

С 17.04.2012 по 23.04.2023 в МБОУ ООШ № 17 прошла неделя психологической службы, где приняли активное участие 72 человек, учащиеся 1 – 9 классов и учителя школы, благодаря детской активности, любознательности и энергичности неделя была проведена продуктивно, интересно.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ «ОТКРЫТИЕ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ»

Открытие Недели произошло в первый же день недели психологии, в коридоре вывешен стенд, учащиеся познакомились с планом недели, с основными мероприятиями.

В первый же день недели был вывешен «**Ящик доверия**» в который каждый желающий может опустить письмо с описанием проблемы, просьбы, пожелания и т.д. Вначале ящик раздувался от количества писем. Они были разные, но на каждое мы старались ответить лично или на стенде.

В течение недели учащиеся 5-9 классов создавали коллаж «**Мой класс-мой дом**»

С учащимися 1 класса прошло занятие «**Подари улыбку миру**», которое позволило раскрепоститься эмоционально. Загадки способствовали повышению настроения, включения в работу, игры-развитию внимания. В целом занятие способствовало положительному настрою, сплочению коллектива. Игровое занятие "Преумножь добро!"-1-2 классы,.

ДЕНЬ ВТОРОЙ.

«**Будьте счастливы друзья!**» на эту тематику проводилось занятие во 2 классе, которое способствовало развитию объема, концентрации и переключения внимания, зрительной памяти, внимание, мышления, находчивости, сообразительности, умению логично рассуждать. Учащиеся получили массу положительных эмоций и заряд бодрости. игровое занятие "Саморегуляторы" - 3,4 классы.

На второй день недели активно работала газета бесплатных объявлений «**Ищу друга**» для 1-9 классов, где каждый учащийся писал объявление о поиске друга с определенными чертами его характера.

Занятие проведенное в 9классе «**Дорога к себе**», позволило обсудить с учащимися в чем заключается смысл жизни, проанализировать свой личный духовный, нравственный, познавательный опыт, высказать свои суждения открыто, искренне, тактично по отношению к другим.

«**Учимся доверию**» для учащихся 5-6 классов позволил проанализировать отношение к самому себе, освоить «Язык доверия» к окружающим людям.

ДЕНЬ ТРЕТИЙ.

Без внимания не остались и учащиеся 3 класса. Запланированное занятие «**Классный класс**» способствовало положительному настрою, сплочению коллектива, умению быстро ориентироваться и договариваться. игровое занятие " Держи как супергерой"3, 4 классы,

В этот же день для учащихся 7-8 классов состоялся «**Психологический кросс**», где команды состязались друг с другом. Задача каждой команды заключалась набрать как можно больше жетонов. Для этого необходимо было проявить себя на каждой из станции.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ.

Среди учащихся 4 класса проводилось занятие «**Добрый юмор-лучшее лекарство**», где дети развивали внимание, мышление.

Тренинг по самоменеджменту был проведен среди педагогов, направленный на умение выявлять проблему и определять пути ее решения, ставить цель и планировать ее достижение.

ДЕНЬ ПЯТЫЙ.

В этот день состоялся профориентационный тренинг «Коммуникация и профессия» для учащихся 9 классов с целью актуализировать представления о значении невербальных способов коммуникации в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

В последний день недели психологии работала **Почта мнений, отзывов и предложений о Неделе психологии**, где каждый желающий писал о впечатлениях, о недостатках Недели психологии.

И конечно же в этот день не обошлось без **подведения итогов Недели психологии**. На общешкольной линейке обсуждались результаты проведенной Недели. Победители конкурсов награждались грамотами.

Приложение

«Психологический кросс»

Кабинеты поделены на станции

1. Станция «Старт» каждой команде из 5 человек дается Маршрут кросса и стартовые жетоны. Задача каждой команды набрать как можно больше жетонов. На каждой станции при входе команда выполняет физическое задание «Психологический настрой»

2. Станция «Диагностика мышления» (за правильный ответ - 1 жетон)

- «Настрой» - пройти как по болоту), как по гвоздям, через крапиву.

- Основная: часть:

1. Слово **БЫСТРЫЙ** является противоположным по смыслу: 1 – тяжелый, 2 – упругий, 3 – скорый, 4 – легкий, 5 – медленный.

2. **МИНЕР** и **МИНОР**. Эти два слова являются: 1 – сходными, 2 – противоположными, 3 – ни сходными, ни противоположными.

3. Слово **СУРОВЫЙ** является противоположным по значению слову: 1 – резкий, 2 – строгий, 3 – мягкий, 4 – жесткий, 5 – неподатливый.

4. Какое из слов отлично от других?

1 – петь, 2 – звонить, 3 – болтать, 4 – слушать, 5 – говорить.

5. Слово **БЕЗУКОРИЗНЕННЫЙ** является противоположным по своему значению слову:

1 – незапятнанный, 2 – непристойный, 3 – неподкупный, 4 – невинный, 5 – классический.

6. Какое из приведенных ниже слов относится к слову **ЖЕВАТЬ**, как **ОБОЯНИЕ** к слову **НОС**:

1 – сладкий, 2 – язык, 3 – запах, 4 – зубы, 5 – чистый.

7. Сколько пар чисел из этих шести являются полностью одинаковыми?

5296

5296

66986

69688

834426

834426

7354256

7354256

61197172

61197172

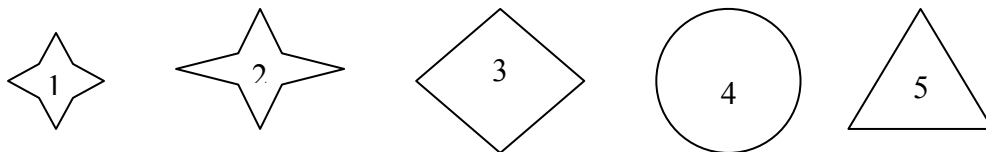
83238324

83238234

8. Слово **Близкий** является противоположным слову: 1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – родной, 4 – иной.

9. Какой из приведенных ниже рисунков наиболее отличен от других?

Рис.



3. Станция «Зарядка ума».

- Настрой – показать, как ходит курица, пингвины, индюк.

- Основная часть (выполнить задание «ква»)

		к	в	а		
--	--	---	---	---	--	--

1. Этот «ква» научит читать

к		в	а					
---	--	---	---	--	--	--	--	--

2. Этот – стремительно атаковать

к	в	а	
---	---	---	--

3. Этот – жажду в жару утоляет.

к				в	а	
---	--	--	--	---	---	--

4. Этот в пустыне степенно шагает

			к		в	а
--	--	--	---	--	---	---

5. Без этого конь лихой спотыкается

	к	в	а				
--	---	---	---	--	--	--	--

6. Плавает в этом рыбка-красавица

к					в	а
---	--	--	--	--	---	---

7. Этот фигура в умной игре.

к				в			а
---	--	--	--	---	--	--	---

8. На этом Колумб отплыл на заре

к				в	а
---	--	--	--	---	---

9. Этот дает молоко и мычит

к	в	а				
---	---	---	--	--	--	--

10. Этот не раз вы чертили в тетради

4. Станция «Психологическая разгрузка».

Настрой – показать пантомиму – «не имей 100 рублей, а имей 100 друзей», «ученье свет - а не ученье тьма».

Основная часть: - упражнение «отгадай эмоцию»

5. Станция «Воображение» - вся команда должна не обсуждая тему нарисовать одну картину.

6. Станция «Память» Упражнение – «Оценка слуховой памяти» и «Оценка зрительной памяти».

7. Станция «Финиш» - дискотека.

«Ящик откровения»

Дорогие ребята! К сожалению, очень часто по дороге жизни мы тащим на себе мешки с песком, бурдюки, потому что нет старейшин, которые бы обратили наше внимание на реальный мир вокруг; нет условий, которые позволили нам раскрыться; нет уверенности, что тебя выслушают, поймут и примут именно с такими чувствами, которые ты испытываешь сейчас. И этот груз мешает нам двигаться вперед, познавать новое, развивать свои способности и возможности, становиться успешной, открытой и уверенной Личностью.

Поэтому я, Ящик откровений, предлагаю вам обратить внимание на свой внутренний мир, на свои чувства, мысли и начать заботиться о себе!

Теперь вы можете писать добрые и теплые, злые и противные, грустные и печальные письма о наболевшем, о тревожащем и беспокоящем вас. А потом опускать в Ящик откровений. Ваши письма могут быть подписанными или анонимными – как вы захотите!

Все ваши откровения сможет достать только психологическая служба, которая в свою очередь, обещает полную конфиденциальность и ответы на все письма. Спасибо вам за доверие!

Ваш Ящик откровений.

Занятие психолога "Учимся доверию" для учащихся 11–12 лет

Цель: проанализировать отношение к самому себе, освоить «Язык доверия» к окружающим людям.

Материал: набор карточек «Какой я?», плакат «Язык доверия», рекомендации «Советы психолога», магнитофон.

Установка.

Значение слова «доверие» Вам хорошо знакомо. Даже маленький ребенок уже учится доверять или не доверять. Например, он с удовольствием идет на руки к маме, улыбается, играет с ней и начинает плакать, когда видит чужих людей. Но бывает так, что, дожив до старости, человек так и не умеет доверительно, откровенно общаться. Чтобы с нами этого не случилось, я предлагаю сегодня научиться доверять себе и другим людям.

А начнем мы наш урок с психологической разминки. Она необходима для того, чтобы сплотиться, создать дружескую атмосферу в классе, простые и легкие отношения.

«Психологическая разминка».

Цель: Сплочение группы, создание дружеской атмосферы.

Установка.

1 упражнение. Внимание. Сейчас я назову некоторое число и, по команде, должны подняться столько человек, сколько я назову. Договариваться, перемигиваться запрещено. Постарайтесь понять друг друга, кто сейчас встанет?

2 упражнение. Нужно поднять руку и показать на кого-то в группе. Все должны стараться показать на одного человека.

3 упражнение. А теперь вы должны показать друг на друга так, чтобы у Вас совпали пары.

Обсуждение: по вопросам:

Кому показалось, что на него было направлено больше всего рук? Ты считаешь себя яркой, необычной личностью? У кого совпали пары? Кого вы выбрали, почему? Кому эта игра показалась легкой, трудной, почему?

«Учимся доверять себе»

Итак, некоторым из Вас в игре было трудно, некоторым легко. А отчего так происходит? Оттого, что все мы разные - по характеру, темпераменту. Мы все - индивидуальности. Поэтому, чтобы нам легче было общаться с другими, в первую очередь, нужно изучать себя и выработать доверие к себе. Для этого предлагается выполнить следующее задание.

Установка.

Перед вами яблоко. Давайте раскрасим его, не красками, а словами. Какое оно? (*Обсуждение.*)

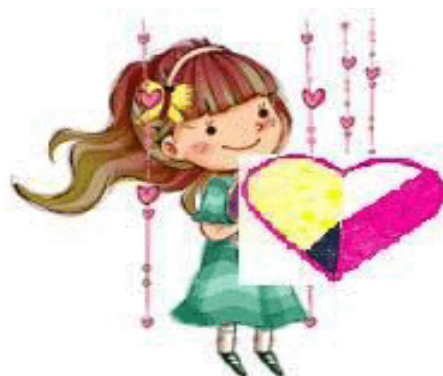
А теперь возьмите карточки. На них нарисован силуэт человека. Представьте, что это Вы сами. Попробуйте каждый себя охарактеризовать словами. Какие вы?

НАБОР КАРТОЧЕК "КАКОЙ Я?"



Обсуждение. Зачитываются слова, какими видят себя дети. Анализ. Давайте заглянем в душу человека и посмотрим, какое место занимает в ней доверие к себе.

Анализ рисунка (сердце человека, условно разделенное на 4 части).



1-я частичка называется «Только моё». Здесь закладывается доверие к самому себе. Отсюда пришли на ум слова, которые вы написали на карточках. Дается установка на развитие положительных качеств человека - доброта, отзывчивость и т.д. Учениками делается вывод по вопросу « С чего начинается доверие к себе?»

2-я частичка вырезается. Это то, что человек не знает о себе. Её заполняют окружающие, когда что-то говорят об этом человеке.

3-я частичка «Ночь». В течение всей жизни, она может не развиваться, а проявиться, например, в критической ситуации (пример с Героями Великой Отечественной войны).

4-я частичка «Солнышко» - характеризует отношение к другим людям, закладывается в семье и не только. Пример с различными жизненными установками в семьях.

Пример 1. Если у меня строгие родители, которые с детства внушали: «Жизнь - это джунгли, где каждый только сам за себя и хорошего от людей не жди. Пока человек не доказал, что он порядочный, держись от него подальше».

Обсуждение, каким вырастет ребенок в такой семье.

Пример 2. Когда грустные родители говорят: «Жизнь - это сложная вещь, и люди бывают разные. Не будь слишком доверчивым, присматривайся к людям. Не подпускай к себе, пока не убедишься, что человек хороший».

Обсуждение, какими качествами характера будет обладать ребенок в семье.

Пример 3. Добрые родители говорят: «Жизнь прекрасна! Конечно, бывают люди и недобрые, но подходи ко всем открыто. Пока человек не доказал, что он плохой, считай, что он хороший, добрый, порядочный».

Обсуждается, какие из жизненных установок наиболее правильные, поведение эгоистичных людей, делается вывод и рекомендации: «приносить тепло» другим людям.

Вывод. Каждая из установок по-своему верна. Ведь у каждого в душе есть свое «Солнышко», только светит оно по-разному, в разные стороны. Кто-то согревает в первую очередь себя, а кто-то больше греет других людей. Просто постарайтесь понять другого человека и согреть своим душевным теплом его.

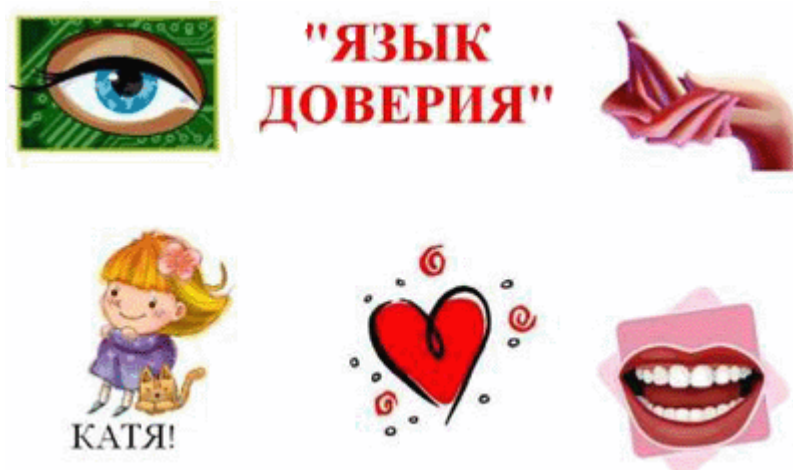
«Язык доверия»

Дискуссия по вопросу: Какими качествами должен обладать каждый из нас, чтобы мог войти в доверие к другому? Разыгрывание ситуаций, предложенных психологом.

Ситуация. Катя пришла в школу в новом платье. На перемене, играя, она случайно порвала его. Зная, что дома предстоит объяснение с родителями, она очень расстроена.

Психолог распределяет роли учащимся. Задача, войти в доверие к девочке и успокоить ее. Несколько человек разрешают ситуацию. Далее обсуждается, как можно войти в доверие к человеку.

Работаем со схемой, состоящей из различных блоков. (Схема выполнена в виде рисунка.)



Объяснение схемы учащимися. Психолог дополняет схему советами Д. Карнеги.

Интересуйтесь людьми.

Умейте слушать их.

Подумайте о важности проблем других.

Делаются выводы, как можно расположить к себе человека, вызвать доверие.

4 ЭТАП

Игровая ситуация «Телефон доверия».

(Психолог записывает на магнитофон импровизированный звонок на «телефон доверия» - девочка боится отвечать у доски.)

В результате беседы получает совет психолога, ребята добавляют свои рекомендации, дается установка, чтобы обсудить свои школьные проблемы на «классном» телефоне доверия на следующем занятии. Даются «Советы психолога».

Возьмите на заметку

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

В случае неприятностей расскажите доброжелательному и рассудительному человеку о том, что вас мучает. Этим вы принесете себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже и не иметь большого практического значения, важны его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. Собеседниками могут быть отец, мать, близкий друг, учитель или даже... совершенно незнакомый человек.

Выводы.

1. В течение обсуждения дети самостоятельно приходят к выводу, какими качествами должен обладать человек в общении с другими.
2. Игровые ситуации закрепляют навыки поведения в обществе, учат смекалке, фантазии, душевной теплоте, снятию психической напряженности.
3. Учитывая возрастные особенности детей, следует отметить, что наглядная, образная форма подачи материала вызывает большой интерес у детей, не только к себе, но и к психологии, как науке.

Используемая литература

1. И. В. Дубровина. Рабочая книга школьного психолога / - М. Просвещение, 1991 г.
2. Н. В. Самоукина. Игры в школе и дома/ – М. Новая школа, 1995 г.
3. Д. Карнеги. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступать публично

Самоменеджмент — условие личного и профессионального успеха

(1 слайд)



«Время — самый ограниченный капитал, и, если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим».

П. Друкер

(2 слайд)

Самоменеджмент — это методы, навыки и стратегии, при помощи которых человек может эффективно направлять собственную деятельность на достижение целей. (3 слайд)

Самоменеджмент (или таймменеджмент) — техника правильного использования времени. Самоменеджмент помогает выполнять работу с меньшими расходами, лучше организовать труд (следовательно, получить лучшие результаты), уменьшить загруженность работой и, как результат, уменьшить спешку и стрессы. Известный специалист в области менеджмента Аллен Маккензи утверждал: «Нет ничего более легкого, чем быть занятым. И нет ничего более трудного, чем быть результативным».

Самоменеджмент позволяет эффективно пройти все этапы успешного пути к цели, а именно: (4 слайд)

- решить, чего вы хотите достичь;
- создать собственное видение успеха;
- использовать метод «больших скачков»;
- верить, что успех придет;

— сосредоточиться на целях, ведущих к успеху;

— не падать духом при неудачах.

У самоменеджмента определен круг правил и функций. Отметим основные из них. (5 слайд)

1. Постановка цели. Это временный процесс, поскольку в течение деятельности предприятия может выясниться, что те или другие параметры изменились, а это приводит к необходимости пересмотра цели. Для самоменеджмента фундаментальное значение имеет осознание того, куда работник хочет прийти и куда он попасть не хочет (но куда его хотят привести другие). Одно из правил эффективного менеджмента гласит: «Случайные успехи красивые, но не гарантированные. Запланированные успехи лучше, поскольку они управляются и случаются чаще».

Стоит устанавливать краткосрочную цель, согласованную с достижением долгосрочной глобальной цели.

2. Планирование. Призвано обеспечить рациональное использование самого ценного ресурса — времени. Чем лучше спланировано время, тем лучше оно может быть использовано в личных и профессиональных интересах руководителя. Планирование как составная часть заданий и правил самоменеджмента означает подготовку к реализации цели. Планирование ежедневной работы, средне— и долгосрочных задач означает также выигрыш во времени, достижение успеха и большую уверенность в себе.

Главное преимущество, которое достигается путем планирования работы, заключается в том, что планирование времени приносит выигрыш во времени. Общий практический опыт на производстве показывает, что увеличение расходов времени на планирование приводит в конечном счете к экономии времени в целом.

3. Основные правила планирования времени:

3.1. Соотношение (60:40). Опыт показывает, что лучше всего составлять план лишь на определенную часть рабочего времени (на 60 %). Приблизительно половину рабочего дня руководитель проводит не на рабочем месте, потому что работа требует взаимодействия с людьми, обмена информацией. Всегда нужно оставлять определенный процент времени как резерв для неожиданных посетителей, телефонных разговоров, экстренных случаев или в результате недооценки длительности каких-то дел.

3.2. Регулярность — системность — последовательность. Над планами времени нужно работать регулярно и системно, последовательно доводя до

конца начатое дело.

3.3. Реалистичное планирование. Планировать нужно только такой объем задач, с которым работник реально может справиться.

3.4. Заполнение потерь времени. Заполнять потерю времени лучше по возможности сразу, например лучше один раз дольше поработать вечером, чем в течение следующего целого дня наверстывать потерянное накануне.

3.5. Фиксация результатов вместо действий. Фиксировать в планах нужно результаты или цель, а не просто какие-либо действия, чтобы усилия были изначально направлены непосредственно на достижение цели. Это поможет избежать внеплановой деятельности.

3.6. Срок выполнения. Во избежание промедления и откладывания дел, нужно устанавливать точные сроки выполнения для всех видов деятельности.

3.7. Согласование различных планов во времени. Чтобы более успешно внедрять свои планы в жизнь, работнику необходимо согласовывать их с планами других людей (начальника, подчиненных, коллег).

4. Принятие решений. Принятие решений допускает выбор первоочередных заданий и дел. Принять решение — значит установить приоритетность. Основная проблема руководителей заключается в том, что они пытаются сразу выполнить слишком большой объем работы и распрысывают свои силы на отдельные, часто несущественные, но кажущихся необходимыми дела.

Очередность выполнения заданий можно определять, пользуясь следующими критериями и методами:

— *принцип Парето* (соотношение 80:20). Исходя из этой закономерности можно сделать вывод относительно рабочей ситуации руководителя: в процессе работы тратится 20 % времени для достижения 80 % результатов. Это значит, что не следует сразу браться за самые легкие, интересные или нуждающиеся в минимальных расходах времени дела. Необходимо приступать к вопросам в соответствии с их значением и важностью;

— *установление приоритетов с помощью анализа АБВ*. Техника этого анализа основывается на том, что доли в процентах более важных и менее важных дел в сумме остаются неизменными. С помощью буквы «А», «Б» и «В» все работы подразделяются на три группы в соответствии с их значимостью (важнейшие, важные и несущественные (менее важные)).

5. Реализация и организация. Допускает составление распорядка дня и организацию трудового процесса с целью достижения поставленной цели. Организация своего рабочего дня должна отвечать основному принципу:

«Работа должна подчиняться мне, а не наоборот».

6. Контроль. Контроль над результатами служит улучшению, а в идеальном случае — оптимизации трудового процесса. Все перечисленные выше функции самоменеджмента будут не настолько эффективными, если не будет проводиться соответствующий контроль. Контроль охватывает три задания:

- осмысление физического состояния;
- сравнение запланированного с достигнутым;
- корректировка по установленным отклонениям.

Необходимо регулярно, через одинаковые промежутки времени, проверять свои планы и организацию труда, анализировать свою деятельность и свое время и составлять листок дневных препятствий. Контроль над результатами труда должен в любом случае производиться после выполнения задания. Тот, кто хочет себя по-настоящему разгрузить, не может отказаться от самоконтроля.

7. Информация и коммуникация. Это важнейшая фаза, потому что все другие фазы нуждается в ней. На руководителя ежедневно обрушивается поток информации, с которым ему приходится разбираться. В реальной жизни руководитель обрабатывает намного больше информации, чем это необходимо для эффективной работы. Для того чтобы экономить свое время, руководителю необходимо разработать рациональный подход к получению, обработке и использованию информации.

Сейчас предлагаю пройти тест, который позволит определить, нужно ли вносить изменения в рабочий стиль. *(6 слайд)*

Управление временем – это система повышения личной эффективности путем рационального использования времени. Многие подумают: “Как это нудно – жить по системе, четкому расписанию”. Но ведь речь идет не только о повышении эффективности на работе; методика управления временем применима в любой сфере человеческой жизни. *(16 слайд)*

«Поглотители» и «ловушки» времени *(17 слайд)*

1. Нечеткая постановка цели.
2. Отсутствие приоритетов в делах.
3. Попытка слишком много сделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование трудового дня.
6. Личная неорганизованность, «заваленный» письменный стол.

7. Чрезмерное чтение.
8. Скверная система досье.
9. Недостаток мотивации (индифферентное отношение к работе).
10. Поиск записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
11. Недостатки кооперации или разделения труда.
12. Отрывающие от дел телефонные звонки.
13. Незапланированные посетители.
14. Неспособность сказать «нет».
15. Неполная, запоздалая информация.
16. Отсутствие самодисциплины.
17. Неумение довести дело до конца.
18. Отвлечение (шум).
19. Затяжные совещания.
20. Недостаточная подготовка к беседам и обсуждениям.
21. Отсутствие связи (коммуникации) или неточная обратная связь.
22. Болтовня на частные темы.
23. Излишняя коммуникабельность.
24. Чрезмерность деловых записей.
25. Синдром «откладывания».
26. Желание знать все факты.
27. Длительные ожидания (например, условленной встречи).
28. Спешка, нетерпение.
29. Слишком редкое делегирование (перепоручение) дел.
30. Недостаточный контроль за перепорученными делами.

Определите пять ваших основных «поглотителей» и «ловушек» времени
ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ:

Ваш «Поглотитель» времени

Возможные причины потерь времени

Меры по устранению

(столбцы по диагонали)

1. работа индивидуальная.
2. Затем работа в парах.
3. объединение в 3-4 группы общее обсуждение (19 слайд)

Техника "Цель-Средство-Результат-Пустое" (20 слайд)

Эта техника предназначена для упорядочивания ваших жизненных действий по категориям: "цель", "средство", "результат", "пустое". Разовое или - что лучше - систематическое проведение данной техники поможет определить причинно-следственные связи своей жизни, стать более целеустремленным и собранным, настроенным на достижение основных жизненных задач.

Содержание

У вас имеется таблица из четырех столбцов. Оглавление столбцов: "Цель", "Средство", "Результат", "Пустое". (21 слайд) Теперь настало время начать заполнять таблицу. Старайтесь сразу заполнять её мелким, убористым почерком. Этот лист может долго послужить вам в вашей напряженной жизнедеятельности.

В графу "**Цель**" записываете те явления своей жизни, которые представляют для вас наибольшую ценность, то, к чему настойчиво стремитесь. Обратите внимание, что цель это то некоторое конечное состояние, к которому вы стремитесь. Старайтесь максимально точно и где-то даже с помощью чисел формулировать цели своей жизни. Можно, например, написать: "Материальное благополучие". А можно и точнее: "Добиться ежемесячного личного дохода в [столько-то рублей]". Можно, конечно, поставить перед собой цель: "Быть самым крутым парнем микрорайона". Но лучше уточнить для себя; например: "Занять первое место на районных соревнованиях по настольному теннису".

В графе "**Средство**" пишете то, что является средством достижения той или иной цели. Не пишите сюда то, что нельзя отнести к какой-то цели. Если вы не можете отнести средство к какой-то цели, то это значит, что явление совсем не средство, а что-то другое (цель, результат или пустое). Для достижения целей материального благополучия, например, можете написать: "Получение образования" или "Повышение производительности труда".

В графу "**Результат**" заносите явления, которые важны, но которые нельзя отнести ни к целям, ни к средствам. Если, скажем, у вас в целях стоит материальное благополучие, а в средствах - работа в какой-то фирме, то в результатах может оказаться, например, отпуск или ссоры с коллегами. Вы могли бы работать совсем без отпуска, он вам не нужен даже для отдыха (для последнего вам достаточно выходных и хорошо выспаться), но отпуск является непременным атрибутом работы в данной фирме. То же и со ссорами. Они совсем не являются вашей целью, не нужны, а - скорее всего - даже мешают работе. Но все равно конфликты случаются, и это является неизбежной платой за ваше старание. Поэтому вы ссоры заносите в графу "Результат". Может быть и такая ситуация: вы уже имеете стабильный источник дохода, не связанный с работой, деньги для вас целью не являются, но у вас есть хобби (например, преподавание), за что вы получаете деньги; в это случае "Зарплата" может занять свое законное место в графе "Результат".

Всем остальным жизненным явлениям место, скорее всего, в четвертой графе, "**Пустое**". Что сюда может отойти? Да всё что угодно! От пустых разговоров с пустыми друзьями и просмотра спортивных передач до ведения бессмысленных блогов в интернете, политических притязаний и занятий псевдонаукой.

Обратите внимание, что одно и то же жизненное явление может относиться к разным графам. Это часто бывает, когда что-то является и целью, и средством. Например, хороший заработок может стоять и в целях, и в свою очередь быть средством достижения других целей. Нельзя только заносить явление сразу и в "Пустое", и в иную категорию.

Жизнь течет, и со временем все может измениться. Не бойтесь менять, добавлять записи, их перетусовывать. Можно хранить записи в файле компьютера, иногда распечатывая его на принтере. Старайтесь, чтобы таблица была всегда под рукой. Если вас осенит какая-то идея, вы можете сразу занести её в таблицу. С самых первых дней использования этой таблицы вы не сможете не почувствовать, что жизнь ваша стала легче, потому что стала более понятной.

Упражнение «Выводы о времени» (22 слайд)

Просмотр ролика «Часики»

Размышляя о времени можно сделать следующие выводы: (23 слайд)

1. Жизнь никогда не устроится до тех пор, пока я сам не решу, как ее устроить.
2. Работать — не значит жить.
3. Время — это прежде всего жизнь, а затем уже деньги.
4. Как правило, чем больше работы, тем меньше жизни; чем меньше работы, меньше эффективности и продуктивности, тем больше жизни.
5. То, как я использую свое время, во многом определяет мое самоуважение, мою идентичность и достижение поставленных мною целей.
6. Я не могу контролировать время, но я могу контролировать его использование и реакцию на его вызовы.

- Согласны ли Вы с этими выводами?

- Какие свои выводы о времени Вы готовы предложить?

Самоменеджмент — это настоящее искусство, и управлению собой нельзя научиться в один миг. Но можно начинать с малого — с правильной организации своего рабочего времени. (24 слайд)

Предлагаем вам несколько советов по управлению собой, своей деятельностью и временем: (25 слайд)

1. Сократите до минимума непродуктивное общение, которое отвлекает вас от дел.
2. Отведите время для работы .
3. Заведите органайзер (бумажный или электронный) для более эффективного планирования.
4. Не бойтесь браться за новые дела.
5. Следите за своим здоровьем — физическим и психологическим.
6. Планируйте свой рабочий день заранее, расставляя приоритеты (важные и срочные дела; важные, но не срочные; срочные, но не важные; не важные и не срочные).

Самоменеджмент — важная составляющая успешной карьеры.

Не бойтесь управлять своей жизнью! (26 слайд)

А закончить сегодня тренинг хотелось бы презентацией «Мысли о счастье»

Не стойте на месте, творите и дома и на работе, ведь в этом заключается смысл нашей счастливой жизни!!!

Дорога к себе

Практикум для учащихся 9-х классов

Цель: помочь подросткам понять, что такое жизнь, и осуществить выбор ценностей.

Задачи: выяснить, что включает в себя понятие «жизнь», и обсудить, в чем заключается смысл жизни; научить анализировать свой личный духовный, нравственный, познавательный опыт, высказывать свои суждения открыто, искренне, тактично по отношению к другим; подготовить подростков к самопознанию и самореализации.

Материалы: жетоны четырех цветов; видеофрагменты «Дерево», «Притча о любви»; наклейки для Лягушки и Принца; маршрутные листы «Мое дерево жизни»; диск с музыкальными фрагментами.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Звучит инструментальная музыка Э. Морриконе из к/ф «Однажды в Америке».

ПСИХОЛОГ. 1 слайд Сегодня мне бы хотелось пригласить вас к разговору, который волнует всех, о том, что такое жизнь и **2 слайд** каков путь к себе. Еще древние мыслители говорили, что самый загадочный сфинкс — это человек. **3-4 слайд**

5 слайд Как научиться понимать самого себя? Если спросить об этом каждого из вас, то мы получим разные ответы, и все вы будете по-своему правы, потому что каждый из вас индивидуален и неповторим. **6 слайд** Дорога к себе — это нелегкий, но интересный путь. Мы задержимся на главных остановках этого пути.

Впрочем, один выбор вы уже сделали. Каким образом, спросите вы? Выбирая цвет жетона на входе, вы определили для себя место за одним из четырех столов и, конечно же, круг людей для общения. И это не всё.

Наверное, нет человека, который хоть раз не задумался бы о том, зачем он живет. От ответа на этот вопрос зависит многое в жизни человека. **7 слайд** В чем же он, этот смысл жизни? Для разных людей он в разном. Для одного — это любовь, для другого — благосостояние, для третьего — любимая работа, для кого-то — семья. Кто-то живет для других, кто-то печется только о себе. Попробуем поразмышлять о смысле жизни.

По цвету жетона вы распределились по группам, то есть таким образом вы еще и выбрали одну из точек зрения на смысл жизни. Девизы:

1-й стол — найти свое место в жизни, свое призвание;

2-й стол — познать себя, окружающий мир;

3-й стол — жить ради удовольствия;

4-й стол — жить для людей.

И сейчас вам надо будет защитить ту точку зрения, которая досталась каждому столу, независимо от того, как вы сами к ней относитесь. Постарайтесь привести как можно больше аргументов за эту точку зрения.

Звучит музыка Е. Доги к к/ф «Мой ласковый и нежный зверь». В течение 5 минут идет обсуждение за столами. Затем ребята высказываются.

ПСИХОЛОГ. Если бы вам изначально были известны точки зрения о смысле жизни, то какой выбор вы бы сделали? У вас есть возможность пересесть за стол, девиз которого более всего вам подходит.

(Ребята пересаживаются в соответствии со своей точкой зрения и комментируют свой выбор.)

Слушая ваши точки зрения, я подумала, а что бы я ответила на вопрос «Что такое жизнь для меня?».

8 слайд Можно было бы сказать, что жизнь — это дорога с движением в одну сторону или поезд, который никогда не возвращается обратно. Еще хочется привести цитату, которая выражает мое отношение к жизни: **9 слайд** «Жизнь по природе своей диалогична, жить — значит участвовать в диалоге, вопрошать, ответствовать, соглашаться... В этом человек участвует весь и всей своей жизнью: глазами, губами, руками, душой, всем телом, поступками».

Это слова замечательного философа и писателя М.М. Бахтина.

▪ А как бы вы ответили на вопрос: «Что такое жизнь?» **10 слайд**

(Ответы школьников.)

▪ В жизни много прекрасных вещей. За что вы любите жизнь?

(Ответы школьников.)

11 слайд Но жизнь — это не поле, усыпанное розами. В жизни бывает всякое. Хочу, чтобы вы послушали стихотворение, которое произвело на меня потрясающее впечатление. Его написала мать Тереза, известный религиозный и общественный деятель, основатель общины Ордена милосердия.

Оно сопровождается слайдами, которые отражают его смысл.

ЖИЗНЬ

Жизнь — это вызов, прими его.

Жизнь — это долг, исполни его.

Жизнь — это игра, сыграй в нее.

Жизнь бесценна, береги ее.

Жизнь — это богатство, храни его.

Жизнь — это таинство, познай его.

Жизнь — это обещание, исполни его.

Жизнь — это скорбь, преодолей ее.

Жизнь — это песня, спой ее.

Жизнь — это борьба, прими ее.

Жизнь — это трагедия, перебори ее.

Жизнь — это возможность, не упусти ее.

Жизнь — это красота, восхищайся ею.

Жизнь — это блаженство, вкуси его.

Жизнь — это мечта, реализуй ее.

Жизнь — это приключение, испытай его.

Жизнь — это удача, поймай ее.

Жизнь драгоценна, не разрушай ее.

Жизнь — это борьба, борись за нее.

ПСИХОЛОГ. Жизнь воспринимается каждым из нас по-своему, по-особенному. И это правильно! Именно этим объясняются разнообразные способы выражения жизни. Кто-то может ее выразить в картинах, рисунках, как это сделали вы и другие ученики.

12 слайд Для кого-то жизнь — это песня (песни исполняют учащиеся).

13 слайд Для кого-то жизнь — это танец (учащиеся исполняют современный танец).

А с чем бы вы сравнили жизнь человека?

(Ответы школьников.)

Я предлагаю вам сравнить жизнь с деревом **14 слайд** (демонстрируется видефрагмент «Дерево»), потому что в нем есть побеги — это события, которые с вами происходят: появляются новые побеги, но это всегда продолжение старых веток, дерево сбрасывает листья осенью, но весной опять покрывается листьями, очень похожими на прежние.

(Работа по составлению своего «Дерева жизни»

идет поэтапно, согласно предложенному маршрутному листу и по мере обсуждения основных моментов дороги к себе.)

Перед вами лежит маршрутный лист «Мое дерево жизни». Расположите на нем по степени важности, что служит для вас опорой в жизни: **15-17 слайд**

- родители,
- здоровье,
- образование,
- хобби,
- друзья,
- работа,
- собственные силы (знания, умения, навыки).

Многие не могут определить свои цели. Мне кажется, они просто плохо представляют себе, что это такое. Давайте разберемся с этими понятиями.

- Жизненные цели — что это такое?
- Зачем нужно ставить перед собой цели?
- Какие бывают цели в жизни?

(Ответы школьников.)

Запишите свою жизненную цель на «Дереве жизни».

Но даже самая красивая цель может быть человеком отвергнута, если для достижения ее нужно поступиться принципами. Жизненные принципы — это убеждения, взгляд на вещи, жизненные правила. Есть люди, которые руководствуются жизненными принципами на основе десяти христианских заповедей. Есть люди, которые руководствуются другими принципами, например: «Человек человеку — волк», «Не верь, не бойся, не проси», «Бери от жизни все!», «После нас — хоть потоп!» и пр.

- Можете ли вы привести примеры своих жизненных принципов?

(Участники записывают свои принципы жизни в маршрутном листе на корнях дерева.)

- Как вы думаете, важно ли познание человеком самого себя?

(Ответы школьников.)

Дорога к самому себе — это дорога в целую жизнь. Сейчас предлагаю вам ответить на вопрос: «Кто вы?»

Выходят участники в образах Принца и Лягушки говорят свои монологи.

ПРИНЦ

Мы, принцы, не считаем себя лучше или хуже других. Мы независимы и самостоятельны. Принцы никогда не притворяются, что знают всё. Мы можем чего-то не знать, не уметь, но это не принижает нас в собственных глазах. Мы можем ошибаться, терпеть поражение, но не теряем самоуважения и уверенности в себе. Мы уважаем чувства других, но не позволяем манипулировать собой, не решаем за других их проблемы. Мы наслаждаемся своими успехами, но не чувствуем при этом вины и не завидуем другим.

ЛЯГУШКА

Мы, лягушки, беспомощны и зависимы от окружающих. Мы непрестанно жалуемся. В отличие от Принца, мы не живем в настоящем, а убиваем время, ожидая будущее или вспоминая прошлое. Мы не умеем анализировать, плохо ориентируемся в происходящем, придумываем иллюзорный мир и пытаемся манипулировать людьми, обвинять их.

Лягушки во всем сомневаются — в своем праве на жизнь, в праве дышать, есть, пить, любить, быть любимыми. Мы чрезмерно зависим от мнения других людей, не доверяем себе. В наших бедах виноваты окружающие, условия жизни, мы разочаровываемся.

ПСИХОЛОГ. Отвечая на вопрос «Кто вы?», вы сделали выбор, который в наибольшей степени характеризует вас.

- Кому легче и лучше живется из представленных вам героев?
- Когда мы становимся Лягушкой, а когда — Принцем?

(Ответы школьников.)

«Лягушками» рождаются, а «Принцами» становятся. Это превращение зависит от нас, от того, как мы познаем себя и стремимся ли к самосовершенствованию.

(Участники на стволе «Дерева жизни» располагают «Лягушку» или «Принца» в зависимости от того, какой они сделали выбор.)

Что такое ценность? На маршрутных листах написано слово ЦЕННОСТЬ по буквам, вертикально. Попробуйте истолковать его с помощью слов или словосочетаний, разъясняющих его значение и начинающихся с той буквы, с которой начинается каждая строка по горизонтали.

(Каждый на листе «Дерево жизни» пишет слова и словосочетания (3 минуты). Затем по желанию участники могут зачитать свои варианты ответов. Педагог-психолог показывает слайд со своим вариантом ответа.)

Ветви дерева — это ваши ценности. Запишите их.

(Школьники записывают ценности на маршрутном листе.)

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ. Послушайте внимательно!

«Нельзя человеку без этого жить. Она всегда сама в нем просыпается и им овладевает. Нам не дано произвольно распоряжаться в нашем внутреннем мире, удалять одни душевные силы, заменять их другими и насаждать новые, нам не свойственные. Можно воспитывать себя, но нельзя сломать себя и построить заново по своему усмотрению. Нам не дано с ней справиться, но жить без нее тоже не дано».

▪ О чем я говорю?

(Ответы.)

Предлагаю вашему вниманию видеофрагмент притчи о любви. Посмотрев его, попытайтесь ответить на мой вопрос:

▪ Почему мы заговорили о любви, когда тема нашей встречи «Дорога к себе»?

(Ответы.)

Можно сделать вывод, что главным законом человеческой жизни была и остается ЛЮБОВЬ. Наша жизнь невозможна без эмоций и чувств. Отметьте на лепестках цветка, какие эмоции и чувства сопровождают вас по дороге вашей жизни.

(Участники на лепестках цветка записывают эмоции и чувства.)

На протяжении всей жизни мы являемся носителями разных социальных ролей. Листья на «Дерево жизни» — это ваши социальные роли. Напишите все роли, какие вы выполняете.

(Участники записывают на листьях свои социальные роли.)

И последнее, что мы можем отметить на «Дерево жизни»: его плоды, то есть поступки.

Желательные поступки напишите на целом яблоке, а нежелательные — на испорченном яблоке.

(Участники выполняют задание.)

Вот вы и составили свое «Дерево жизни». У каждого оно индивидуальное и неповторимое.

(Приглушенно звучит песня «Дорогою добра»,

музыка М. Минкова, слова Ю. Энтина, на фоне которой психолог говорит о выборе дороги.)

В жизни и общении есть две столбовые дороги. **18 слайд**

Одна широкая, но неосвещенная. На ней то и дело встречаются булыжники страха и отчаяния, иногда дорогу преграждают завалы зависимости, озлобленности. Пешеходов на ней уйма, но ты все время спотыкаешься о камни отчужденности и одиночества. Прорываясь через заросли обид, вины, ты устало сталкиваешься с дороги того, кто слабее. В конце концов и тебя эта дорога вымотает и разрушит.

Вторая дорога — длинная, светлая, на ней горят фонари веры и уверенности. Прохожие слышат не только то, что ты говоришь, но и то, что чувствуешь. По сторонам красиво подстриженные газоны поддержки и взаимовыручки, а на клумбах ярко пламенеют цветы любви, доверия и прощения. Уютную тень усталому путнику дают деревья взаимопонимания и душевного спокойствия. Возможно, дорога эта тоже утомит, но не разрушит.

Выбор дороги зависит от нас.

В завершение практикума участникам дарят значки с изображением цветной зебры, девиз которой «Пусть в твоей жизни не будет черных полос!».

Цели: актуализировать представления о значении невербальных способов коммуникации в повседневной жизни и профессиональной деятельности; формировать приемы распознавания истинных намерений собеседника по его пантомимике.

Оборудование: фотоаппарат; аппаратура для демонстрации слайдов и видеофильмов; эпизоды из кинофильмов «Бриллиантовая рука», «Кин-дза-дза», «Кавказская пленница»; бланки (по количеству участников) для ответов на тест «Что вам говорят мимика и жесты» (по А.Н. Сизанову)1.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий объявляет, что сегодня речь пойдет о некоторых особенностях передачи информации (общения) и о том, какое значение это может иметь в повседневной жизни и профессиональной деятельности.

В качестве разминки предлагается выполнить упражнение, в ходе которого общение происходит при участии только одного канала восприятия (слуха), например «Коллективный счет». Затем предлагается посмотреть отрывок из фильма «Бриллиантовая рука» («Шьёрт побери», сцена конфликта между контрабандистами). После просмотра — обсуждение: было ли понятно присутствующим содержание разговора, несмотря на то что он велся на вымышленном языке. Что помогло понять содержание разговора?

Далее присутствующие смотрят несколько эпизодов из кинофильма «Кин-дза-дза», персонажи которого с разными интонациями произносят основное слово своего языка «Ку». Ведущий спрашивает, что означало слово в каждом из эпизодов (вопрос, презрение, восхищение). Обобщая высказывания участников, ведущий сообщает, что словами люди передают очень незначительную часть информации, что существуют и другие каналы передачи и восприятия информации (мимика, жесты, интонация).

Основная часть

Участникам предлагается следующее упражнение. Несколько человек (5–6) выходят за дверь.

Оставшемуся в помещении водящему зачитывается текст. Затем возвращается первый из вышедших

участников, и водящий пересказывает текст ему.

По мере возвращения участников первый пересказывает текст второму, второй — третьему и т.д.

По окончании ведущий зачитывает первоначальный вариант текста (при чтении ведущий может

с помощью интонаций или жестов выделить отдельные его фрагменты). Участники обсуждают:

на каких этапах происходило искажение текста, что помогло запомнить некоторые детали, каким образом участники старались помочь себе при пересказе.

Упражнение может быть выполнено дважды с различными текстами.

Вариант первый

Егор Иваныч, по фамилии Глотов, мужик из деревни Гнилые Прудки, два года копил деньги на лошадь. Питался худо, бросил махорку, а что до самогона, то забыл, какой вкус в нем. То есть как ножом отрезало — не помнит Егор Иваныч, какой вкус, хоть убей.

А вспомнить, конечно, тянуло. Но крепился мужик.

Очень уж ему нужна была лошадь. (Зоценко М.М.)

Вариант второй

...Однажды я встретил Илью Иваныча на улице. Новый светло-коричневый костюм висел на нем

мешком. Розовый галстук лез в лицо и щекотал подбородок. Илья Иваныч ежесекундно одергивал

его, сплевывая от злости. Было заметно, что и костюм, и узкий жилет, и пышный галстук мешали

человеку и не давали ему спокойно жить. Сам Илья Иваныч очень похудел и осунулся. И лицо было желтое и нездоровое, со многими мелкими морщинками под глазами. (Зоценко М.М. Бо-

гатая жизнь / Избранное. — М.: Правда, 1981)

Вновь подведя итоги упражнения, ведущий демонстрирует таблицу:

Как люди передают информацию при общении (по А. Пизу2)

Информация передается за счет:

слов

звука

(интонаций,

громкости)

невербальных

средств

(жесты, мимика)

10% 35% 55%

Ведущий приводит примеры несоответствия смысла слов и интонации. Вот обращение к ученику, неправильно выполнившего задание: «Молодец! Долго думал?» Или к незваному

гостю:

«Только вас и не хватало!» Участникам предлагается объяснить, по каким признакам можно понять

истинный смысл подобных высказываний. Обобщая высказывания участников, ведущий под-

черкивает, что судить о настроении человека, его эмоциях (гнев, удивление, радость и др.) можно не только по смыслу слов (вербальные средства), но и по его жестам, позам, мимике (невербальные средства), тембру голоса, интонациям (паралингвистические средства).

Он объясняет, что часто слова используются как раз для того, чтобы скрыть истинные мысли и намерения собеседника, и что, с другой стороны, с помощью невербальных средств общения можно полностью изменить содержание информации.

Уметь передавать и воспринимать информацию, используя все средства коммуникации, важно и в повседневной жизни, и в профессиональной деятельности (предложить желающим привести примеры соответствующих жизненных ситуаций или профессий). Для того чтобы продемонстрировать это, ведущий предлагает выполнить упражнение, которое на первый взгляд может показаться присутствующим очень сложным, — «Глухой, слепой, немой»³. Для его выполнения приглашаются три добровольца, которые получают роли «глухого», «слепого», «немого». Для того чтобы участники не забывали о своей «глухоте» или «слепоте» и помнили «амплуа» партнеров, название роли пишется на бумаге, которая прикрепляется на грудь или повязывается в виде полосы на голову. Можно снабдить участников необходимым реквизитом в виде черных очков, наушников, марлевых повязок.

Участникам дается задание договориться о встрече в каком-либо месте в определенное время. После выполнения упражнения необходимо провести обсуждение со всеми участниками группы тех трудностей, которые возникли у добровольцев, и вариантов их преодоления. Далее модификация данного упражнения предлагается другим добровольцам.

Варианты: договориться о покраске забора в определенный цвет, о покупке чего-либо в магазине, о

выборе подарка на день рождения.

В ходе рефлексии данного упражнения участники должны понять, что все каналы восприятия и передачи информации очень важны; исключение любого из них способно существенным образом ее исказить.

Участникам предлагается подумать, для каких из пяти типов профессий особенно важно уметь воспринимать и передавать информацию не только с помощью слов, но и с помощью мимики, жестов, интонаций, а для каких невербальные средства коммуникации не имеют решающего значения.

Можно предложить проранжировать типы профессий по этому признаку по мере возрастания потребности во всех видах коммуникаций (вербальных, невербальных, паралингвистических).

Заключительная часть

Подводя итоги, ведущий говорит о том, что развивать коммуникативные навыки важно не только

для успеха в профессиональной деятельности, но и для повседневной жизни. Для иллюстрации этого

утверждения демонстрируется фрагмент из кинофильма «Кавказская пленница» (сцена в ресторане,

когда Джабраил и «кунаки» уговаривают Шурика украсть невесту). Обсуждается, почему Джабраил

терялся при словах Бывалого и Балбеса.

Вновь предлагается выполнить упражнение «Коллективный счет».

Подари улыбку миру

*Игра — это искра,
зажигающая огонь
пытливости
и любознательности.
В.А. Сухомлинский*

Цели: развитие внимания, словесно-логического мышления, кратковременной памяти; формирование психоэмоционального благополучия.

Задачи:

- повысить мотивацию обучения в школе;
- обучить развивающим играм;
- формировать потребность использовать развивающие игры вне школы;
- обеспечить психоэмоциональный комфорт участников как необходимое условие для развития у детей уверенности в себе;
- организовать взаимодействие между детьми как предпосылку формирования навыков учебного сотрудничества;
- создать предпосылки для групповой сплоченности класса.

Условия проведения: занятия проводятся четыре дня подряд по параллелям; используются различные формы работы — игровые задания, упражнения психологического характера, беседа: каждый рабочий день в классе начинается с рефлексии, в списке детей оставлено место, чтобы отметить цветом, с каким настроением дети пришли в школу, а с каким ушли.

Ресурсы: актовый зал, ноутбук, мультимедиа, столы, стулья.

Прогнозируемые результаты:

повышение уровня развития познавательных процессов, школьной мотивации, психоэмоционального благополучия.

«Подари улыбку миру»

1) *Приветствие.* Хором все участники произносят фразу «Привет». Создание эмоционально положительной атмосферы в аудитории.

2) *Загадки про школу*

(Дети отвечают хором.)

Она — вторая наша мама,

Вовсе не мучитель.

Знает сколько 2×2 ,

Это — наш ... (*Учитель.*)

Если ей работу дашь,

Зря трудился карандаш.

(*Резинка.*)

Если ты его отгочишь,

Нарисуешь все, что хочешь!

Солнце, море, горы, пляж...

Что же это?.. (*Карандаш.*)

Белый камушек растаял,

На доске следы оставил. (*Мел.*)

До чего же скучно, братцы,

На чужой спине кататься!

Дал бы кто мне пару ног,

Чтобы сам я бегать мог,

Я б такой исполнил танец!..

Да нельзя, я —
школьный ...
(Ранец.)
То я в клетку, то в линейку.
Написать по ним сумей-ка!
Можешь и нарисовать...
Что такое я?.. (Тетрадь.)
Не куст, а с листочками,
Не рубашка, а сшита,
Не человек, а рассказывает.

(Книга.)
Кулик не велик,
Сотне ребят велит:
То сядь да учись,
То встань — разойдись.

3) Игра «А я в школу принесу»

Включаются слайды с изображением различных школьных и внешкольных предметов: волан, тетрадь, мяч, книга, мишень, карандаш, цветок, свеча, ранец. Задача детей: увидев школьные принадлежности, хлопнуть в ладоши, остальные предметы — тихо стоять. Данная игра способствует развитию внимания.

4) Задание «Подари улыбку миру»

Детям и учителям раздаются листочки с контуром головы, без лица. Задача детей и учителей: дорисовать лицо и составить коллаж «Подари улыбку миру». Задание способствует положительному настрою, сплочению коллектива. Учитель выполняет такое же задание, то есть работает наравне с учениками, что положительно влияет на отношения ученика и учителя.

5) Прощание

Хором сказать фразу: «Чаще улыбайся, а сейчас прощайся!»

6) Рефлексия «Настроение».

«Будьте счастливы, друзья!»

1) Приветствие

Дети хором по очереди говорят фразу: «Привет, привет. Живем без бед!»

Создание эмоционально положительной атмосферы в аудитории.

2) Ребусы

Данное задание способствует повышению настроения, включению детей в работу. Ребусы являются также разминкой, поскольку развивают находчивость, сообразительность, умение логично рассуждать, формируют наглядно-образное мышление.

3) Игра «Будьте счастливы, друзья!»

На мониторе по очереди возникает каждое слово из фразы «Будьте счастливы, друзья!», буквы высвечиваются по одной, вразброс. Задача детей — собрать все слова и составить из них вышеуказанную фразу. Задание желающим: дома написать на данную тему мини-сочинение.

Задание _____ развивает внимание детей, мышление, речь. В своих сочинениях дети учатся анализировать, что они могут сделать для того, чтобы их друг был счастлив, задают себе вопрос «А что такое счастье?» и сами хотят быть счастливыми, быть лучше.

4) Игра «Картинки»

На мониторе появляются меняющиеся каждые три секунды картинки. Задача детей — успеть рассмотреть и запомнить изображение предметов на картинках. После просмотра дети отвечают на вопросы:

- Какого цвета были коньки у Микки Мауса?
- Каким цветом написана буква «С» в книге у Буратино?
- Какого цвета головной убор у Волка из «Ну, погоди!»?
- Какого цвета бант у Леопольда?
- Что использовал кролик вместо полочки для дирижирования?

- В какой руке Буратино держал Золотой ключик?
- Сколько рыб плавают около русалочки Ариель?
- Что держит в руках Бель из мультфильма «Красавица и Чудовище»?

Игра такого типа развивает объем, концентрацию и переключение внимания, зрительную память.

5) *Прощание*

Каждому классу взяться за руки в кругу. Пока звучит музыка, дети ходят по кругу. При ее прекращении дети говорят «Хорошего настроения!» и, так же держась за руки, расходятся по классам.

6) *Рефлексия «Настроение».*

«Классный класс»

1) *Приветствие*

Слово «привет» дети показывают по буквам. Букву дети изображают при помощи собственного тела, можно это делать вдвоем. Психолог по очереди произносит буквы «П», «Р», «И», «В», «Е», «Т».

Создание эмоционально положительной атмосферы в аудитории.

2) *Игра «Запретная буква»*

Психолог произносит слова. Задание детям: если они услышат слово с буквой «Р», надо стоять тихо. Если буквы «Р» в слове нет, — хлопать в ладоши.

Слова: тополь, тигр, баклуши, борода, пилот, поход, город, корабль, солома, голос, колос.

Игра способствует повышению настроения, включению в работу, развивает внимание, она является также разминкой.

3) *Игра «Переложил палочку»*

На мониторе высвечивается математическая запись — пример.

Решение примера неверное. Задача детей: переставить одну палочку таким образом, чтобы запись была верна. Даются 3 примера. Игра способствует развитию мышления, внимания, логики.

4) *Игра «В кругу»*

В игре принимают участие все дети.

В зале заранее чертятся круги, диаметром 80 примерно • 1,5–2 метра. Дети становятся в круг. Задание: пока звучит музыка, двигаться по кругу. Как только музыка прекращается, взяться за руки по 2, 3, 4 и т.д. человека. Дети, оставшиеся без заданного количества участников (2, 3, 4...), выбывают из игры и болеют за других.

Задание способствует положительному настрою, сплочению коллектива, умению быстро ориентироваться и договариваться друг с другом.

5) *Прощание*

Дети хором произносят:

«До свидания, мой друг,

Мы классный класс — мы входим в круг!»

6) *Рефлексия «Настроение».*

«Добрый юмор — лучшее лекарство»

1) *Стихотворения о психологии*

Все дети хором говорят «Привет!» — сначала шепотом, потом вполголоса, потом громко.

Ученики 4-го класса читают стихотворение:

Не каждый раз с проблемой

сладить можем,

И часто нет защиты от беды,

Но добрый друг психолог

нам поможет,

Покажет все возможные ходы.

Поговорит, поймет,

всё по местам расставит

И свежим взглядом

посмотреть заставит.

Но если что опять случится,

Вы знаете, куда вам обратиться.

Создание эмоционально положительной атмосферы в аудитории.

2) *Игра «Слова-перевертыши»*

Психолог произносит слова, состоящие из 3–5 букв, в перевернутом виде, «задом наперед». Задача детей — произнести слова так, как они должны звучать.

С л о в а :

мод — ДОМ, мос — СОМ, мол
— ЛОМ, мок — КОМ, кору —
УРОК, акер — РЕКА, агон — НОГА,
атор — РОТА, нанаб — БАНАН,
текуб — БУКЕТ, чалак — КАЛАЧ,
солук — КОЛОС.

3) И г р а « Я п о м н ю »

На мониторе поочередно появляются картинки с различными, разделенными по темам предметами (5 предметов на одном слайде). Картинки появляются на 6 секунд каждая. По окончании просмотра дети выполняют задание.

Н а з о в и т е :

- спортивный инвентарь, название которого начинается на букву «О» (*о б р у ч*);
- посуду, название которой начинается на букву «С» (*с к о в о р о д а*);
- животное, название которого начинается на букву «Б» (*б е л к а*);
- школьную принадлежность, название которой начинается на букву «К» (*к а р а н д а ш*);
- транспортное средство, название которого оканчивается на букву «Д» (*в е л о с и п е д*);
- музыкальный инструмент, название которого оканчивается на букву «Н» (*б у б е н*);
- цветочное растение, название которого оканчивается на букву «К» (*о д у в а н ч и к*);
- одежду, в названии которой вторая буква «И» (*п и д ж а к*).

Задание способствует развитию памяти, внимания и мышления.

4) И г р а « Б е г е м о т »

Детям выдаются листочки с надписью «бегемот». Но дети думают, что у всех написаны разные животные.

И н с т р у к ц и я. «Ребята, сейчас учителя помогут мне раздать вам листочки с названиями животных. У каждого оно свое. Ваша задача — прочитать название животного, запомнить его, листочки выбросить в урну рядом с вами. Сообщать другим, какое у вас животное, не надо, поскольку потеряется смысл игры. Я буду читать текст про животных. Когда вы услышите название вашего животного, вам нужно быстро присесть, чтобы вас не задержали другие участники игры. Пойманный выбывает из игры, поэтому сохраняйте названия ваших животных в тайне».

Психолог читает текст:

«В далеких краях, на Мадагаскаре, живут различные животные. Это и большие ушастые... слоны, они любят, когда на них виснут смешные... макаки. Достопримечательностью Мадагаскара является... лев.

Ему нравится демонстрировать себя перед другими животными, например перед толстыми... БЕГЕМОТАМИ».

Все дети должны присесть.

5) П р о щ а н и е

Дети хором произносят «До свидания» по слогам. После каждого слога 2 притопа, 1 прихлоп.

6) Р е ф л е к с и я « Н а с т р о е н и е ».