

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»

(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология»

(наименование кафедры)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | |
| Зав. кафедрой | | Белоусова А.К. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
| (подпись) | | (И.О.Ф.) |
| «\_\_\_» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | |

**ОТЧЕТ**

по практической подготовке при проведении стационарной дискретной учебной педагогической практике \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

вид практики

на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону

Обучающийся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ [Тышлангова Зоя Магардычевна](https://edu.donstu.ru/WebApp/#/PersonalKab/-302572)

подпись, датаИ.О.Ф.

Обозначение отчета УП.660000.000 Группа МЗОД31

Направление 44.04.02 \_\_\_\_Психолого-педагогическое образование\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

коднаименование направления подготовки

Профиль «Психологическое сопровождение образования одаренных детей»

Руководитель практики:

от предприятия \_\_ \_руководитель\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Абакумова Ирина Владимировна\_\_

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

М.П.

от кафедры профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Звездина Галина Павловна

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

научный руководитель доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Короченцева Анна Вячеславовна

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

Оценка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

дата подпись преподавателя

Ростов-на-Дону

2023 г.



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»

(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология»

(наименование кафедры

**ЗАДАНИЕ**

по практической подготовке при проведении стационарной дискретной учебной педагогической практике \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

вид практики

на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

наименование базы практики

в период с 30.01.2023 г. по 10.06.2023 г.

Обучающийся

Обозначение отчета ПП.660000.000 Группа МЗОД31

Срок представления отчета на кафедру « » июня 2023 г.

Содержание задания:

Знакомство с образовательным учреждением и его структурными подразделениями.

Прохождение вводного и первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте, и инструктажа по пожарной безопасности на объекте.

Посещение лекций и семинарских занятий с целью изучения методики работы преподавателя высшей школы, инновационных учреждений — школ города.

Разработка конспектов собственных учебных занятий.

Разработка программы собственных практических занятий.

Проведение учебных и практических занятий

Анализ проведенных учебных занятий.

Подготовка отчетных документов учебных занятий.

Проведение внеаудиторных мероприятий.

Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руководитель практики от  кафедры | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись, дата | Звездина Г.П.  имя, отчество, фамилия |
|  |  |  |
| Задание принял к исполнению | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись, дата | Тышлангова З.М. .  имя, отчество, фамилия |
|  |  |  |



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ДГТУ)**

Факультет «Психология, педагогика и дефектология»

(наименование факультета)

Кафедра «Психология образования и организационная психология »

(наименование кафедры)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Зав. кафедрой | | Белоусова А.К. |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |  |
| (подпись) | | (И.О.Ф.) |
| «\_\_\_» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г. | |

**Рабочий график (план) проведения практической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятие** | **Срок выполнения** |
| 1 | Посещение лекций и семинарских занятий с целью изучения методики работы преподавателя высшей школы, инновационных учреждений — школ города. | 2.02.2023 - 16.05.2023 |
| 2 | Знакомство с образовательным учреждением и его структурными подразделениями | 14.03.2023 |
| 3 | Прохождение вводного и первичного инструктажа по охране труда на рабочем месте, и инструктажа по пожарной безопасности на объекте | 13.03.2023 |
| 4 | Разработка конспектов собственных учебных занятий. | 4.05.2023-06.05.2023 |
| 5 | Разработка программы собственных практических занятий | 16.05.2023-17.05.2023 |
| 6 | Проведение учебного занятия №1 | 18.05.2023 |
| 7 | Проведение практического занятия №1 | 18.05.2023 |
| 8 | Проведение учебного занятия №2 | 19.05.2023 |
| 9 | Проведение практического занятия №2 | 19.05.2023 |
| 10 | Анализ проведенных учебных занятий | 20.05.2023 |
| 11 | Подготовка отчетных документов учебных занятий | 23.05.2023 – 24.05.2023 |
| 12 | Проведение внеаудиторных мероприятий. | 25.05.2023 – 6.06.2023 |
| 13 | Анализ проведенных внеаудиторных мероприятий. | 7.06.2023 – 09.06.2023 |
| 14 | Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий. | 10.06.2023 |

Руководитель практической подготовки

от предприятия: директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потатуева В.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

М.П.

Руководитель практической подготовки от ДГТУ:

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Короченцева А. В.\_\_\_\_\_\_\_\_

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

Ростов-на-Дону

2023 г.

ДНЕВНИК ПРОХОЖДЕНИЯ ПРАКТИКИ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Место работы | Выполняемые работы | Оценка руководителя |
| 13.03.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Знакомство с предприятием, прохождение вводного инструктажа. |  |
| 14.03.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Ознакомление с территорией предприятия, прохождение первичного инструктажа по ТБ, ПБ |  |
| 4.05.2023-06.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Разработка конспектов собственных учебных занятий. |  |
| 16.05.2023-17.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Разработка программы собственных практических занятий |  |
| 18.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Проведение учебного и пракктического занятий №1 |  |
| 19.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Проведение учебного и практического занятий №2 |  |
| 20.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Анализ проведенных учебных занятий. |  |
| 23.05.2023 – 24.05.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Подготовка отчетных документов учебных занятий |  |
| 25.05.2023 – 6.06.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Проведение внеаудиторных мероприятий. |  |
| 7.06.2023 – 09.06.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Анализ проведенных внеаудиторных мероприятий. |  |
| 10.06.2023 | МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону | Подготовка отчетных документов внеаудиторных мероприятий. |  |

Руководитель практической подготовки

от предприятия: директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потатуева В.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_

должность подпись, дата имя, отчество, фамилия

М.П.

ОТЗЫВ - ХАРАКТЕРИСТИКА

**Отзыв-характеристика руководителя практики от организации**

ОТЗЫВ-ХАРАКТЕРИСТИКА

о работе магистранта 1 курса группа МОЗП16 [Тышлангова Зоя Магардычевна](https://edu.donstu.ru/WebApp/#/PersonalKab/-302572) в рамках прохождения стационарной, дискретной учебной педагогической практики

Магистрант 1 курса группы МЗОД31 кафедры «ПОиОП»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_[Тышлангова Зоя Магардычевна](https://edu.donstu.ru/WebApp/" \l "/PersonalKab/-302572)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(фамилия, имя, отчество)

Вид практики стационарная, дискретная практика научно-исследовательская работа

Наименование места практики: МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону

Обучающийся выполнил задания программы практики:

Магистрант проходила практику в МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону. За время прохождения практики магистрант [Тышлангова Зоя Магардычевна](https://edu.donstu.ru/WebApp/#/PersonalKab/-302572) показала себя с положительной стороны в качестве преподавателя. Приобрела навыки и умения работы с учебным материалом, разработки и чтения лекций и практических занятий. Магистрант самостоятельно подготовила лекции и практические занятия. Успешно провела их и сделала анализ проведенных занятий. Методы, используемые на занятии, отличались эффективностью, что позволило получить положительные результаты от практических занятий. Перед выполнением заданий всегда давался чёткий и понятный для детей инструктаж, проверка усвоения материала проводилась с помощью обратной связи, дополнительных вопросов и наблюдения.

В процессе прохождения стационарной дискетной педагогической практики [Тышлангова Зоя Магардычевна](https://edu.donstu.ru/WebApp/#/PersonalKab/-302572) зарекомендовала себя с положительной стороны, добросовестно выполняла требования руководителя практики. Программу практики выполнила полностью и в соответствии с предъявленными требованиями.

За время практики Тышлангова З.М., ознакомилась с основными техниками работы психолога в учреждении, такими как:

1. Диагностика уровня учебной мотивации обучающихся;
2. Техники работы с повышением уровня учебной мотивации обучающихся;
3. Оценка и коррекция психоэмоционального состояния обучающихся;

Во время прохождения практики участвовала в отработке всех изученных методик на практике.

Заслуживает оценки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Руководитель практики  от предприятия  Потатуева В.О.  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г. |

**СОДЕРЖАНИЕ ОТЧЕТА ПО ПРАКТИКЕ**

С 31 января по 10 июня 2023 года мною была пройдена стационарная дискретная педагогическая практика на базе МАОУ «Лицей № 11» г. Ростов-на-Дону. Моя работа заключалась в повышении учебной мотивации у и коррекции эмоциональной сферы студентов

Для повышения уровня учебной мотивации у студентов при прохождении практики мною были изучены и апробированы следующие виды деятельности.

**Упражнение «Успех в прошлом»**

Цель. Использование позитивных эмоций, которые связаны с успехами в прошлом, для формирования новых мотивационных отношений.

Ход:

Задания 1. Вспомните случай из своей жизни, когда вы переживали значительный успех. Закройте глаза и представьте себе это ярко. Создайте картинку в воображении. Обратите внимание на размер, точность и качество этой картинки, на те движения, звуки, переживания, которые создают или сопровождают её.

2. Далее поразмышляйте о цели, которую вы стремитесь достичь. Вообразите её чётко. Прокрутите в воображении картинки достижения цели.

3. Разместите в воображении эту картинку туда же, где была и предыдущая. Ваше задание заключается в том, чтобы эти две картинки наложить друг на друга. Стремитесь пережить радость, удовлетворение от будущего успешного завершения дела (достижения цели) так, как вы ощущали это в прошлом.

**Упражнение «Одобрение»**

Ход:

Знаете ли вы свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни? Умеете ли подбадривать себя и других? Тренер, учитель или менеджер постоянно прибегает к одобрению и подбадриванию своих учеников (подчиненных). Вас также, очевидно, неоднократно хвалили. Это прибавляло вам сил, вдохновляло на дельнейшую работу. Вследствие похвалы вы ощущали эмоциональный подъём и стремление работать настойчивее ради достижения успеха. Иногда у вас не все удавалось и вы разочаровывались, теряли веру в себя, а позитивного эмоционального подкрепления (похвалы) от окружающих не поступало. В таких случаях вы теряли уверенность в своих силах и были демотивированными (т.е. не ощущали побуждений, стимулов к работе). Но вдруг вы вспоминали свои успехи в прошлом, актуализировались слова-одобрения в ваш адрес от учителя (руководителя). Вам стало легче, опять захотелось работать. У вас возникает мысль: почему я должен ожидать одобрения от других людей, нельзя ли находить поддержку у самого себя? Оказывается, что это вполне возможно. Тренируясь и рассуждая над тем, как одобрять, поддерживать самого себя, вы со временем станете более уверенными и целеустремлёнными.

Задание 1. Запишите пять своих положительных черт характера, особенностей личности, которые способны обеспечить вам успех в деятельности.

2. Запишите пять своих положительных черт, которые помогают вам в общении с другими людьми.

3. Вспомните и запишите свои успехи в прошлом и их влияние на вашу жизнь и деятельность. Запишите свои значительные успехи, о которых приятно вспомнить и которые имели существенное влияние на вашу жизнь и деятельность.

4. Вспомните и запишите слова-одобрения, которые были высказаны в ваш адрес другими людьми (учителями, друзьями, знакомыми) и которые имели влияние на вашу жизни или деятельность. Запишите их и храните в специальном блокноте, чтобы в неблагоприятных для вас обстоятельствах обращаться к ним.

5. Запишите, как вы подбадриваете самого себя, когда потерпели неудачу, когда не всё у вас получается, когда ощущаете трудности в работе (1-й вариант, 2-й вариант)? 6. Как вы подбадриваете других людей, когда кто-то потерпел неудачу, ощущает разочарование и значительные трудности (1-й вариант, 2-й вариант)?

7. Вспомните и запишите, как вы хвалили самого себя, когда достигли определённых успехов.

8. Учитывая опыт, поразмышляйте и запишите новый, более эффективный текстсамоодобрение.

9. Вспомните и запишите, как вы хвалите других, когда кто-то достиг успехов или сделал что-то важное.

10. Учитывая опыт и знания, поразмышляйте и напишите новый текст одобрения других людей в случае достижения ими позитивного результата.

11. Запишите приветствие другому человеку по случаю успешного завершения им важного дела. Пытайтесь предоставить такое одобрение и поддержку этому человеку, чтобы это было новым стимулом (импульсом) для него, побуждало его к дальнейшим успехам.

**Упражнение «Позитивные мысли».**

Цель: повышение самооценки, развитие способности самоанализа.

Задачи:

- повышение стремления к самопознанию;

- актуализация внутриличностных ресурсов обучающихся;

- развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход занятия: 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 относится 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. Надо ли преуспевать во всем?

3. Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

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

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

Для коррекции эмоциональной сферы студентов при прохождении практики мною были изучены и апробированы следующие виды деятельности.

**Арт-терапия «Волшебные зеркала»**

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – небоящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?
2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

**Отработка стрессов и незаконченных действий на фоне измененного состояния сознания**

Ведущий предлагает поработать с конфликтом в особом состоянии. Ведущий объясняет смысл упражнения примерно так: «...Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечным напряжением. Представьте себе лицо человека, который чувствует себя в конфликте с кем-либо. Его скулы сведены и напряжены, зубы стиснуты. Между бровями пролегли вертикальные складки. Как мы можем ожидать от него гибкого поведения, если он закован в гибкий каркас напряженных мышц? Человек-существо целостное. Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот. Поэтому мы попробуем через расслабление мышц достичь снижения эмоциональной напряженности в конфликте. Для этого нужно сесть поудобнее..»

Далее ведущий приводит ряд формул для релаксации. Когда группа погружается в комфортное, расслабленное состояние, ведущий говорит следующий текст: «Представьте перед вашим внутренним взором расшитый узорами тяжелый театральный занавес. Он медленно раздвигается. Вы знаете, что эта пьеса о вашей жизни. На сцене вы видите знакомых людей в конфликтной ситуации. Вы смотрите эту пьесу из зрительного зала, а среди людей на сцене узнаете себя. Вы слышите голоса...О чем говорят эти люди? Вы разглядываете их одежду. Она вам не нравится, и вы решаете переодеть всех в костюмы другой эпохи. Это пьеса вашей жизни и вы- ее режиссер, вы- ее главный герой. Вы переносите эту сцену на экран телевизора. Попробуйте ее представить в черно- белом изображении. Попробуйте выключить звук. Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в полном безмолвии. Через некоторое время вы включаете звук, чтобы услышать слова главного героя- себя. Представьте экран в виде шахматной доски. Над ней поднимаются огромные фигурки. Вы видите на этой шахматной доске участников вашего конфликта и себя. Где ваше место на этой доске? Представьте, как вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выстраиваете их в один ряд.

Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку. Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючочек и бережно ставите на место. Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом. Вы вспоминаете, что все происходило на телевизионном экране, и поворачиваете выключатель. Экран тускнеет. Некоторое время на ней остается светящаяся точка. Затем исчезает и она».

После приведенного выше текста дается ряд формул выхода из аутогенного погружения и проводится обсуждение упражнения.

Рефлексия

Учащиеся делятся своими впечатлениями. Ведущий спрашивает о том, что мешало выполнению упражнения. Особое внимание уделяется тому, как изменилось эмоциональное состояние после упражнения, как изменилось отношение к конфликту, человеку-стрессору, какие из приемов, предложенных ведущим, повлияли на это отношение.

В заключении ведущий советует использовать показанные приемы саморегуляции психофизического состояния самостоятельно

Комплекс «Стена»

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурить лоб, сильно напрячь лобные мышцы на 10 секунд; расслабить их тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксировать свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмуриться, напрячь веки на 10 секунд, затем расслабиться — тоже на 10 секунд. Повторить упражнение быстрее.

3. Наморщить нос на 10 секунд. Расслабить. Повторить быстрее.

4. Крепко сжать губы. Расслабиться. Повторить быстрее.

5. Сильно упереться затылком в стену, пол или кровать. Расслабиться. Повторить быстрее.

6. Упереться в стену левой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее.

7. Упереться в стену правой лопаткой, пожать плечами. Расслабиться. Повторить быстрее

**Упражнение «Пара ласковых»**

Цель: снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

Материалы и оборудование: платок (повязка на глаза).

Техника проведения: группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Инструкция: а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

Анализ:

Понравилось ли вам это упражнение?

Легко ли было выполнять упражнение?

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Рисуночный тест Вартегга**

Автор теста - немецкий психолог Эрик Вартегг. Тест был опубликован в 1963г, но в России появился только в 2004г благодаря В.К. Калиненко и его книге "Рисуночный тест Вартегга".

 Сам тест представляет собой лист А4, поделенный толстыми черными линиями на 8 равных квадратов. В каждом квадрате содержится строго определенный рисунок, который нужно продолжить.

Задание: продолжите рисунок в каждом квадрате так, чтобы в нем получилась законченная картина. Вы можете заполнять квадраты в любой последовательности и использовать различные цвета.

Интерпретация теста Вартегга

Важно! При интерпретации теста Вартегга учитываются следующие показатели:

– смысловое содержание рисунка,

– [особенности графики](http://art-psychology.ru/memory/memory_1.html) (нажим, штриховка, расположение),

– порядок заполнения квадратов.

Стимульный рисунок в каждом квадрате активизирует определенный аспект личности, т.е. является бессознательным символом для определенной части психики. Все эти "черточки и точечки" не случайны, а является результатом работы психологов психоаналитического направления (К. Юнга и его последователей, изучавших коллективное бессознательное).

Квадраты № 1, 2, 7 и 8 - это эмоциональные реакции, мир чувств. Обычно здесь располагается живое: природа, люди, животные.

Квадраты № 3, 4, 5 и 6 - это рациональные реакции, мир логики. Обычно здесь располагаются неживые предметы, созданные человеком.

Если вы заметили отклонение от этого правила - ищите в этом квадрате (теме) проблему.

Квадрат №1: символически точка означает начало, а в данном случае - самого себя, т.е. представление о себе и своем месте в мире.

Квадрат №2: волнистая линия - это зародыш, а пространство вокруг - мир людей. Таким образом, этот квадрат показывает характер взаимоотношений с окружающими.

Квадрат №3: три восходящие линии символизируют рост и развитие. В данном случае они отражают [мотивацию](http://art-psychology.ru/child_fear/motivation.html), планы на будущее, амбициозность.

Квадрат №4: черный квадрат - это символ опасности, [страха](http://art-psychology.ru/about/preodolet_strah.html), вины. Этот квадрат покажет отношение к жизненным преградам, опасностям, трудностям, психологическому грузу, который несет человек.

Квадрат №5: две перпендикулярные линии означают сопротивление, преграду на пути. По этому рисунку можно увидеть, как человек справляется с трудностями, преобладает ли стратегия достижения успеха или избегания неудач. Предполагается, что рисунок будет направлен вправо вверх.

Квадрат №6: две линии означают противоположные начала, идущие в разных направлениях, но требующие пересечения. В данном случае это [отношения с близкими людьми](http://art-psychology.ru/child_fear/Child_fear4.html): сближение или удаление от них. Предполагается, что линии будут соединены в рамку или другую целостность.

Квалрат №7: точки символизируют чувствительность, интуицию, восприимчивость ко внешним и внутренним раздражителям. Этот рисунок отражает чувствительность, тактичность, ранимость или, наоборот, "толстокожесть".

Квадрат №8: дуга - символ гармонии и защиты. В рисунке обозначает чувство удовлетворенности, защищенности, источник сил. Закрытые предметы - уход в себя в качестве защиты.

Особенности графики:

Чтобы оценить нажим, нужно перевернуть рисунок. Тогда с изнаночной стороны будут хорошо видны области сильного и совсем слабого нажима: именно эти вопросы (квараты) вызывают наибольшее напряжение у рисующего, т.е. являются проблемными, трудными, однако указывают на его решимость и боевой настрой! Слишком слабый нажим может указывать на неуверенность, слабость, подавленность в этом аспекте (квадрате).

Расположение рисунка в верхней части квадрата указывает на излишнюю самоуверенность, преувеличение своих возможностей, в нижней части - на неуверенность и преуменьшение способностей, сбоку - зависимость и поиск поддержки, в центре - адекватную самооценку и уверенность в себе.

Преобладающие линии: горизонтальные - слабость, вертикальные - решительность, штриховка - тревожность.

Размер рисунка: сверхбольшие - демонстративность, бурная эмоциональность, совсем маленькие - подавленность, скромность.

Отношение к исходным данным: "линиям и точечкам":

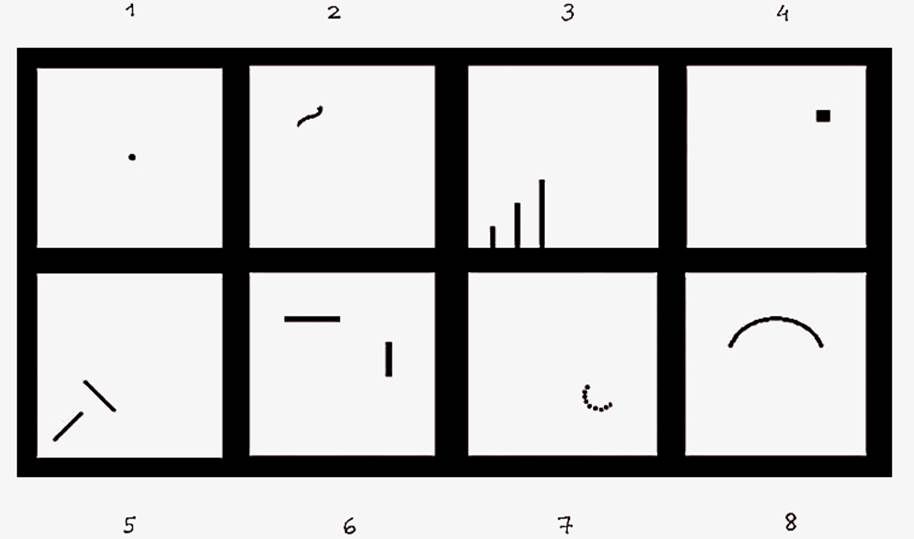
· рисующий игнорирует их, т.е. его рисунок не связан с ними -сосредоточенность на себе, своём "Я", погруженность в "свой мир";

· рисующийучитыавет их в своем рисунке, но не полностью - изобретательность;

· учитывает все - концентрация на конкретном, важном, существенном;

· создает целостные интересные образы - творческие способности.

Порядок заполнения квадратов: человек обычно начинает с тех квадратов, которые ему "нравятся", "легкие", "понятные", т.е. с тех тем, которые для него наиболее актуальны, важны.А квадраты, которые "не нравятся", "какие-то непонятные", "сложные" оставляет на потом, т.е. те темы, в которых он испытывает затруднения.



Так же, в период прохождения практики мною был разработан и апробирован конспект кураторского часа с использованием психологических упражнений для устранения в группе конфликтной ситуации.

**Кураторский час «Двери конфликта»**

***Цели*:**

– Информирование учащихся о понятии «конфликт»;

– Развитие способности адекватного реагирования на различные конфликтные ситуации;

– Обучение конструктивным выходам из конфликтных ситуаций

***Задачи:***

– Определение стратегий поведения в конфликте у обучающихся;

– Выработка неагрессивных методов поведения для решения индивидуальных проблем;

– Обучение способам самоконтроля эмоциональных состояний;

– Анализ значимости эмоциональной сферы человека и ее влияние на общение в ходе конфликта.

***Время проведения:***60-70 минут.

***Место проведения:***обычное классное помещение.

***Оборудование:***карточки с конфликтными ситуаци­ями для групповой работы; мультимедийная презентация; «словарь хороших качеств»; памятки «Учимся жить без конфликтов».

***Ход тренинга.***

*Этап I. Информационный*

Слайд 1

Здравствуйте ребята. Наш сегодняшний тренинг будет посвящен теме конфликтов. Сегодня мы с вами рассмотрим понятие «конфликт», изучим тактики поведения в различных конфликтных ситуациях, будем учиться конструктивно преодолевать конфликты. Давайте для начала с Вами дадим определение слову «конфликт».

(Высказывания детей.)

Слайд 2

**Конфликт – это нарушение процесса общения, возникающее как следствие противоположных интересов, взглядов, мнений и вызывающее серьезное разногласие.**

Можно ли прожить без конфликтов? Нуж­ны ли они человеку?

(Высказывания детей.)

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт - это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

У. Томасом и Р.Х. Килменном были выделены основные стратегии поведения в конфликтной ситуации. Существуют пять основных стилей поведения при конфликте:

– приспособление;

– компромисс;

– сотрудничество;

– избегание;

– конкуренция.

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы, действуя при этом пассивно или активно, и интересы другой стороны, действуя совместно или индивидуально. Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает. Выходов из этой и других ситуаций может быть не­сколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

Давайте с вами определим Вашу ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации.

*Этап II. Диагностический*

Слайд 3

Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1.

А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.

2.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

4.

А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5.

А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6.

А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.

В. Я стараюсь добиться своего.

7.

А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.

В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.

9.

А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.

10.

А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.

В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

12.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.

13.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14.

А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15.

А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.

16.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17.

А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18.

А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.

В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19.

А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20.

А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.

21.

А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.

22.

А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

В. Я отстаиваю свои желания.

23.

А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24.

А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25.

А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27.

А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28.

А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29.

А. Я предлагаю среднюю позицию.

В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30.

А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ключ к опроснику

1. Соперничество: ЗА, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.

2. Сотрудничество: 2В, 5А, 8В,11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, ЗОВ.

3. Компромисс: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.

4. Избегание: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.

5. Приспособление: 1В, ЗВ, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

Обработка результатов

В ключе каждый ответ А или В дает представление о количественном выражении: соперничества, сотрудничества, компромисса, избегания и приспособления. Если ответ совпадает с указанным в ключе, ему присваивается значение 1, если не совпадает, то присваивается значение 0. Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Давайте разберем каждую стратегию.

*Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.*

*На доске во время рассказа психолога появляются слайды стратегий поведения в конфликтах, их характеристикой.*

Слайд 5

**Избегание**- ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдерж­ки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и лю­бишь.) Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, ко­торый тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!) Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом от­разится на нашем здоровье. Кроме того, *конфликтная ситуация не разрешена, она сохраняется*.

Слайд 6

**Конкуренция**- ты упорно отстаиваешь свою точ­ку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправданна, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серь­езно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. *Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и непри­ятного человека.*

Слайд 7

**Приспособление**- этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон *отказывается от собственных интересов и приносит их в жерт­ву*. В ряде случаев такой вариант наиболее правиль­ный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервни­чать дорогого, любимого человека? Уступи, вклю­чай музыку, когда ее нет дома.

Слайд 8

**Сотрудничество**- ты смотришь на соперника как на помощника в решении возникшей проблемы, пы­таешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устра­ивающее и тебя, и соперника. *Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много вре­мени и сил.*

Слайд 9

**Компромисс**предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную си­туацию. *Интересы удовлетворяются не полностью, а частично.* Компромисс требует от обеих сторон чет­кого соблюдения обязательств. К примеру, договари­ваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером. На час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Слайд 10

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность со­перника и свою. Необходимо делать акцент не на то «кто виноват?», а на «что делать?».

Однако если конфликт произошел из-за грубости, не­справедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название стратегии** | **Достоинства** | **Недостатки** |
| *Конкуренция –*отстаивание своих интересов до конца, иногда в ущерб другому. | Все твои интересы соблюдены. | Репутация скандалиста и неприятного человека. |
| *Избегание –*откладывание решения конфликта. | Выигрываешь время. | Проблема не решена, негативные эмоции не исчезли, а загнаны внутрь. |
| *Сотрудничество –*взаимовыгодный вариант решения конфликта. | Учтены интересы обеих сторон. | Требует много сил и времени. |
| *Приспособление –*игнорирование своих интересов в пользу другого. | Не испорчены отношения с человеком, так как его интересы соблюдены. | Твои интересы остались без внимания. |
| *Компромисс –*взаимовыгодные уступки, но интересы учтены не все. | Часть интересов обеих сторон соблюдена. | Получил лишь часть того, на что рассчитывал, и надо строго соблюдать условия договора. |

Этап III. Игровой

***Упражнение  «Конфликтные ситуации»***

Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых про­ходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотруд­ничество, приспособление, компромисс.

***Ситуации***

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слу­шаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница замети­ла, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

*После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.*

**Примеры разрешения ситуаций.**

Ситуация №1.

*Конкуренция.* Устраиваешь подруге истерику, грозишь порвать дружбу, и она идет с тобой.

*Избегание.* Недовольная, но не вступившая в данный момент в спор (отложу до следующего раза), идешь на дискотеку одна.

*Сотрудничество.* Договариваешься с братом, что он запишет фильм на видео, и идешь вместе с подругой на дискотеку.

*Приспособление.* Забываешь о своем желании идти на дискотеку и остаешься с подругой смотреть фильм.

*Компромисс.* Смотришь начало фильма, затем идешь на дискотеку, а к развязке сюжета возвращаешься.

Ситуация №2.

*Конкуренция.* Остаешься за компьютером, за хлебом отправляется кто-то еще.

*Избегание.* Чтобы родители отстали и дали поиграть и в дальнейшем, быстро бежишь в магазин.

*Сотрудничество.* Сохраняешь игру и идешь за хлебом, затем снова садишься за компьютер.

*Приспособление.* Без большого желания отправляешься сразу за хлебом.

*Компромисс.* Еще немного играешь, выключаешь компьютер и идешь за хлебом.

Ситуация №3.

*Конкуренция.* Закрываешь за бабушкой дверь своей комнаты на ключ, продолжаешь слушать, как прежде.

*Избегание.* Выключаешь музыку, с бабушкой сегодня ссориться нес руки: она обещала дать мне денег на карманные расходы.

*Сотрудничество.* Что ж, сегодня придется послушать музыку через наушники.

*Приспособление.* Выключаешь тут же музыку и садишься делать уроки.

*Компромисс.* Слушаешь музыку, включив громкость лишь наполовину.

Ситуация №4.

*Конкуренция.* С этого дня ты ни разу не дашь списать домашнее задание.

*Избегание.* Обещаешь другу, что подумаешь над тем, дать или нет ему списать домашнее задание.

*Сотрудничество.* Предлагаешь не списывать готовое домашнее задание, а позаниматься с ним, объяснить, как решать такие задачи.

*Приспособление.* Продолжаешь давать списывать, несмотря на предупреждения учителя.

*Компромисс.* Даешь другу списать начало домашнего задания, а дальше пусть он решает сам.

Слайд 11

Не секрет, что конфликт всегда вызывает неприятные эмоции у конфликтующих. Как вы думаете, какие последствия могут быть у конфликта?

(Ответы учащихся).

Вы правы у конфликта может быть множество отрицательных последствий, итог конфликтов зачастую непредсказуем. Но многих конфликтов можно избежать, если вы научитесь контролировать свои эмоции и прислушиваться к мнению других.

Слайд 12

***«Как научиться контролировать свои эмоции».***

1. Рисуйте на бумаге. Если эмоции одолели вас, можно нарисовать то, что первым придет вам в голову, позволить грифелю порвать бумагу, с силой заштриховать рисунок и в конечном итоге разорвать сам листок, скомкать его и выкинуть.

2. Попробуйте сосчитать до десяти, прежде чем поддадитесь нахлынувшему  эмоциональному всплеску. Вы поймете, насколько незначителен на самом деле повод к вашей бурной реакции, уже на подходе к цифре «10».

3. Необычный способ. Во время спора попробуйте посчитать во рту свои зубы при помощи языка.

4. В любой ситуации, прежде чем выйти из себя, остановитесь на мгновенье и подумайте о самых хороших и незабываемых моментах вашей жизни, сделайте глубокий вдох и уже на улыбке плавно выдохните. Именно в это мгновенье вы и определяете ваш выбор – пойти на поводу у разрушительных эмоций или взять себя в руки

5. Есть еще один эффективный способ справиться с эмоциями, это физические упражнения. А от этого улучшается настроение. И это не обязательно должен быть определенный вид спорта, а просто регулярные прогулки и активный отдых.

 Давайте рассмотрим еще один прием, помогающий избегать конфликтных ситуаций.

***Упражнение «Сорри, конфликта не будет»***

***Цели:***

– Обучение приемам избегания конфликта.

– Развитие навыков сотрудничества и эмпатии.

Многих конфликтов можно избежать, если вовремя остановиться. Так, например, в нашей культуре, для того, чтобы не доводить дело до конфликта, принято извиняться. Один человек берет на себя роль виноватого и просит прощения, а второй отвечает ему: «Ничего страшного». Англичане поступают еще проще, они не выясняют, кто был виноват, - извиняются обе стороны. Например кто-то нечаянно задел кого-то  и попросил извинения: «Iamsorry», он услышит в ответ «Iamsorry». Первое«Iamsorry», означает «Простите, что я вас задел», второе «Iamsorry», означает «Простите, что я встал на дороге в тот момент, когда вы проходили». Если же кто-то умышленно задевает другого, потому что у него плохое настроение, он снова услышит в ответ «Sorry»? что означает: «Извините, но конфликта не будет» или «Я очень сожалею, что у вас плохое настроение, но мне совсем не хочется ругаться с вами».

**Ситуации:**

– вас нечаянно толкнули в коридоре

– одногруппник, будучи в плохом настроении указывает на ваши недостатки

– вы, будучи в плохом настроении нагрубили другу, а потом пожалели о случившемся

– вы опоздали на пару вас ругает преподаватель

– вы нечаянно толкнули случайного прохожего на улице

– родители ругают вас из-за снижения успеваемости.

Выполняя это упражнение, вам предстоит действовать в соответствии с правилами английского этикета.

Обсуждение: после игры участники рассказывают о своих чувствах и о том,  как и в каких жизненных ситуациях можно использовать данный прием.

Теперь давайте задумаемся, как редко в повседневной жизни мы хвалим кого-то, восхищаемся чем-то или кем-то, особенно если у нас плохое настроение или происходят конфликты. Следующее наше упражнение на развитие способности противостояния стрессам.

Слайд 13

***Упражнение «Словарь хороших качеств»***

Вспомните и назовите все синонимы и оттенки качеств «хороший», «радостный», «красивый», «счастливый», «добрый». К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постарайтесь найти как больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный», «превосходный», «изумительный». Как влияет произнесение и употребление данных слов на настроение и состояние души?

***Вывод:*** данное упражнение показало, что от употребления позитивно окрашенных слов, представление положительных ассоциаций повлияло на наше настроение.

Слайд 14

После того, как мы с вами разобрали сущность понятия конфликта и способы его преодоления, давайте с этого дня начнем их использовать, для того, что наше психоэмоциональное состояние было у нас под контролем. Но, для того, чтобы начать с нового листа, нам нужно избавиться от старых обид.

**Упражнение «Отдать червяка»**

Если немного изменить слово «обидчивость», получится «обидчервость», то есть образно можно представить, что человек, затаивший в себе обиду на кого-либо, носит внутри себя червяка, который подтачивает его изнутри.

Для того чтобы освободиться от внутренней обиды, а точнее, от внутреннего червяка, выполните следующее.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьтесь и представьте, что вы идете по улице.

Перед вами — девятиэтажный дом.

Вы заходите в подъезд дома, поднимаетесь по ступенькам на первый этаж и входите в лифт, в котором стоит человек, который вас когда-то обидел.

Лифт закрывается, и вы едете вверх.

Представьте, что свою обиду на этого человека вы держите в руках, но обида эта — в форме червяка.

Посмотрите, какой это червяк — большой или маленький, толстый или тонкий. Какого он цвета, формы.

Лифт поднимается на верхний этаж, вы отдаете червяка своему обидчику или оставляете его в лифте и выходите.

Вы спускаетесь по ступенькам, и с каждым шагом вам становится легче.

Вот вы уже спустились на первый этаж, еще несколько ступенек, и вы выходите из подъезда.

На улице светит солнце, вам легко дышится, вам хорошо и спокойно.

Вспомните, что вы находитесь в комнате и откройте глаза.

Ответьте себе на вопросы:

– Удалось ли вам отдать его обидчику или оставить в лифте?

– Почувствовали ли вы облегчение после того, как вышли из лифта?

Слайд 15

*Этап IV.* Рефлексивный

*Вопросы к учащимся*

– Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?

– Какой способ вы используете чаще всего в разреше­нии конфликтов с друзьями?

– Какой - с родителями?  педагогами?

– Какой из них, на ваш взгляд, является самым лег­ким? Самым трудным?

– Как контролировать свои эмоции? Нужно ли это?

– Как вы считаете, что нужно делать, чтобы конфликты случались как можно реже?

– Что нового вы узнали для себя на сегодняшнем занятии? Будете ли вы использовать полученные сегодня знания в повседневной жизни?

*Этап*V. Заключительный

Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к кон­цу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди были всегда готовы к сотрудниче­ству и конфликтов в вашей жизни было как можно меньше!