**План работы недели психологии**

*Если я чем-то на тебя не похож,*

*****я этим вовсе не оскорбляю тебя,  
а, напротив, одаряю».*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **День недели** | **Название мероприятия** |
| **14.11** | Смайлики в нашей жизни**Понедельник** | **Психологическая акция**  ***«Смайл-настроение»***  **Забор** ***«Я выбираю дружбу»***  Анкетирование  Игротека |
| **15.11** | **Вторник**  Белая ворона"-графика, рисунок,живопись, скульп | ВКонтакте | **Акция «Похвалишки»**  **Кл.час «Белая ворона – это красиво»**  **(6-7 кл.)**  **Игротека** |
| **16.11** | **Среда**  Злое и доброе дерево рисунок карандашами и красками | **Акция «Дерево доброты»**  **«Давайте жить дружно» (1-4 класс)**  **Смайл- Почта**  **Психологическая гостиная для педагогов** |
| **17.11** | **Четверг**  Цветок, исполняющий все желания - YouTube | **Арт-мастерская «Я-это интересно»**  **Киноуроки / Мульти-пульти**  **Цветок желаний** |
| **18.11** | **Пятница**  ХоДиКи: Бабочки в моём животе... | **Акция «Улыбнись»**  **«Мы все разные - это здорово»**  **(кл.час 7-9 класс)**  **Коллаж «Бабочки мечты»** |
| **19.11** | **Суббота** | **Почта мнений, отзывов и предложений о Недели психологии**  **Закрытие недели психологии** |

*Если я чем-то на тебя не похож,*

*я этим вовсе не оскорбляю тебя,  
а, напротив, одаряю».*

*Антуан де Сент-Экзюпери*

**Понедельник**

**Психологическая акция *«Смайл-настроение»***

С понедельника, входящему в фойе, психолог или его помощники предлагали один цветной жетончик, что бы отметить своё настроение в начале дня под смайликом определённого настроения

**«Забор»,** на нем слова: “Я выбираю дружбу!», где каждый желающий может обратиться к друзьям с пожеланиями и т.п. Учителя тоже могут высказывать свои пожелания.

**Анкетирование**

*Анонимно*

Твое мнение очень важно для нашей школы

Класс            Пол

1. Обижает ли тебя кто-то из одноклассников? Если да, как именно?

2. Обижает ли тебя кто-то из учителей? Если да, как именно?

3. Подчеркни, с чем ты сталкивался в школе. Поставь букву «У», если это делал учитель, и букву «О», если одноклассник:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| обзывал |  | отбирал твои вещи |  |
| унижал |  | говорил плохо про твою семью |  |
| угрожал |  | говорил плохо про твои личные качества |  |
| бил |  | травил тебя в социальных сетях |  |
| заставлял делать то, что ты не хочешь (кроме принуждения к выполнению учебных заданий) | | |  |

Если хочешь что-то добавить, напиши здесь:

Спасибо за участие!

**Оформление стендов** по темам: дружба начинается с улыбки; советы «Как поднять себе настроение»; рекомендации учителям, родителям; высказывание великих людей о дружбе и толерантности

**Вторник**

**Акция «Комплемент»**

**Кл.час «Белая ворона – это красиво» (6-7 кл.)** — классный час о гуманном отношении детей друг к другу

Цели: формировать представление о личности человека как уникальной и самобытной ценности; навыки бережного, гуманного отношения друг к другу.

Ход классного часа

Предложите учащимся посмотреть фрагмент кинофильма «Чучело» (режиссер Ролан Быков, 1983 год), в котором дети организуют травлю главной героини. После просмотра фрагмента попросите участников мероприятия написать на бумаге 5 слов-ассоциаций, которые у них возникли. Дети по желанию озвучивают ассоциации и поясняют их.

Отметьте, что у вас возникла ассоциация относительно социальной роли, которую мужественно выполняла главная героиня фильма, которую можно обозначить как «белая ворона». Предложите учащимся поделиться личным опытом «попадания» в данную роль, либо опытом социального взаимодействия с подобными людьми.

Далее учащиеся с помощью словарей составляют определение понятия метафоры «белая ворона». По результатам выполнения задания сформулируйте вывод: метафора «белая ворона» используется в русском языке для характеристики личности человека, который имеет особенные, резко отличные от других, поведение и систему ценностей. Такая ассоциация с птицей возникает в связи с тем, что в природе редко встречаются вороны с абсолютно белым оперением.

Поделите учащихся на две группы и предложите каждой группе выполнить задание методом мозгового штурма.

Задание для первой группы: подобрать аргументы в пользу того, что роль «белой вороны» символизирует страдания человека — носителя данной роли, который обречен на непонимание, изоляцию, отторжение.

Задание для второй группы: подобрать аргументы в пользу того, что роль «белой вороны» символизирует избранность, непогрешимость, возвышенность, духовную чистоту и беззащитность человека.

Участники заносят аргументы в таблицу. В нее записывают характеристики разных сторон личности человека, которого называют «белой вороной».

Характеристики разных сторон личности «белой вороны»

|  |  |
| --- | --- |
| «Белая ворона» — роль людей-изгоев, потому что  они... | «Белая ворона» — роль уникальных личностей, потому что они. |
| часто имеют непривлекательную  внешность, которая вызывает  насмешки, жалость или отвращение  у окружающих | не задумываются о своей внешности, демонстрируют внутреннюю свободу от типовых шаблонов привлекательности |
| находятся в непривлекательном  социальном статусе  (из малообеспеченных семей,  представители национальных  меньшинств, иное гражданство) | не тяготятся особым социальным статусом, духовная сторона жизни  для них гораздо важнее, чем материальная |
| нуждаются в защите и покровительстве  более сильных людей, чтобы «выжить»  в коллективе | мыслят нестандартно, находят оригинальные решения в проблемных  ситуациях; часто значительно опережают сверстников по уровню  интеллектуального развития, тем самым привлекают внимание  и интерес у педагогов, влиятельных людей |
| с трудом находят друзей, не доверяют  окружающим | избирательны в отношениях, близко сходятся только с духовно  целостными личностями, которые ценят внутренние положительные  качества, а не внешние атрибуты успешности человека |
| не достигают успеха в жизни, так как  не умеют и не хотят прогибаться, быть  как все | отсутствует страх быть оригинальным, что помогает достичь феноменального успеха, быть замеченным в нужное время нужными  людьми |

Педагог-психолог: «Белая ворона» — это не только социальная роль, это состояние души. Среди нас есть скрытые «белые вороны», люди, которые внешне ничем не выделяются, однако имеют богатый внутренний мир.

Примечание. Учащиеся читают стихотворения (заранее подготовьте листы с текстами), которые иллюстрируют определенное состояние души «белой вороны»: Л. Рубальская «Белая ворона»,

З. Маркина «О белой вороне», А. Игнатов «Белая ворона».

Педагог-психолог: В нашем конкурентном мире мы все стремимся к лидерству. Индустрия моды, красоты популяризирует внешние бренды «оригинальности», которые не отражают истинной ценности личности человека. Стиль поведения и образ жизни «белой вороны» позволяет быть на самом деле конкурентоспособным, а главное — самодостаточным и счастливым, однако для этого человек должен быть смелым, стойким, готовым потерпеть внешнее непонимание окружающих людей. Личности, которые сумели пережить жестокость окружающих людей и не озлобиться в ответ, становятся еще более сильными.

А какие они, белые вороны, на самом деле. (Покажите видео, на котором учащиеся увидят редкие экземпляры птиц семейства вороновых с белым оперением.)

Оказывается, белая ворона, это не только идиоматическое выражение, они существуют в природе на самом деле. Это птицы очень красивые, исключительные — настоящее чудо природы. Люди — «белые вороны» тоже редко встречаются, и если нам посчастливится с ними жить, учиться, трудиться рядом, то нужно, не упуская момента, успеть полюбоваться их внутренней красотой.

В каком-то смысле признаки «белой вороны» есть у каждого из нас. Давайте будем бережно и внимательно относиться друг к другу. Есть мудрое высказывание Брюса Ли «Я учусь понимать, вместо того, чтобы судить...». Попробуйте следовать ему.

Примечание. В завершение мероприятия покажите детям презентацию. Включите в нее фотографии великих людей, которые в детстве были «белыми воронами»: ученый Альберт Энштейн, писательница Агата Кристи, изобретатель Александр Белл, писатель Ганс Христиан Андерсен. Расскажите об особенностях их характера и деятельности. Учащимся можно дать домашнее задание: кто желает, подготавливает выступление о знаменитом человеке, который выделялся среди других.

**Игротека** (игры и упражнения для профилактики буллинга, агрессивного поведения)

**Среда**

**Акция «Дерево доброты»**

**Цель:** Мотивировать школьников совершать добрые поступки, проявлять заботу и отзывчивость

**Участники:** Ученики 1–4-х классов

**Как проводить:** Подготовить ватман с изображением дерева (без листьев) и стикеры. Участники акции вспоминают самые яркие моменты, когда кто-то совершил по отношению к ним добрый поступок, а так же эмоции, которые они испытывали после этого. На стикерах коротко записываются «истории доброты» и прикрепляются на дерево вместо листьев

Занятие для учащихся начальной школы (2-4-е классы) по теме:

"Давайте жить дружно!”

Цели:

* Вырабатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу.
* Развивать в них коммуникативные навыки.

Содержание занятия:

1. Разминка. Игра “Общий ритм”

Все стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа поддерживает.

1. Вступление

Ведущий: Общение - это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя (Я тебе свое "Я", а ты мне - свое "Я").

Вопросы для обсуждения:

* Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?
* Нужно ли учиться общению?
* Как вы считаете для чего это нужно?

1. Игра на внимание “Кряк-квак”

Чтение стихотворения Б.Липановича “Интересный разговор”.

Лягушонок “Квак-квак!”,

А Утенок “Кряк-кряк! ”,

Все сказали, все спросили...

Хорошо поговорили!

Дети стоят возле парт. Ведущий в произвольной последовательности произносит слова “Лягушонок” и “Утенок”. Мальчики хором говорят слова лягушонка (“Квак-квак” ), девочки - слова утенка (“Кряк-кряк”).

Игра проводится в быстром темпе на выбывание: кто ошибется - садится. В конце подводится итог, кто был внимательнее (“Утенок” или “Лягушонок?”

1. Беседа об общении

* Согласны ли вы с тем, что герои стихотворения “хорошо поговорили”? Почему?
* Зачем люди разговаривают между собой?
* Известно, что Робинзон Крузо 28 лет провел на необитаемом острове. Как вы думаете, что было для него самым трудным? (Несмотря на то, что добывать огонь, заниматься строительством,. охотой, земледелием, изготавливать мебель, одежду и т. д. было непросто, тяжелее всего было одиночество (“Не с кем поговорить”.)

Задание классу: попробуйте как можно дольше не говорить, сколько вы выдержите?

1. Упражнение “Я рад общаться с тобой”

Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнеся эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами:“Ребята, я рада общаться с вами!”

1. Игра “Если нравиться тебе, то делай так!”

Дети стоят в кругу, а ведущий в кругу показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки “Если нравится тебе, то делай так..остальные дети повторяют движение, продолжая песенку:“Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так. ”. Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока каждый побывает в роли ведущего.

1. Упражнение “Подари камешек” (цветочек, сердечко и т.д.)

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами:“Я дарю тебе камешки, потому что ты самый. (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Тем детям, которым никто не подарит камешек, это нужно сделать ведущему, который обязательно отмечает лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

10. Подведение итогов занятия

* Что понравилось больше всего?
* Что вам дало это занятие?

**Смайл-почта**

Дети рисуют смайлики и на обратной стороне пишут пожелания другу

**Психологическая гостиная для педагогов**

## "Эмоции и чувства"

## Практическое занятие для классных руководителей младших подростков

**Цель:**

* Создать условия для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние, как средство для достижения личных жизненных целей.

**Необходимые материалы:**

* бумага для записей,
* бланки для теста “Ваши эмоции”,
* карточки с заданием для упражнения “Польза и вред эмоций”,
* бланки для упражнения “Эмоциональный градусник”,
* карандаши.

**Ход занятия**

**Приветствие.**

– Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим о наших эмоциях и чувствах, об их пользе и вреде, научимся распознавать свои эмоции и управлять своим настроением.

**1. Введение.**

Эволюция, по – видимому наделила нас эмоциями, чтобы мотивировать нас к заботе о себе и стремлению понимать людей, которых мы любим.

***Эмоции–*** *это опыт всего тела, включающий чувства, мысли и телесные ощущения.*

Существуют 6 уникальных эмоций: ***грусть, злость, отвращение, страх, счастье и удивление*.** Однако, как и когда мы их выражаем, зависит от культуры, в которой мы живем, от воспитания, от семьи. Все мы родом из детства и многие наши действия, и поступки обусловлены чувствами и эмоциями, уходящими корнями в наше прошлое.

Подростки, с которыми мы работаем, в силу своего возраста, полового созревания, не могут правильно управлять своими эмоциями. Находясь в эпицентре влюбленностей, ссор, выяснений отношений, они нуждаются в нашей помощи и поддержке, в индивидуальном подходе или в работе с классом.

Чтобы лучше понять подростков, иногда необходимо представить себя в этом возрасте.

В процессе подготовке к занятию, вы ответили на вопросы анкеты:

“Что я думаю об эмоциях и чувствах?”

1. Хотелось бы вам, чтобы у вас вообще не было никаких эмоций?

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда ваши эмоции вам мешали?

3. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам мешали эмоции других людей?

4. Случалось ли, что другие люди не понимали ваших чувств?

5. Случалось ли, что вы не понимали чувства других людей?

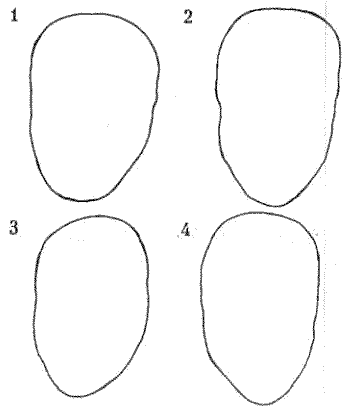
6. Согласны ли вы, что некоторые эмоции надо скрывать, подавлять, загонять внутрь, ни в коем случае не выражать?

Есть такое понятие – ***эмоциональный интеллект***– это способность осознавать свои чувства и чувства других- людей, и умение следовать логике этих чувств.

**2. Тест: “Ваши эмоции ”.**

Я предлагаю вам узнать о себе в рисуночном тесте “Ваши эмоции”.

Время работы 2 мин.



На этом листе вы видите четыре лица, вернее, четыре лицевых овала, лишенных всех внешних черт. Вам надлежит не просто нарисовать нос, глаза и губы этим лицам, но и выполнить конкретное задание. Первое лицо должно быть радостным, второе – грустным, третье – злым и четвертое – обиженным. То есть задача проста: четыре лица должны выражать четыре разных человеческих эмоции.

Ключ к тесту.

Напомним еще раз. ***Первое лицо*** – радость, ***второе лицо*** – грусть, ***третье лицо*** – злость и ***четвертое*** – обида.

Внимательно посмотрите, с помощью чего вы постарались передать ту или иную эмоцию на лицах, это очень важный момент. Те черты лица, на которые вы сделали упор, многое расскажут вам о нашем характере и ваших чувствах.

* **Первое лицо – радость**. Если вы сделали основной упор на ***улыбку***, сделав ее широкой и открытой, то это значит, что вы веселый и жизнерадостный человек, с удовольствием делитесь своей радостью с окружающими.
* **Второе лицо – грусть.** Если вы постарались передать грусть с помощью ***рта с опущенными вниз уголками***, то это означает, что вы доверчивый и ранимый человек, вас легко обидеть, вы сопереживаете всем и стараетесь помочь тем, кто в этом нуждается.
* **Третье лицо – злость.** Если вы сделали основной упор на ***нос с раздутыми ноздрями***, то это значит, что вы прямой человек, последовательный в своих словах и поступках. Вы цените откровенность и предпочитаете действовать прямолинейно и открыто, презираете трусость и подлость.
* **Четвертое лицо – обида**. Если вы постарались передать обиду, сделан упор на ***печальные глаза и брови домиком***, то это говорит о вашей впечатлительности и непосредственности, вы верите в лучшее и надеетесь на светлое завтра. Вас легко обмануть, вы часто разочаровываетесь в людях и в жизни.

Вообще, при расшифровке этого теста следует учитывать следующее. **Глаза**– это ваша готовность получать информацию и перерабатывать ее. **Ресницы** – склонность к демонстративности, вызывающее поведение. **Брови** – это способность к самостоятельному анализу ситуации и принятию решения. **Мимические морщины на лбу** – склонность к размышлению. **Складка между бровей** – нерешительность, нежелание идти на риск. **Нос**– умение строить догадки и предположения, интуиция. **Рот** – контакт с окружающим миром, средство выражения собственных мыслей и желаний. **Подбородок** – упрямство, неспособность признать свою ошибку и с достоинством принять свое поражение. **Уши** – умение выслушать доводы других людей и принять их точку зрения. **Морщины возле рта** – вечное недовольство, нежелание идти па компромисс, несогласие.

**Вывод**: Этот рисуночный тест дал возможность увидеть, насколько правильно вы передаете свое эмоциональное состояние, и показал основные черты вашего характера.

– По ответам на вопросы анкеты получается, что есть чувства, которые хотят испытывать практически все, но есть чувства, которых лучше бы не было. Особым нерасположением пользуются все негативные чувства: страх, обида, гнев, лень, и т. е, те эмоции, которые когда-нибудь мешали нам или другим людям в общении друг с другом.

Бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Бывают ли чувства, не приносящие никакого вреда?

Давайте проведем самостоятельное исследование вреда и пользы эмоций на примере собственного опыта. Для исследования в группах я хочу предложить две эмоции: **“Любовь”** и **“Лень”,** а наши уважаемые гости на выбор поработают еще и с такими эмоциями, как ***злость, страх, радость.***

**3. Упражнение: “Польза и вред эмоций”.**

Задание: Объединитесь, пожалуйста, в две группы. Каждая группа получает карточку, на которой записана эмоция. Вам необходимо записать, что хорошего и что плохого связано с заданной эмоцией. Первая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Любовь”**. Вторая группа рассматривает пользу и вред эмоции **“Лень”.**

Время работы 2- 3 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Эмоция | Её польза | Её вред |
| Любовь | - Испытываешь приятные чувства.  - Если любовь взаимна, то очень приятно её испытывать.  -Любовь помогает понимать чувства другого человека  - Из этого чувства можно испытывать много чувств: радость, веселье, нежность…  - Влюбленный не очень много думает о неприятностях. | -Насмешливость других.  - ревность и недоверие к тому, кто любит.  -чувство неразделенной любви.  - Из–за любви к одному человеку можно забыть всех остальных.  -Любовь легко перерастает в ненависть. |

Обсуждение. Зачитать выводы каждой группы.

**Вывод:** Приведенные высказывания свидетельствуют о том, что подобный анализ дался вам легко, так как имеется и субъективный опыт переживаний, и способы выражения этого чувства и последствия выражения чувства. Если мы рассмотрим другие эмоции, то также убедимся, что каждая эмоция нам зачем – то нужна (она нам что-то говорит).

Например: Страх упасть – быть осторожным в гололед. Лень делать пельмени – купил в магазине, сэкономил время.

В современной культуре, СМИ существуют запреты на чувства и их внешнее проявление. Эти запреты предполагают, что человек избегает определенных эмоциональных состояний (печаль, обида, страх), вытесняет их из своего сознания, потому что не хочет показаться слабым, неуверенным, невоспитанным, неуспешным.

Люди, запрещающие себе чувствовать, как правило, находят запретам различные, рациональные обоснования.

Например:

“Настоящие мужчины не плачут” (запрет на горе);

“Страх – признак слабости” (запрет на страх);

“Злиться на близких недопустимо” (запрет на злость);

“У меня никогда не получиться быть успешным и радостным” (запрет на радость).

Только сейчас мы выяснили, что каждое чувство нам зачем – то нужно. Что бывает, если человек сдерживает свои чувства?

В качестве иллюстрации можно привести аналогию с кипящим чайником: если его плотно закрыть, да ещё носик закупорить, он в конце концов взорвется, причинив вред тем, кого ошпарил, и самому себе. Так и человек: копит в себе эмоции, а потом “взрывается” и вредит тем самым и окружающим, и себе.

В реальности возможны разные варианты вытеснения чувств: уход в болезнь, тоску, депрессию или подверженность резким агрессивным вспышкам.

Как поступить?

Если вы хотите научиться изменять свои эмоциональные состояния, то вам необходимо выйти за пределы ситуации, посмотреть со стороны на себя, испытывающего эмоции, с иной точки зрения, глазами другого. Это не единственное, но исходное и необходимое условие изменения эмоционального состояния. Существуют много способов посмотреть со стороны на свои эмоции. Один из самых доступных способов –

**4. Игра “Эмоциональный термометр”.**

Эта игра индивидуальная, хотя в неё можно играть всем вместе.

**Правила игры:** На игровом бланке попробуйте составить эмоциональный портрет своего вчерашнего дня. Оценивайте события дня с момента вашего пробуждения. Поставьте кружок (крестик) в зону, соответствующему вашему самочувствию утром, днем и вечером.

Например, утром:

– Когда вы проснулись, ваше настроение было…

– Когда вы завтракали или одевались на работу, вы чувствовали …

– В школе ваше настроение….

Продолжите анализ вашего эмоционального самочувствия днем и вечером.

Время работы 2-3 мин.

**Обсуждение.**

Проанализируйте свои эмоциональные графики:

– Посмотрите на свои эмоциональные портреты. Как часто у вас менялось настроение? Или наоборот оно было устойчиво и менялось редко?

– Посмотрите все эмоциональные события дня и обведите в кружок те настроения, которые были вызваны ***другими людьми.***

– Посмотрите на обведенные кружки. Если всё эмоциональное самочувствие выразить в %,

то сколько % настроений оказалось зависимыми от других людей? Как вы думаете, почему? Какое преимущество вы имеете, если ваше настроение зависит или не зависит от настроения другого человека?

– “Крайние” настроения – очень плохое и очень хорошее, так же больше зависят от других людей, чем среднее настроение. Склонны ли вы к “крайним” настроениям?

– Посмотрите, отличается ли по настроению начало дня от середины дня? Почему? Подумайте, что можно сделать, чтобы улучшить ваше самочувствие?

**Вывод:** Люди резко отличаются по устойчивости настроений, по зависимости настроений от поведения других людей. Чтобы ладить с людьми, надо учитывать особенности их эмоциональной жизни. Чтобы владеть и управлять своими чувствами, надо очень хорошо знать собственное эмоциональное устройство.

*Первым шагом в управлении своим эмоциональным состоянием является его осознание.* Затем вспомнить способы, которые помогут вам избавиться от неприятного настроения, перейти в активное рабочее состояние.

– заняться эмоциональной приятной деятельностью;

– заняться аутотренингом;

– заняться спортом;

– пойти в гости, в лес.

**5. Упражнение “ЗАТО”**

Это эффективное упражнение поможет избавиться вам от неприятных эмоций, возникающих в нашей жизни.

*Стандартная школьная ситуация:*

Какие чувства вы испытываете, когда, придя в школу, вы обнаруживаете в своём расписании незапланированных 2 “окна”?

Наша задача – перевести негативные эмоции, используя прием “ЗАТО” в положительные эмоции*: (работаем по кругу)*

- зато у меня есть время проверить тетради;

- зато я могу сходить в столовую;

- зато я могу отдохнуть;

- зато я могу выпить кофе;

- зато я могу сходить в свой класс;

- зато я могу подготовиться к другому уроку, и т. д.

**Обсуждение.** Изменилось ли ваше восприятие негативной ситуации?

**6. Рефлексия занятия.**

Ощущения и впечатления о проделанной работе.

1. Что нового вы узнали о себе?
2. Ваши впечатления о занятии?

**Четверг**

**Арт-мастерская «Я – это интересно»**

**Цель:** Сформировать положительное отношение подростков к себе, развить творческие способности

**Участники:** Ученики 7–9-х классов

**Как проводить:** Предложите ученикам поучаствовать в выставке рисунков. Подростки отличаются повышенным вниманием к своему внутреннему миру, предложите им показать, чем же интересен каждый из них? Можно привлечь учителя рисования для помощи в организации выставки

**Киноуроки (5-11 класс)**

**Мандарин (радость за другого)**

**Не трус и не предатель (дружба)**

**Песня ветра (дружба)**

**Трудный выбор (моральный выбор)**

**Хорошие песни (доброжелательность)**

**Мульти-пульти**

«Не такой как все» <https://www.youtube.com/watch?v=eOvmwdJklM4>

**«Гадкий утёнок»** <https://www.youtube.com/watch?v=s6cPPcQ0zQM>

**Акция «Цветок желаний»**, где на разных лепестках ребята могут написать свои желания - для себя, для друзей, для всех людей.

**Пятница**

Конспект классного часа «Мы все разные — и это здорово!»

Участники: учащиеся 5-9-х классов.

Цель: развить у учащихся навыки толерантного поведения.

Задачи: познакомить с понятием «толерантность»; сформировать уважительное отношение к индивидуальным и межкультурным различиям между людьми, умение сочувствовать, сопереживать, оказывать помощь.

Материалы и оборудование: карточки с проблемными ситуациями; разрезные карточки для упражнения «Учимся уважать людей с ограниченными возможностями здоровья»; прозрачные кружки с чаем, сахар-рафинад, картинки с изображением посуды для чаепития - чашки, пиалы, армуды.

Этап 1. Приветствие

Педагог-психолог:

Здравствуйте, дорогие ребята. Я очень рада вас видеть. В начале нашего занятия предлагаю сыграть в интересную игру. Правила такие. Задача каждого из вас - посмотреть на своего соседа слева и найти то, что объединяет с ним, в чем есть схожесть. Это не обязательно внешнее сходство, может быть сходство в чертах характера, увлечениях и т. д. По кругу вы озвучиваете, чем похожи с соседом.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вопрос для обсуждения: |
|  | 1. Чем вы отличаетесь от остальных, в чем ваша уникальность? |

Игра поможет ученикам осознать, что наряду с общими, объединяющими чертами, каждый человек обладает уникальными и неповторимыми особенностями, которые необходимо уважать и ценить. Некоторые ученики могут испытывать трудности при ответе на вопрос о своей уникальности, поэтому дайте им дополнительное время, чтобы подумать. Если кто-то из учащихся не хочет отвечать, не настаивайте. В этом случае скажите: «Я уверена, что в тебе есть что-то уникальное и особенное, просто ты еще не задумывался об этом. Поразмышляй на досуге и постарайся понять, что отличает тебя от других, что тебе лучше всего удается».

Этап 2. Упражнение «Чаепитие»

Поставьте на стол три кружки с чаем. В одной - чая не больше 1/3, во второй - больше половины, но не до самого верха, рядом положите кусковой сахар. В третью кружку чай налейте до краев.

Педагог-психолог:

Многие люди, чтобы узнать что-то интересное, путешествуют по разным странам.

А как вы думаете, какой напиток предлагают гостям во многих странах после застолья? Правильно - чай. Перед вами три кружки с чаем. Посмотрите внимательно и ответьте на вопросы.

Какую из этих кружек предложат гостю в Узбекистане?

В Узбекистане желанному гостю в первый раз чай наливают на самое донышко пиалы. Не потому, что жалко. Это традиция, знак: «Я готов тебе подливать по глоточку, чтоб чай не остывал». Таким образом, принимающая сторона выказывает уважение к гостю.

Какую кружку вам предложат в Азербайджане?

Азербайджанцы пьют чай с сахаром вприкуску. Макают его в чай, откусывают и только потом делают глоток. Традиция пить чай таким способом зародилась еще в Средневековье, когда правители, которые боялись отравления, проверяли свой чай, макая в него кусочек сахара. Считалось, что яд будет реагировать на сахар.

В любом азербайджанском доме гостю первым делом предложат чай. С него начинается застолье, им же оно и заканчивается. Чай приносят, даже если гость пришел по делу, всего на несколько минут. Лишь в одном случае азербайджанец не предложит чай: если он не желает видеть человека в своем доме и считает его врагом.

В какой стране вам предложат третью кружку чая?

Да, в России. У нас гостям всегда принято наливать до краев - в знак щедрости и расположения. Посуда, из которой пьют чай, тоже называется и выглядит по- разному. В России пьют чай из чашек, в Узбекистане - из пиал, а в Азербайджане - из армудов.

Продемонстрируйте традиции. Такая наглядность помогает увидеть различия в культурных традициях и вызывает живой интерес у школьников. Они начинают рассказывать о том, какие еще традиции других стран им известны. Подведите учеников к выводу о том, что эти традиции нужно уважать, то есть проявлять толерантность к представителям других национальностей.

Педагог-психолог:

Как видите, в каждой стране свои обычаи. Образ жизни одного народа может показаться странным и необычным для людей другой культуры, но именно это разнообразие и делает нашу жизнь яркой. Чтобы жить в мире, важно уважать чужие традиции, проявлять толерантность по отношению друг к другу. То есть уметь принять и понять тот факт, что наш мир - это многообразие культур, форм самовыражения и способов проявления человеческой индивидуальности. Толерантность - это уважение к правам других людей.

Этап 3. Упражнение «Качества толерантной личности»

Педагог-психолог:

Предлагаю определить качества, которыми обладает толерантный человек. Сейчас я буду перечислять качества. Ваша задача - поднять вверх руку, если названное качество относится к толерантному человеку.

Список качеств: 1) доброжелательность; 2) уважение мнения и прав других людей; 3) жестокость; 4) чуткость, сострадание; 5) уважительное отношение к людям с ограниченными возможностями здоровья; 6) зависть; 7) желание что-либо делать вместе (сотрудничество); 8) эгоизм; 9) равнодушие к чужой беде; 10) принятие другого таким, какой он есть; 11) агрессивность; 12) умение не осуждать других; 13) неуважение и пренебрежение к людям; 14) умение решать конфликты путем убеждения и взаимопонимания. Варианты, которые назвали подростки, запишите на доске. Затем предложите обсудить вопросы.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вопросы для обсуждения: |
|  | 1. Все ли названные вами качества относятся к толерантной личности? 2. Какие из качеств толерантной личности вы чаще всего проявляете? |

В ходе обсуждения подведите учащихся к выводу: толерантным считают человека, который умеет общаться и принимать другого таким, какой он есть. А еще человек, который принимает других такими, какие они есть, может избежать конфликтных ситуаций.

Этап 4. Упражнение «Как поступить...»

Педагог-психолог:

Предлагаю разделиться на три группы. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации. Задача группы - в течение 2-3 минут обсудить варианты поведения и выбрать толерантный. Далее каждая группа делает презентацию своей ситуации и представляет вариант поведения.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вопросы для обсуждения: |
|  | 1. Встречались ли вы с подобными ситуациями в жизни? 2. Всегда ли легко проявить толерантность? |

Подведите учеников к выводу: проявляя толерантность к другим, мы сами становимся добрее и милосерднее.

Этап 5. Упражнение «Учимся уважать людей с ограниченными возможностями здоровья»

Педагог-психолог:

Одна из ситуаций, которую мы обсудили, касалась девочки в инвалидном кресле. Люди с ограниченными возможностями здоровья особенно нуждаются в помощи и поддержке окружающих. Многие действия, которые здоровый человек выполняет без труда, им даются ценой больших физических и душевных усилий.

И тем не менее среди них есть известные люди. Сейчас вы получите набор карточек. На одних написаны физические недуги, на других - имена известных людей. Определите, кто из них чем страдал.

Обратите внимание: учащиеся могут быть в замешательстве. Им, например, сложно понять, как человек без рук и ног пишет иконы. Но в этом и суть упражнения - показать, что люди с ограниченными возможностями здоровья достойны уважения, так как, чтобы достичь цели, им приходится постоянно преодолевать себя. Для примера прочитайте учащимся отрывок из интервью с Брюсом Уиллисом. Сопроводите упражнение презентацией (скачать комментарии к презентации).

Педагог-психолог: Кого еще из известных людей с ограниченными возможностями здоровья вы знаете? (Примерные ответы: певица Диана Гурцкая, поэт Эдуард Асадов, писатель и меценат Ник Вуйчич, чемпион Паралимпийских игр Олег Крецул, певица Юлия Самойлова).

Люди отличаются друг от друга по характеру, физическим особенностям, принадлежности к той или иной культуре, вере. Но доброе отношение, понимание и поддержка нужны всем без исключения. Антуан де Сент-Экзюпери сказал: «Если я чем-то на тебя не похож, я этим вовсе не оскорбляю тебя, а одаряю». Давайте будем стараться уважать друг друга вне зависимости от культурных и индивидуальных различий, ведь эти различия делают наш мир ярким и интересным.

**Коллаж «Бабочка мечты»**

**Цель:** Снять эмоциональное напряжение, развить умение визуализировать

**Участники:** Ученики 9–11-х классов

**Как проводить:** Подготовьте разнообразные материалы, которые могут пригодиться для изготовления коллажа (журналы, картинки), а так же листы с изображенным силуэтом бабочки. Занятие включает в себя вводную часть (разминка, релаксация), основную часть и небольшую рефлексию. Для создания коллажа, участникам необходимо подумать о своих мечтах в разных сферах жизни и из материалов создать коллаж своей мечты. Если готовое изображение не было найдено, его можно дорисовать