательных траекторий внутри общего процесса.
- Восстановительный подход. Важно рассматривать поведение учеников как демонстрацию их потребностей. Вместо того, чтобы сразу наказывать и применять санкции, можно обсудить с учеником ситуацию, понять причины его поведения, помочь увидеть последствия.
- Безопасное окружение. Важно создавать среду, свободную от жёстких стереотипов и установок, которые ограничивают и создают напряжённую ситуацию.

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Влияние учителя начальной школы на психологический климат класса**

Активное развитие личности, формирование базисных качеств, происходит в школьные годы, и во многом зависит от той социальной атмосферы, членом которой является ребенок. Особое значение в этом смысле (становления личности) представляет младший школьный возраст, что обуславливает актуальность разработки проблемы формирования психологического климата в начальных классах.

Психологический климат является неотъемлемой характеристикой детского коллектива и может определяться как феномен, представляющий собою динамическое поле отношений, в котором развивается групповая деятельность и которое определяет самочувствие личности, меру проявления личностного "Я".

Устойчивый психологический климат складывается из более мелких составляющих - психологических атмосфер или временных эмоциональных состояний класса, вызванных проведением или подготовкой конкретных дел.

Преобладающими эмоциями, испытываемыми ребенком при благоприятном психологическом климате, являются: доброжелательность, защищённость, мобильность, креативность, оптимизм, инициативность, работоспособность, свобода «я». При неблагоприятном - незащищенность, лень, агрессивность, пессимизм, зажатость, пассивность.

Благоприятный психологический климат способствует и лучшему усвоению учебного материала младшим школьником и полноценному развитию его личности, следовательно, создание благоприятного психологического климата в классе является важным компонентом педагогической работы, поскольку психологически здоровые, творческие, уверенные в своих силах люди представляют особую ценность для современного общества.

Нездоровый психологический климат тормозит развитие детского коллектива и личности в нём, так как связан с преобладанием отрицательных эмоций.

Знание о способах формирования психологического климата и управления коллективом является необходимым для учителя начальных классов. Именно ему в силу возрастных особенностей детей и специфики педагогической работы (большое количество времени педагог проводит с классом в системе «педагог-класс», высокая авторитетность педагога для детей, дети сенситивны к внешним воздействиям) наиболее подвластны механизмы управления данным явлением, а, следовательно, именно на него ложится весь груз ответственности за качество психологического климата.

К условиям, определяющим эффективность влияния учителя начальных классов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:

- личностные качества педагога (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность);
- профессиональные качества педагога (теоретическая и методическая вооружённость);
- ориентация педагога на эмоциональный комфорт школьников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности педагога к действиям, формирующим благоприятный психологический климат.

Наиболее эффективными способами формирования учителем психологического климата в классах начальной школы являются следующие:

- включение в жизнедеятельность класса различных видов искусства;
- использование игры;
- формирование общих традиций;
- создание ситуаций коллективного сопереживания значимых событий. Стремление к эмоциональному включению в жизнь класса каждого ребенка. Наличие активной - позиции педагога по отношению к классному коллективу.
- привнесение общечеловеческих ценностей в жизнь классного коллектива.

## 2.2. Изучение психологического климата класса у младших школьников и старших подростков

На протяжении нескольких лет у нас в школе проводилось исследование психологического климата. Для этих целей использовались различные методы:

- Наблюдения на уроке и вне уроков;
- Беседа с классным руководителем, учениками;
- Социометрический тест, предназначенный для определения структуры

эмоциональных отношений в группе;

- Тест-метод семантического дифференциала, используемый для оценки психологической атмосферы в классе.

А также блок методик, исследующий эмоциональные состояния.

Для определения уровня текущего психоэмоционального состояния школьников используется диагностическая методика цветовой тест М. Люшера, которая позволяет исследовать уровень комфортности обучающихся в школе, выявить склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Результативные значения методики отражают эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка, и вегетативный коэффициент, характеризующий энергетический баланс организма, способность к энергозатратам.

Для определения оперативной оценки самочувствия, активности, настроения используется диагностика психических состояний САН.

Также использовались диагностики показателей тревожности, т.к. тревожность во многом обуславливает поведение и психоэмоциональное состояние обучающихся, а также общий негативный эмоциональный фон отношений с взрослыми и сверстниками в школе, снижающий успешность обучения.

Диагностика школьной тревожности Филлипса (учащиеся начальной и средней школы). Школьная тревожность отражает общее эмоциональное состояние учащихся, связанное с различными формами включения в жизнь школы.

Диагностика личной и реактивной тревожности Спилберга – Ханина (учащиеся старшей школы). Личностная тревожность прямо коррелирует с наличием эмоциональных и невротических срывов, психосоматическими заболеваниями.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива необходимо по фамильно записать результаты диагностических обследований учащихся по всем используемым психологическим методикам, что позволит увидеть психологическое самочувствие каждого учащегося и его вклад в общую психологическую атмосферу класса.

### 1. *Определение психологического климата класса.*

Как уже упоминалось, психологический климат на эмоциональном уровне отражает сложившиеся в коллективе взаимоотношения, характер взаимного сотрудничества, отношение к значимым явлениям жизни. Складывается психологический климат за счет «психологической атмосферы» - также группового эмоционального состояния, которая, однако, имеет место в относительно небольшие отрезки времени и которая в свою очередь создается ситуативными эмоциональными состояниями коллектива.

Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива использовалась карта-схема А. Н. Лутошкина.

В левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат класса, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств определяется с помощью семибальной шкалы, помещенной в центре листа от +3 до - 3 (*Приложение 1*).

Используя схему, читаются сначала предложение слева, затем - справа и после этого знаком “+” отмечается в средней части листа та оценка, которая наиболее соответствует истине. При этом надо иметь в виду, что оценки означают:

- + 3 - свойство, указанное слева, проявляется в коллективе всегда;

+ 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

+ 1 - свойство проявляется достаточно часто;

0 - ни это, ни противоположное (указанное справа) свойства не проявляются достаточно ясно или то и другое проявляются в одинаковой степени;

- 1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);

- 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;

- 3 - свойство проявляется всегда.

Чтобы представить общую картину психологического климата коллектива, я сложила все положительные и отрицательные баллы. Полученный результат послужил условной характеристикой психологического климата большей или меньшей степени благоприятности.

## 2. *Определение индекса групповой сплоченности Сиишора.*

Групповую сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый из них. Ответы эти кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма - 19 баллов, минимальная-5). Вопросы приведены в **Приложении 2**.

## 3. *Атмосфера в группе.*

Психологическую атмосферу (то есть динамичную составляющую психологического климата) в 5-х классе исследование проводилось с помощью несложной методики, в которой приводятся десять противоположных по смыслу пар слов. Дети должны были поставить крестик под черточкой между каждой из пар, причем черточки, задающие “дистанцию” между парами, кодируются по девятибалльной шкале слева направо по схеме: 9 8 7 6 5 4 3 2 1.

Чем выше суммарный балл, тем лучше атмосфера в группе (ее можно оценивать и по составляющим).

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| Дружелюбие         | Враждебность              |
| Согласие           | Несогласие                |
| Удовлетворенность  | Неудовлетворенность       |
| Увлеченность       | Равнодушие                |
| Продуктивность     | Непродуктивность          |
| Теплота            | Холодность                |
| Сотрудничество     | Отсутствие сотрудничества |
| Взаимная поддержка | Недоброжелательность      |
| Занимательность    | Скука                     |
| Успешность         | Не успешность             |

Однако возможна и более простая оценка - через периодический замер эмоциональных состояний с помощью созданной тем же А. Н. Лутошкиным методики цветописы, в которой учащимся предлагают выбрать, с каким цветом у них ассоциируется пребывание в данном коллективе, ситуативное настроение (возможности “цветовых тестов” очень велики, и все здесь невозможно раскрыть).

Для создания наилучшего психологического климата в классе, необходимо привлекать родителей. Изучение семей учащихся позволит классному руководителю ближе познакомиться с самим учеником, понять уклад жизни семей, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для изучения семей классный руководитель может использовать различные методы психолого-педагогической диагностики: наблюдение, беседу, тестирование, анкетирование, деловые игры, тренинги, материалы детского творчества, интерактивные игры.

Можно приводить много различных исследований, с помощью которых классный руководитель сможет вызвать у родителей интерес к воспитанию своих детей и желание общаться с классным руководителем.

Только вместе классный руководитель, учащиеся, родители могут создать в классе атмосферу

взаимопонимания, доверие и уважение друг к другу и создать наилучший психологический климат в коллективе.

### 2.3. Формирование благоприятного психологического климата класса

Для формирования благоприятного климата классов использовался апробированный *групповой поведенческий тренинг Н.П. Аникеевой*.

*Упражнение «Мнения».* Это упражнение я применяла на первых занятиях как вводное для более серьезных упражнений. Для каждого из присутствующих все дети по очереди называют одно-два из присущих им положительных качеств, что сразу создавало необходимую доброжелательную обстановку. Однако упражнение это может быть продолжено, и в этом варианте стать методом коррекции поведения детей. После повторения первой его части (положительных характеристик) и небольшого перерыва ребята по очереди называют по одному отрицательному качеству для каждого из присутствующих. Для того чтобы это чреватое известной напряженностью упражнение не привело к парафразу ситуации, описанному В. Тендряковым в повести «Ночь после выпуска», я рекомендовала неприятные характеристики оформлять метафорически – «волк-одиночка», «ежик в тумане» и другие.

*Упражнение «Интервью».* У каждого из членов класса все желающие по очереди берут интервью. Тема его произвольная, но не слишком личная. Количество задаваемых вопросов не превышало 5-7. Я контролировала, чтобы по возможности через это упражнение прошли все ребята. Для того чтобы вызвать необходимую раскованность у «интервьюируемого», на первых этапах занятия я предлагала им отвечать с частичной откровенностью или «в маске» - не за себя, а за кого-то другого. Весьма эффективным для «раскачки» оказалось интервьюирование «в ролях»: и спрашивающие, и отвечающие говорили не от своего лица, а от имени какого-то персонафицированного персонажа: Учителя, Инопланетян, Бэтмена, Винни-Пуха. Это интервью стало прекрасной разминкой перед более сложными играми и упражнениями.

*Упражнение «Видение других».*

а. Один из членов группы садится спиной к аудитории. Его задача - подробно описать внешний вид кого-либо из присутствующих.

б. Называется один из участвующих в занятиях. Вся группа вместе должна восстановить его поведение, настроение, самочувствие и высказывания с определенного момента занятия или с самого его начала.

*Упражнение «Мимика и жесты».* В этом упражнении каждый из участвующих в занятиях должен с помощью мимики и жестов:

а. Продемонстрировать два противоположных состояния (горе и радость, усталость и бодрость, любовь и ненависть и т. п.);

б. Передать, другому неизвестное тому задание (вымыть посуду, убрать помещение и т. п.; для этого участники разбиваются на пары, и тому из ее членов, который должен передать задание, вручается письменный текст; естественно, что содержание записки другому неизвестно).

Во всех случаях сравнивается и обсуждается то, что предполагалось одним, и то, что было понято другим.

Варианты выполнения задания:

1. Только при помощи жестов;
2. Только при помощи мимики;
3. При помощи и мимики, и жестов.

*Упражнение «Двойной диалог».* Двое участвующих в упражнении получают задание вести диалог следующим образом. После того как первый выскажет какое-то мнение, второй должен сначала дословно повторить все, что было сказано, и лишь после этого высказать свое мнение. Первый также должен по возможности дословно повторить выступление второго, а затем продолжить обсуждение. Продолжительность подобного диалога - 5-7 минут. Присутствующие на игре фиксируют количество искажений, допущенных участниками. Результаты упражнения обсуждаются присутствующими (желательно, чтобы через это упражнение прошли все).

*Упражнение «Инсценировка».* Участники разбиваются на пары и получают задание подготовить инсценировку какого-либо небольшого произведения с двумя действующими лицами (басня

«Ворона и Лисица»). Один из них – «режиссер» - должен объяснить второму – «актеру» - трактовку образа и способы вхождения в него. После окончания инсценировки группа обсуждает работу пар, обращая первоочередное внимание на логику и особенности воздействия «режиссера».

*Упражнение «Театр».* Выбирается небольшое, хорошо известное участвующим литературное произведение (сказка «Репка») и выделяется группа, по численности равная количеству действующих лиц. Им предлагается сымпровизировать, представив в соответствующих образах то, что произошло после окончания этого произведения (в варианте «Репки» я предлагала участвующим, собравшись за столом, вспомнить о том замечательном дне, когда все они «тащили удивительную репку»). После окончания спектакля проводилось его обсуждение с участием не только зрителей, но и актеров.

*Упражнение «Живая картина».* Группе участников предоставляется репродукция жанровой картины русского или зарубежного художника. Их задача – «оживить» картину, инсценировав изображенную на ней ситуацию.

*Упражнение «Оживший портрет».* Каждый из участников получает репродукцию портрета, созданного русским или зарубежным художником. Задача каждого – «оживить» портрет, не только приняв его позу и выражение лица, но еще и произнеся сначала несколько реплик, а по мере тренировки - и монолог за изображенного на портрете.

*Упражнение «Чувство другого».* Из группы выделяются двое. Их задача: медленно удаляясь в противоположные стороны, одновременно оглянуться, остановиться, идти и опять оглянуться - всего три раза подряд.

*Упражнение «Телепатия».* Выделяются два партнера. Первый из них становится спиной ко второму на расстоянии 2 - 3 метров. Второй, пристально глядя в затылок первому, в какой-то момент должен дать ему мысленный приказ оглянуться. Задача первого - всем своим существом почувствовать второго.

Для того чтобы присутствующие знали, в какой именно момент посылается приказ, второй партнер может в этот момент пошевелить пальцем.

*Упражнение «Пересказ».* Предварительно ребятам дается задание: подготовить трехминутное выступление на произвольную тему. После того как выступления подготовлены, задействованные в упражнении члены группы разбиваются на пары. Один из них произносит подготовленную речь, которую второй участник парного взаимодействия должен внимательно выслушать, с тем, чтобы после окончания выступления за 30 секунд пересказать все то, основное, что в нем было. «Жюри» из оставшихся членов группы и сам выступавший оценивают полноту и точность пересказа, после чего участники взаимодействия меняются местами. В заключение - коллективное обсуждение упражнения.

Для проведения исследования по выявлению улучшения психологического климата классного коллектива - методика «эмоционально-психологический климат» Карповой Г.А.

Суть метода: подростки оценивают по полярным шкалам свой класс и отношения между одноклассниками.

Слагаемые работы над созданием благоприятного климата в классе:

- находить общие интересы, которые объединили бы всех;
- на основе интересов организовывать общие дела;
- не навязывать друг другу свое мнение, а выслушивая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- если есть «свободная минутка» стараться проводить ее вместе: сходить в поход, отдохнуть и т.п.

В понятии психологического климата выделяются три «климатические зоны»:

*Первая климатическая зона* - социальный климат, который определяется тем, насколько в данном коллективе осознаны цели и задачи деятельности, насколько здесь гарантированно соблюдение всех прав и обязанностей его членов.

*Вторая климатическая зона* - моральный климат, который определяется тем, какие моральные ценности в данном коллективе являются принятыми.

*Третья климатическая зона* - психологический климат, те неофициальные отношения, которые складываются между людьми, находящимися в непосредственном контакте друг с другом. То есть, психологический климат - это микроклимат, зона действия которого значительно локальнее морального и социального.

*Преобладающие эмоции, испытываемые ребенком:*

*При благоприятном психологическом климате:*

Доброжелательность, защищённость, мобильность, креативность, оптимизм Инициативность, работоспособность, свобода «Я».

*Характеристики благоприятного социально- психологического климата:*

1. В классе преобладает бодрый, жизнерадостный тон взаимоотношений между ребятами, оптимизм в настроении; отношения строятся на принципах сотрудничества, взаимной помощи, доброжелательности; детям нравится участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время; в отношениях преобладают одобрение и поддержка, критика высказывается с добрыми пожеланиями.

2. В классе существуют нормы справедливого и уважительного отношения ко всем его членам, здесь всегда поддерживают слабых учащихся, выступают в их защиту, помогают новичкам.

3. В классе высоко ценят такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие и бескорыстие.

4. Члены класса активны, полны энергии, они быстро откликаются, если нужно сделать полезное для всех дело, добиваются высоких показателей в учебе и досуговой деятельности.

5. Успехи или неудачи отдельных учащихся класса вызывают сопереживание и искреннее участие всех членов коллектива.

6. В отношениях между группировками внутри класса существует взаимное расположение, понимание, сотрудничество.

*Характеристики неблагоприятного социально- психологического климата:*

1. В классе преобладают подавленное настроение, пессимизм. Наблюдаются конфликтность, агрессивность, антипатии ребят друг к другу. Присутствует соперничество; члены коллектива проявляют отрицательное отношение к более близкому отношению друг с другом; критические замечания носят характер явных или скрытых выпадов. Ребята позволяют себе принижать личность другого, каждый считает свою точку зрения главной и нетерпим к мнению остальных.

2. В классе отсутствуют нормы справедливости и равенства во взаимоотношениях, он заметно разделяется на «привилегированных» и «пренебрегаемых». Здесь презрительно относятся к слабым, нередко высмеивают их. Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним часто проявляют враждебность

3. Такие черты личности, как ответственность, честность, трудолюбие, бескорыстие, не в почете.

4. Члены коллектива инертны, пассивны, некоторые стремятся обособиться от остальных, класс невозможно поднять на общее дело.

5. Успехи или неудачи одного оставляют равнодушными остальных членов коллектива, а иногда вызывают нездоровую зависть или злорадство.

6. В классе возникают конфликтующие между собой группировки, отказывающиеся от участия в совместной деятельности.

7. В трудных случаях класс не способен объединиться, возникают растерянность, ссоры, взаимные обвинения, коллектив закрыт и не стремится сотрудничать с другими коллективами.

*К условиям, определяющим эффективность влияния педагогов на психологический климат в детском коллективе, относятся следующие:*

-Личностные качества педагогов (открытость, расположенность к детям, чувство юмора, инициативность, коммуникабельность, креативность).

- Профессиональные качества педагогов (теоретическая и методическая вооруженность).

-Ориентация педагогов на эмоциональный комфорт школьников, что является следствием личностной и профессиональной подготовленности к действиям, формирующим благоприятный

психологический климат.

В работе педагогу следует опираться на принципы создания здоровой рабочей атмосферы, предложенные Дэвидом Мейстером в книге «Делай, что исповедуешь», которые могут быть им полезны:

1. Всегда исходите из того, что самый большой грех-нежелание хотя бы попытаться что – либо сделать.
2. Действия руководителя должны свидетельствовать о его заинтересованности в личном успехе каждого члена коллектива.
3. Активно помогайте ребятам подняться на качественно новую ступень.
4. Предоставляйте детям возможность испытать себя в различных видах деятельности.
5. Будьте последовательны, никогда не нарушайте своего слова.
6. Поддерживайте в себе твердую веру в собственное предназначение.
7. Забудьте о покровительственном тоне.
8. Создавайте условия, а не диктуйте их.
9. Верьте людям, с которыми работаете.
10. Являйте собой пример, будьте такими, каким хотели бы видеть своего коллегу.
11. Найдите индивидуальный подход к каждому ребенку, не управляйте людьми так, как вам удобно. Для этого требуется обычная человеческая чуткость.
12. Будьте полны энтузиазма, помните: энтузиазм заражает.

#### **2.4. Педагогические приемы создания ситуации успеха – как способ повышения мотивации учащихся**

Главный смысл деятельности учителя состоит в том, чтобы создать каждому ребенку ситуацию успеха на уроке и дать ему возможность пережить радость достижения, осознать свои способности, поверить в себя. На каждом уроке учитель сам выбирает ту форму работы, которая положительно влияет на эмоционально-психологическое состояние учеников. К таким методам, позволяющим учащимся «встряхнуться» физически и эмоционально, можно отнести: упражнения-энергизаторы, логические разминки, «релакс-паузы».

Эти упражнения являются соединением обучения и психологического тренинга, используемые на различных этапах урочного процесса – организационном, основном или заключительном.

Ниже приведена комплексная «подборка» универсальных психологических «приемов», возможных к использованию при организации урочного процесса в изучении различных предметных дисциплин.

Умение создавать ситуации успеха в учебно-воспитательном процессе имеет большое значение. Учитель:

- подготавливает учащихся к правильному восприятию нового материала, настраивает на правильное выполнение примеров, задач, написание диктантов: «Я уверена, что вы все напишете правильно!»;
- подбадривает, если у них что-то не получается или они допускают ошибки;
- использует на уроках игровые ситуации, загадки, творческие задания, оказывает влияние на формирование интереса к учебным предметам;
- формирует у учащихся положительную «Я-концепцию»;

Положительная «Я-концепция» (*я нравлюсь себе и другим, я многое могу*), способствует успеху, отрицательная «Я-концепция» (*я не нравлюсь, не способен*), мешает успеху, ухудшает результаты, способствует изменению личности в отрицательную сторону.

Как же формировать положительную «Я-концепцию» у ученика? Прежде всего, необходимо видеть в каждом уникальную личность, уважать ее, понимать, принимать, верить в нее (*«Все дети талантливы»*). Учеба должна приносить радость ребенку. Мы, взрослые, должны понимать причины детского незнания и неправильного поведения, устранять их, не нанося ущерба достоинству, «Я-концепции» ребенка (*«Ребенок хорош, плох его поступок»*).

Известен афоризм: «Счастливого человека может воспитать только счастливый». Можно сказать и так: «Успех школьнику создает учитель, который сам переживает радость успеха».

### **Некоторые приемы создания ситуации успеха:**

**Похвала.** Страшна ли она? Мы с вами знаем, каков преобладающий тон школьных отношений. Очень плохо, если ребенок слышит из уст учителя «тупица», «разгильдяй» и тому подобные определения. Они ложатся на сознание и душу ребенка чугунной гирей, унижая его человеческое достоинство. Внушить ребенку веру в себя, прикоснуться рукой к его плечу, отдать ему свое сердце, открытое для добра и сочувствия, - в этом залог успешного воспитания.

**Эмоциональное поглаживание.** Учитель с легкостью раздает комплименты. За один урок говорит раз двадцать «молодец», тридцать раз – «умница» и раз десять «Ребята, я вами горжусь!» Похвала тогда ценится, когда ее трудно заслужить. Так подсказывает здравый житейский смысл: «молодец», «умница» - это что: только похвала? А может быть это констатация факта? Может быть, ребенок потому и старается, что поверил учителю и стал принимать его реплики как само собой разумеющуюся оценку? Да, «я молодец», да, «я умница». Я заслужил эти слова, и все время буду доказывать, что я «молодец»! Может быть, такова логика школьника, которому именно этих слов в жизни и не хватает

**Авансирование.** Речь идет о тех случаях, когда учитель заранее предупреждает школьника о самостоятельной или контрольной работе, о предстоящей проверке знаний. Предупреждает не просто так. Иначе этот прием можно было бы обозначить как упреждающий контроль. Смысл авансирования в предварительном обсуждении того, что должен будет ребенок сделать: посмотреть план сочинения, прослушать первый вариант предстоящего ответа, вместе с учителем подобрать литературу к выступлению и т.п. Чем-то это напоминает репетиции. Предстоящего действия.

Сомневающимся в себе такая подготовка создает психологическую установку на успех, дает уверенность в силах.

**Холодный душ.** На уроке у способных учеников можно наблюдать, что периоды подъема, взлета могут сменяться расслаблением; добросовестное отношение к своим обязанностям иногда «пробуксовывает». Такие ученики очень эмоциональны, активно реагируют на успехи и неудачи. Оценки переживают бурно. Как правило, семьи у них хорошие, заботливые. Отношение коллектива доброжелательное. Они пользуются симпатиями одноклассников, учителей. Ахиллесова пята этих школьников – быстрое привыкание к успеху, девальвация радости, превращение уверенности в самоуверенность. Для таких учеников педагогический прием «Холодный душ» может быть полезен.

**Эврика.** Суть этого педагогического приема состоит в том, чтобы создать условия, при которых ребенок, выполняя учебное задание, неожиданно для себя пришел бы к выводу, раскрывающему неизвестные для него ранее возможности. Он должен получить интересный результат, открывший перспективу познания. Заслуга учителя будет состоять в том, чтобы не только заметить это личное открытие, но и всячески поддержать ребенка, поставить перед ним новые, более серьезные задачи, вдохновить на их решение.

Всегда ли хорош успех? Сегодня успех, завтра, послезавтра... Не потеряется ли острота его восприятия? Не исчезнут ли стимулы его достижения? Такая опасность вполне реальна. Разумеется, если отбросить в сторону диалектику воспитательного процесса. Существует известное выражение: «Знание – сила!» Ну, хорошо, знание действительно сила. А незнание? Разве оно не сила? Может быть, еще большая сила, чем знание? Оценка любого педагогического явления всегда предусматривает рассмотрение в паре: успех – неуспех, знание – незнание, удача – неудача. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Стремление к знанию есть способ преодоления незнания. Эти ряды можно было бы продолжить, но ясно одно – неуспех (собственный, разумеется) любить нельзя, радости он не приносит, но уважать его следует. Он всегда возможен, он даже неизбежен, без него успех теряет свою привлекательность. Лишь глубина неуспеха помогает человеку (а ребенку – школьнику в особенности) постичь всю глубину успеха.

Одно без другого не существует.

Всякий ли успех можно считать успехом? Всякий ли успех нужен, целесообразен? Всякого ли успеха нужно добиваться? Это принципиальнейшее положение, в котором важно не только хорошо разобраться, но и четко определить позицию. Казалось бы, успех есть успех, радость есть радость, поражение – поражение. Если ребенок радуется своим достижениям, стремится к новым высотам, другим доставляет этими успехами радость, - стоит ли беспокоиться?

Любой успех никак нельзя оторвать от двух главных вопросов: во имя чего? какими средствами? Ребенок приходит в школу преисполненным желанием учиться. Если ребенок теряет интерес к учебе, в этом нужно винить не только семью, бедность, но и школу и ее методы обучения.

По мере того, как наше общество становится более сложным, детям все труднее уловить связь школы с жизнью, учащиеся все чаще не могут адаптироваться к жизни. Одним из условий успешной адаптации в обществе является успех в учебной деятельности. Успех является источником внутренних сил ребенка, рождающим энергию для преодоления трудностей. Дети испытывают уверенность в себе и внутреннее удовлетворение. На основе всего этого можно сделать вывод: успех в учебе – завтрашний успех в жизни! «Дети счастливых родителей, как правило, бывают, счастливы в браке»; «Счастливого человека может воспитать только счастливый» - эти афоризмы хорошо известны, они правильно отражают жизненные закономерности. Если продолжить мысли, можно сказать так: «Успех школьнику может создать учитель, который сам переживает радость успеха». Верно ли это? Школьная жизнь покажет. Школа должна оказывать помощь родителям в воспитании детей. Кроме обычных лекториев, можно использовать занятия «Школы любящих родителей».

**Приложение № 1**  
к программе *Формирование благоприятного социально-психологического  
школьного климата для обучающихся*

**Определение психологического климата класса**

**/3 2 1 0 -1 -2-3/**

|     |                                                                                                           |  |                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения                                                         |  | Преобладает подавленное настроение                                                                         |
| 2.  | Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии                                                        |  | Конфликтность в отношениях и антипатии                                                                     |
| 3   | В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание            |  | Группировки конфликтуют между собой                                                                        |
| 4.  | Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности                  |  | Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности. |
| 5.  | Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива             |  | Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство                       |
| 6.  | С уважением относятся к мнению друг друга                                                                 |  | Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.                                           |
| 7.  | Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные                                         |  | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива                                     |
| 8.  | В трудные минуты для коллектива происходим эмоциональное единение «один за всех и все за одного»          |  | В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения                  |
| 9.  | Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители                                             |  | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно                                              |
| 10. | Коллектив активен, полон энергии                                                                          |  | Коллектив инертен и пассивен                                                                               |
| 11. | Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе       |  | Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность                                          |
| 12. | Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно                                        |  | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах                           |
| 13. | В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту |  | Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым                 |

**Определение индекса групповой сплоченности Сисшора**

*I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?*

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от неё (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

*II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы Вам предоставилась такая возможность (без изменения прочих условий)?*

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешел бы, чем остался (2).
1. Не вижу никакой разницы (3).
2. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
3. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

*III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?*

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

*IV. Каковы у Вас взаимоотношения с учителями?*

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

*V. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в Вашем классе?*

1. Лучше, чем в большинстве классов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю (1).

### **1. Социометрия**

Целью социометрического исследования является изучение взаимоотношений учащихся в коллективе и определение лидеров в классе. Каждый ученик получает список всего класса и выполняет следующие задания.

**Задание 1.** У тебя есть деньги, сумма которых позволяет тебе купить подарки только трем одноклассникам. Отметь, кому ты хотел бы сделать подарок.

**Задание 2.** Прошло десять лет после окончания школы. У тебя появилась возможность встретиться только с тремя бывшими одноклассниками. С кем бы ты хотел встретиться? Запиши их фамилии.

**Задание 3.** Ты победил на выборах, и у тебя есть возможность сформировать свою команду для работы из своих бывших одноклассников. Их должно быть не больше трех. Кого ты предпочтешь?

### **2. Фотография класса**

Учащимся класса предлагается выступить в роли «фотографов» и сделать снимок своего класса. Для этого каждый ученик получает лист бумаги, на котором он должен разместить всех учащихся и классного руководителя на групповой фотографии. Среди одноклассников он должен разместить свое «фото».

Анализируя полученные фотографии, классный руководитель должен обратить внимание на то, в каком месте на фотографии ученик располагает себя, своих друзей, своих одноклассников и классного руководителя, с каким настроением он выполняет эту работу.

### **3. Дом, в котором я живу.**

Учащимся предлагается построить на листке бумаги многоэтажный дом и заселить его значимыми для них людьми. Это могут быть и одноклассники, и друзья, и родители, и родственники.

Такая диагностика поможет изучить привязанность учащихся друг к другу, к родным и близким людям, к товарищам.

### **4. Пьедестал.**

Учащимся предлагается построить пьедестал для награждения, на который они имеют право поставить своих одноклассников. Для этого ребята должны сами определить, за что они располагают своих одноклассников на ступеньки пьедестала. Всего ступенек-5. Есть возможность одну ступеньку определить для себя.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения учащихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений учащихся.

### **5. Продолжи предложения.**

Учащимся предлагается определить свое отношение к одноклассникам, продолжить следующие предложения:

Самый близкий мне человек в классе, это ...

Ребята, с которыми мне приятно проводить свободное от учебы время, это ребята, которых мне приятно видеть в своем доме, это ...

Ребята, с которыми я хотел бы общаться в школе, это ...

Ребята, с которыми я хотел бы общаться вне школы, это ...

Ребята, с которыми я не общаюсь, это ...

Ребята, с которыми мне приходится общаться в школе по необходимости, это ...

Ребята, интересы которых мне чужды, это ...

Ребята, которые мне неприятны, это ...

Ребята, которых я избегаю, это ...

Классный руководитель может получить дополнительную информацию о личности ребенка, используя диагностические методики. Используя данные методики, можно сделать процесс воспитания увлекательным, значимым не только для учащихся, но и для родителей и учителей.

#### **6. Десять моих «Я».**

Учащимся предлагается написать 10 раз букву «Я» и дать определение этим «Я», рассказывая о себе и своих качествах. Затем расставить по порядку в зависимости от степени их значимости для себя.

#### **7. Недописанный тезис.**

Предлагается закончить предложения. При желании каждый тезис можно развить, приводя в подтверждение различные доказательства.

Я считаю, что я....

Главное в моей жизни - это....

Мне хорошо, когда....

Мне плохо, когда....

Мне нравится, когда взрослые....

Мне не нравится, когда взрослые....

В свободное время я....

Самая большая радость в моей жизни....

Самая большая ошибка....

Иногда мне хочется...

#### **8. Блиц-опрос.**

В течение одной минуты учащимся предлагается ответить на заранее подготовленные классным руководителем вопросы. Такого же типа учащиеся могут задавать вопросы классному руководителю.

Любимое имя.

Любимая одежда.

Любимая пора года.

Любимый праздник. Любимый цвет.

Любимое животное.

Любимая книга.

Любимая песня

### **Карта субъективных оценок социально-психологического климата классного коллектива**

Цель: выявление психологического климата классного коллектива. Возраст: уч-ся 5-11 классов.

Инструкция: Оцените следующие утверждения о вашем классе по 4 балльной шкале: всегда — 4 часто — 3 иногда — 2 никогда — 1

1. В нашем классе бодрое, радостное настроение.
2. В отношениях между ребятами существует одобрение и поддержка.
3. В классе ребята дружные.
4. Ребятам нравится вместе проводить свободное время.
5. Ссоры и конфликты в классе ребята справедливо разрешают сами.
6. В классе осуждают нарушителей дисциплины.
7. Ребята критикуют друг друга по-доброму, необидно, искренне желая помочь.
8. Достижения и неудачи класса горячо переживаются большинством.
9. В актив избираются ребята, пользующиеся авторитетом.
10. Ребята в классе сочувствуют друг другу, неудачи одного огорчают многих.
11. В классе осуждают ребят, недобросовестно относящихся к учебе.
12. У ребят проявляется чувство гордости за свой класс, если его хвалят.
13. Активисты способны организовать коллектив и повести его за собой.
14. Общественные поручения выполняются ребятами охотно.
15. Ребята знают и чувствуют, что товарищи придут на помощь, если попал в беду.
16. Коллектив дружно осуждает тех, кто не любит трудиться.
17. Ребята в классе чувствуют себя уютно, уверенно, спокойно.
18. В классе часто звучит добрая шутка, юмор.
19. На все события класс реагирует бурно, коллектив обсуждает их.
20. Ребята ценят свой класс, дорожат его честью. Обработка данных.

Подсчитывается общее количество баллов по всему тесту, затем эта сумма делится на количество вопросов (20 вопросов) и вычисляется средний балл.

Для оценки степени благоприятности психологического климата класса используется следующая шкала градаций:

4, 0 — оптимальный психологический климат;

3, 9- 3, 6 — положительный психологический климат;

3, 5 – 2, 6 — ситуативно-положительный климат или неустойчивый с преобладанием положительных характеристик;

характеристик;

1,5 -1, 0 — негативный психологический климат коллектива

После диагностики следует сделать соответствующие выводы и наметить работу с классным коллективом.

### **Определение индекса групповой сплоченности**

*Назначение и инструкция:* Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, - можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов.

Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый.

Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная

сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

1. Как бы ты оценил свою принадлежность к классу?

1. Чувствую себя членом, частью класса (5)
2. Участвую в большинстве дел класса (4)
3. Участвую в одних делах класса и не участвую в других (3)
4. Не чувствую, что являюсь членом класса (2)
5. Живу и существую отдельно от класса (-1)
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

2. Перешел бы ты в другой класс, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (-1)
2. Скорее перешел бы, чем остался (2)
3. Не вижу никакой разницы (3)
4. Скорее всего остался бы в своем классе (4)
5. Очень хотел бы остаться в своем классе (5)
6. Не знаю, трудно сказать (1)

3. Каковы взаимоотношения между ребятами вашего класса?

1. Лучше, чем в большинстве других классов (3)
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов (-1)
4. Не знаю, трудно сказать (1)

4. Каковы у вас взаимоотношения с классным руководителем?

1. Лучше, чем в большинстве классов школы (3)
2. Примерно такие же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов школы (-1)
4. Не знаю (1)

5. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем классе?

1. Лучше, чем в большинстве классов школы (3)
2. Примерно такое же, как и в большинстве классов школы (2)
3. Хуже, чем в большинстве классов школы (-1)
4. Не знаю (1)

*Уровни групповой сплоченности рассчитывается как среднее значение баллов всех отвечавших членов коллектива:*

- 15, 1 баллов и выше - высокая;
- 11, 6 - 15 - выше средней;
- 7 - 11,5 - средняя;
- 4 - 6,9 - ниже средней;
- 4 и ниже - низкая.

### **Занятия для старшеклассников**

#### **ЗАНЯТИЕ № 1. Самооценка и ее влияние на мотивацию деятельности.**

(Упражнения способствующие повышению самооценки у подростков).

##### **Упражнение «Позитивные мысли».**

Цель: Развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым детям будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений: позитивных мыслей о себе, симпатии к себе, способности относиться к себе с юмором, выражение гордости собой как человеком, описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

1. Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
2. Где безопасно говорить о таких вещах?
3. Надо ли преуспевать во всем?
4. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию?

Какими способами ты можешь сделать это сам?

5. Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

##### **Упражнение «Школьные дела».**

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что...»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Повышает самооценку ребят и упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих». Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток.

Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам»

кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. )

##### **Упражнение «Еженедельный отчет».**

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь. Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

6. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
7. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят.

Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции воспитанников.

## **ЗАНЯТИЕ № 2 «Привет индивидуальность, или чем я отличаюсь от других».**

Цель: ознакомить подростков с понятием самооценка, ее роли в жизни человека, формирование адекватной самооценки.

Время проведения: 1 час 30 минут. Ход занятия:

1. Информационное сообщение «Самооценка. Ее виды и их характеристика».

Самооценка является важнейшим регулятором поведения личности. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка тесно связана с уровнем притязаний и мотивацией достижения успеха в различных видах деятельности, оказывая определенное влияние на становление и общее развитие личности.

Для людей с низкой самооценкой характерно то, что они ставят перед собой цели менее сложные, чем те, которых могут достичь, преувеличивают значение неудач. Им свойственны такие черты, как нерешительность, боязнь, обидчивость, придирчивость, чрезмерная совестливость, конфликтность. Однако человек с низкой самооценкой легче поддается влиянию других людей и имеет больше шансов прийти к адекватной самооценке, чем человек с завышенной самооценкой.

Для людей с завышенной самооценкой свойственно, ставить перед собой цели более сложные, чем те, которых они могут достичь. Уровень их притязаний превышает их реальные возможности. Они не самокритичны, считают себя самыми хорошими людьми, умными, добрыми, к окружающим относятся пренебрежительно, с оценкой их окружающими не соглашаются, часто бывают причиной конфликтных ситуаций в коллективе. Чертами их характера становятся зазнайство, высокомерие, стремление к превосходству, неуважительное, грубое отношение к окружающим.

Адекватная самооценка личностью своих особенностей и возможностей обеспечивает и соответствующий, адекватный уровень притязаний, правильное отношение к успехам и неудачам, одобрению и неодобрению.

С участниками группы обсуждается каждый из видов самооценки, их достоинствах и недостатках.

2. Упражнение «Первое впечатление».

Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

3. Групповая дискуссия: «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».

Участники на листочках пишут как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность).

Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

4. Упражнение «Комплименты».

Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества.

Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

5. Упражнение «Я в общении».

Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении...». Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

6. Упражнение «Каков Я?».

Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

| Для себя | Для родителей | Для сверстников |
|----------|---------------|-----------------|
|----------|---------------|-----------------|

7. Рефлексия «Я сегодня...».

Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

8. Подведение итогов.

Что нового на сегодняшнем занятии вы узнали? Что вы возьмете себе на вооружение? Благодарность за активность ребятам.

### ЗАНЯТИЕ № 3. «Мое «Я»».

Цель: формирование умения адекватно оценивать себя, свои возможности, моделирование своего «Я» в будущем.

Время проведения: 1 час 30 минут. Ход занятия:

1. Упражнение «Пожелания».

Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание. Необходимо, чтобы мяч побывал у всех участников.

2. Сказка «Конфеты». Вопросы для обсуждения:

А) Какая по вашему мнению была самооценка у Супер - конфеты?

Б) Какие в связи с этим у Супер - конфеты возникли проблемы?

В) Кого из ваших знакомых напоминает вам Супер - конфета?

3. Упражнение «Атомы».

Ведущий: представьте себе, что мы все- атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

После выполнения задания ведущий спрашивает: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

4. Упражнение «Я в будущем».

Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

5. Упражнение «Заросли».

Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник. После выполнения упражнения ведущий спрашивает: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

6. Упражнение «Где Я?»

Необходимо обозначить на лесенке свою ступеньку, на которой он в данный момент находится. Если на самом верху - самооценка завышена, от 5 до 8 ступеньки - адекватна, от 1 до 4- занижена.

7. Подведение итогов проведенного занятия.

Что понравилось на занятии? С какими трудностями вы столкнулись или трудностей не было?

### **Психологические тренинги.**

#### **Упражнение «Путешествие»**

В работе используется мяч небольшого размера. Мяч передается учениками в произвольном порядке, главное, чтобы он не «попал» к одному и тому же ребенку два раза. Учитель называет место, куда он «отправляет» какого-либо ученика, задача которого быстро назвать три предмета, имеющие непосредственно отношение к данной территории. После этого подросток передает мяч следующему ученику и называет место. Например, «Сахара - вода, солнечные очки, тент; «Аляска - тулуп, валенки, снегоход»

#### **Упражнение «Прикосновение»**

Учитель предлагает ученикам быть внимательным и выполнить ряд команд. Например:

- прикоснуться к чему-нибудь высокому;
- прикоснуться к чему-нибудь колючему;
- прикоснуться к чему-нибудь шерстяному;
- прикоснуться к чему-нибудь теплему.

#### **Упражнение «Что вокруг нас»**

Учитель просит детей внимательно осмотреть кабинет, где они находятся. После этого детям необходимо перечислить все увиденные ими предметы, исходя из определенных признаков. Например: круглой формы; сделанные из дерева; синего цвета и т.д.

#### **Упражнение «Печатная машинка»**

Учитель называет ключевую лексическую единицу или предложение – например «деепричастие» или «дополнительные члены предложения». Буквы, из которых состоит текст, распределяются между учениками («по цепочке»). Ребятам необходимо произнести предложенное слово или фразу как можно быстрее. Каждый ученик произносит свою «букву», а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

### **Логические разминки.**

#### **Упражнение «Предложения»**

Учитель предлагает ученикам четыре разные буквы, например: (С, К, Т, П). Ребятам необходимо в режиме «мозгового штурма» составить наибольшее количество предложений, состоящих из четырех слов, где каждое слово будет начинаться на определенную букву.

Например: Слава кушал твердый помидор», «Слон катал тяжелых пони».

#### **Упражнение «Слова - перевертыши»**

Учитель пишет на доске или произносит вслух ряд слов не связанных между собой по смыслу. Задача учащихся – прочитать или, восприняв на слух, произнести предложенные слова» наоборот».

Например: аптека - акетпа такси - искар  
привет - тевирп университет - тетирсевину

#### **Упражнение «Взаимосвязь»**

Учитель просит учащихся по цепочке» назвать ассоциации к существительному и добавить к нему прилагательное, глагол, наречие, таким образом, чтобы получилось словосочетание. Педагог озвучивает ключевое сочетание слов, первый ученик продолжает, затем второй ученик.

Например: «красное яблоко – груша сладкая – конфета круглая – голова думает».

#### **Упражнение «Признаки»**

Учитель просит назвать как можно больше разных предметов, обладающих определенными

озвученными признаками.

Например:

- назовите все металлические предметы с отверстиями;
- назовите все круглые деревянные предметы большого размера;
- назовите все шершавые длинные предметы.

### **Релакс-паузы (медитативные техники) Упражнение «Три я»**

Упражнение проводится «по цепочке» (от одного ученика к другому). Каждый из ребят по очереди придумывает собственный вариант окончания предложения:

-Я хочу....

-Я умею...

-Я смогу...

Через каждые трех участников схема выполнения задания повторяется.

### **Упражнение «Расслабляющее дыхание»**

Учитель просит учащихся сесть максимально удобно и выполнить предложенное задание. Инструкция: «Закройте глаза». Держите спину прямо, чтобы можно было свободно дышать. Медленно и глубоко вдохните через нос. Дышите полной грудью и диафрагмой одновременно. Медленно и полностью выдохните через рот. Во время дыхания при каждом медленном вдохе говорите про себя «Я», при выдохе «Расслабляюсь». Это упражнение повторяют 3-4 раза.

### **Упражнение «Моя минута»**

Предлагается учащимся провести небольшой эксперимент. Для этого ребятам необходимо сесть свободно, расслабиться, закрыть глаза и слушать педагога. По его сигналу все одновременно начинают отсчитывать про себя минуту, т.е. считать мысленно от 1 до 60. После того, как прозвучит команда «Закончили!», каждый из присутствующих запоминает полученное число. Если счет закончился на числах 57-60, то это свидетельствует о высокой работоспособности ученика в данный момент времени.

Не зря говорил Н. А. Добролюбов: справедливый учитель – это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.