

Министерства просвещения Республики Казахстан
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



**Методические рекомендации по организации защиты обучающихся
от информации, наносящей вред их здоровью и развитию**

Астана
2023

Рекомендовано к печати решением Ученого совета Национальной академии образования им. Ы. Алтынсарина (протокол №1 от 17 марта 2023 года)

Методические рекомендации по организации защиты обучающихся от информации, наносящей вред их здоровью и развитию. – Астана: НАО имени Ы. Алтынсарина, 2023. – 209 с.

В данной методической рекомендации проанализирован международный и отечественный опыт по защите обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию, а также рассмотрены основные аспекты информационной безопасности обучающихся, что дали возможность систематизировать методические рекомендации по защите обучающихся от информации, вредящей здоровью и развитию их. Методические рекомендации предназначены для педагогов организаций образования и родителей обучающихся.

© Ы. Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2023

Методические рекомендации по организации защиты обучающихся от информации, наносящей вред их здоровью и развитию

Введение

Одним из наиболее важных приоритетов для родителей, политиков и систем образования во всем мире является обеспечение безопасности детей. Несмотря на значительные улучшения во многих областях безопасности детей, таких как снижение уровня несчастных случаев и детской смертности, проблемы все еще остаются. Почти миллиард детей во всем мире подвергаются насилию в той или иной форме. Многие дети также сталкиваются с рисками для своей цифровой безопасности, включая киберзапугивание и проблемы конфиденциальности. Образование играет ключевую роль в защите детей, и во многих системах учителя обязаны принимать меры при подозрении на угрозу безопасности или благополучию детей. Крайне важно разработать надежную политику и предоставить учителям необходимую им поддержку для защиты детей как в физической, так и в цифровой среде.

В Законе РК «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 2 июня 2018 года дается определение защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, – совокупность правовых, организационных, технических и других мер, проводимых в целях информационной безопасности детей. Вместе с этим, система образования играет ключевую роль в предоставлении детям возможности принимать обоснованные решения, касающиеся их здоровью и благополучию, поведению в цифровой среде и многого другого. В то же время система образования и политики разделяют ответственность за защиту детей от рисков как в физическом мире, так и в цифровой среде. Школы и учителя несут ответственность за реализацию ряда мер по защите детей с участием родителей и часто в сотрудничестве с другими экспертами и секторами.

Системы образования играют ключевую роль в защите прав детей и обеспечении их защиты и безопасности. Кроме того, они помогают детям развивать навыки устойчивости перед лицом невзгод (Burns and Gottschalk, 2019[1]). Во многих случаях они играют важную роль в решении других вопросов, связанных с безопасностью и здоровьем детей, от физической безопасности детских площадок и школьных зданий до защиты от банд и хулиганов, как личных, так и цифровых.

Однако защита от риска не всегда положительна. Понятие «избыточной безопасности» относится к детскому опыту, который настолько сильно ограничен из-за чрезмерного страха перед рисками, что ограничивает их жизненные возможности (Wyver et al., 2010 [2]). Одним из примеров является чрезмерно опекающее воспитание (так называемое «вертолетное воспитание»), которое, несмотря на благие намерения, может подавить автономию ребенка и связано с потенциально негативными последствиями для ребенка (Ulferts, 2020[3]). Хотя важной частью обучения, роста и развития детей является

предоставление им возможности учиться, совершая собственные ошибки, взаимодействие детей с их окружением все чаще регулируется взрослыми, будь то родители, учителя или лица, определяющие политику, в попытках защитить их от риска и обеспечить их безопасность (Смит, 2014 [4]).

1 Международный и отечественный опыт по защите обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию

Во всем мире политики пытаются решить, как обеспечить безопасность детей, и в то же время найти тонкий баланс между тем, чтобы позволить детям оставаться детьми и учиться на собственных ошибках. Когда речь идет о различных формах насилия, жестокого обращения и пренебрежения, во многих системах интегрированы подходы к защите детей от вреда, часто полагающиеся на учителей как на доверенных взрослых, которые сообщают о подозрениях в жестоком обращении или проблемах с благополучием. Защита детей от цифровых рисков и защита окружающей их среды (например, обеспечение чистого воздуха, безопасных улиц и игровых площадок) требуют координации политики между несколькими министерствами в странах. Однако координации внутри страны недостаточно: многие экологические и цифровые риски выходят за национальные и региональные границы. Скоординированы усилия, объединяющие опыт различных министерств.

XXI век несет два новых способа познания мира. Некоторые люди по-прежнему полагают, что информация доступна лишь тогда, когда ее носитель, например, книга, диск и др. находятся в пределах досягаемости. Другие прониклись философией Интернета – был бы компьютер или сотовый телефон с выходом во Всемирную паутину, и в распоряжении оказываются знания всего мира.

Интернет - особая среда, он находится в процессе постоянного развития. Темпы этого развития во многом опережают возможности их учета использования людьми.

Интернет - уникальное пространство, где можно найти все: от «А» до «Я» на любой вкус и поэтому мы не мыслим свою повседневную жизнь без интернета. Он помогает нам в общении и в поиске информации. Мы должны говорить об умении активно и ответственно действовать в Интернете, о том, как себя вести, чтобы Интернет стал по-настоящему безопасным пространством, где существуют свои законы, правила и нормы. Этому необходимо специально учиться, особенно детям и подросткам, виртуальная жизнь которых сегодня тесно переплетена с реальной жизнью и оказывает на нее непосредственное влияние.

При реализации комплекса государственных и организационных мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет», организациям образования и родителям детей рекомендуется учитывать международную практику обеспечения информационной безопасности детей:

1) Статьи 13, 17, 34 «Конвенции о правах ребенка» Генеральной Ассамблеи ООН обязывают государства-участников обеспечивать разработку «надлежащих принципов защиты ребенка от информации и материалов, наносящих вред его благополучию», а также устанавливать необходимые ограничения прав самого ребенка, включая «свободу искать, получать, передавать информацию и идеи любого рода». Так, Статья 19 Конвенции закрепляет обязанность государств

принимать «все необходимые законодательные, административные, социальные и просветительные меры с целью защиты ребенка от всех форм физического или психологического насилия, оскорбления или злоупотребления, отсутствия заботы или небрежного обращения, грубого обращения или эксплуатации, включая различные злоупотребления, со стороны родителей, законных опекунов или любого другого лица, заботящегося о ребенке»;

Статья 20 «Международного пакта о гражданских и политических правах» от 16 декабря 1966 г. предусматривает, что «всякая пропаганда войны», а также «всякое выступление в пользу национальной, расовой или религиозной ненависти, представляющее собой подстрекательство к дискриминации, вражде или насилию, должно быть запрещено законом»;

Пункт 5 Статьи 9 Палермского Протокола от 15 ноября 2000 года предусматривает введение запрета на производство и оборот материалов, пропагандирующих преступления, связанные с торговлей людьми, эксплуатации проституции и иных коммерческих услуг;

Статья 15 Модельного закона «Об основных гарантиях прав ребенка в государстве» №14-9, принятого постановлением на четырнадцатом пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ от 16 октября 1999 г., устанавливает основные гарантии защиты ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию. Закон обязывает органы государственной власти принимать меры по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию, в том числе, от национальной, классовой, социальной нетерпимости, от рекламы алкогольной продукции и табачных изделий, от пропаганды социального, расового, национального и религиозного неравенства, а также от распространения печатной продукции, аудио- и видеопродукции, пропагандирующей насилие и жестокость, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение.

Важно отметить, что Европейский суд по правам человека признал защиту нравственности в демократическом обществе легитимной целью ограничения свободы выражения мнения, в соответствии с частью 2 статьи 10 «Европейской конвенции по правам человека». Суд подтвердил, что государства вправе принимать законы, ограничивающие распространение информации и идей, несмотря на их достоинства «как произведений искусства или как вклада в публичное обсуждение проблем», в том числе устанавливать контроль и классификацию информационной продукции. При нарушении закона предусмотрено применение штрафных мер, конфискации и других санкций, вплоть до уголовных, когда это необходимо в интересах защиты нравственности и благополучия конкретных лиц или групп лиц (таких как дети), нуждающихся в особой охране, в связи с недостатком зрелости или состоянием зависимости.

Обеспечение безопасности детей и предоставление им возможности самостоятельно играть, исследовать и учиться в их естественной, искусственной и цифровой среде является важным вопросом в повестке дня политики во всем

мире. Несмотря на достигнутый к настоящему времени прогресс, давнее экономическое и социальное неравенство по-прежнему влияет на все аспекты жизни детей, начиная с их семейного окружения, жилья, качества школ и заканчивая городским планированием и сообществами. Потрясения, такие как пандемия COVID-19 и последующие блокировки, также влияют на безопасность детей во всем мире и проливают свет на системные недостатки, присутствующие в системе. Вовлечение детей в разработку собственного обучения, беседы о цифровой безопасности, разработку программ борьбы с насилием.

Отделение риска от вреда и обучение детей тому, как управлять риском, а не держать их подальше от всех опасностей, является важным элементом устойчивости и участия в жизни XXI века.

Число детей во всем мире растет, и, хотя множество детей впервые подключаются к интернету, многие другие остаются неподключенными и лишены возможностей, которые онлайн-среда предоставляет детям для обучения, игр, общения и взаимодействия. Проблема цифрового разрыва выходит за рамки вопросов возможности установления соединений и тесно связана с цифровыми навыками и цифровой грамотностью детей и семей.

Для сравнительного анализа рассмотрим зарубежную практику регулирования и осуществления защиты детей от вредоносной информации на примере следующих государств.

В Соединенных Штатах Америки осуществляется борьба с распространением груминговых материалов среди несовершеннолетних, при этом сам вопрос об информационной безопасности детей обсуждался с 90-х годов XX столетия, например, попытки запретить размещение оскорбительной информации в сети, однако предложения одобрены не были [7]. На территории США действует Children's Internet Protection Act, регулирующий использование фильтров и технических средств для ограничения несовершеннолетних от вредоносной информации.

Китайская Народная Республика разрабатывала вопросы безопасности несовершеннолетних в информационной сфере более последовательно. Так, в 1992 году была разработана концепция «Большого китайского брандмауэра». Данные положения были закреплены в законе о защите несовершеннолетних. На наш взгляд, достаточно правильным подходом является Китая, где обеспечение информационной безопасности разделено между государством и родителями, при этом роль родителей обладает большей значимостью. Также в Китае с июня 2004 года действует Центр жалоб для контроля исполнения закона, которые осуществляют свою деятельность в целях защиты несовершеннолетних от информации, причиняющей вред их здоровью, репутации, нравственному и духовному развитию. Следует отметить, что многие авторы положительно оценивают наличие действующего с 2003 года проекта «Золотой щит». Основная задача «Золотого щита» - это фильтрация информации серверов на интернет-канале между провайдерами и международными сетями передачи информации [8].

В Великобритании интернет-провайдеры представляют отдельный трафик с услугой «Чистая линия». Данная услуга оперирует данными Фонда по наблюдению за Интернетом для идентификации страниц, содержащие непристойные фотографии детей. При их обнаружении пользователя ставят перед фактом невозможности найти эту страницу. Помимо этого Правительством Великобритании приняты меры по уничтожению вредоносных сайтов, содержащих изображения насилия [9].

В апреле 2011 года Бюро телекоммуникаций и связи Турции предприняло попытку фильтрации, то есть блокировка сайтов проходила по нахождению провайдерами определенного набора ключевых слов. Ввиду определенных сложностей система была доработана, были приняты новые фильтры, при которых интернет-пользователи обязаны устанавливать специальное программное обеспечение и предоставлять контент для фильтрации прежде, чем они получают доступ [4].

В Испании отсутствует специальный закон, который регулирует обеспечение информационной безопасности детей. Однако на территории Испании действует Органический закон 1/1996 от 15 января «О юридической защите несовершеннолетних», Закон 34/2002 от 11 июля «Об услугах информационного сообщества и электронной торговле», Закон 7/2010 от 31 марта «Об аудиовизуальной коммуникации». На региональном уровне также принимаются соответствующие акты. Например, в Автономном сообществе Мадрид действует Закон 5/2002 от 27 июня о наркотической зависимости и других вредных пристрастиях, предусматривающий запрет распространения такой информации при несовершеннолетних. Обеспечением информационной безопасности занимается испанская полиция, которая проводит специальные курсы в школах, а также в социальных сетях. В 2011 году на законодательном уровне обсуждался вопрос о введении института скрытого агента в Сети. Также в Испании действует достаточно высокая система штрафов. Также на территории Испании действуют неправительственные организации, занимающиеся разработкой программного обеспечения для фильтрации, отслеживания и последующей блокировки вредоносной информации [5].

Таким образом, следует сделать вывод, что в зарубежных странах акцент делается на разработку и активное применение различных способов обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних, особенно технического характера.

Переходя к опыту стран СНГ, отметим следующее. На тридцать третьем пленарном заседании Межпарламентской Ассамблеи государств-участников СНГ Постановлением от 03.12.2009 № 33-15 был принят модельный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» [10], который стал предпосылкой для издания подобного закона на территории других государств.

Закон определил правовые и организационные вопросы государственной политики и международного сотрудничества государств-участников СНГ с учетом общепризнанных принципов и норм международного права. Как

отмечают, особенность модельного закона заключается в распространении его требований на широкий спектр информационной продукции.

В Республике Беларусь проект Закона был одобрен Советом Республики Национального собрания лишь 21.04.2016 года [9]. С 01.07.2017 года вступили в действие поправки к Закону Республики Беларусь «О правах ребенка», направленные на защиту несовершеннолетних от потенциально опасной информации [«Защита детей от вредной информации: новые механизмы» [Электронный ресурс]//URL:<http://www.belta.by/onlineconference/view/zaschita-detej-ot-vrednoj-informatsii-novye-mehanizmy-879/>].

В Азербайджане Госкомитетом подготовлен законопроект «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Также согласно законопроекту в интернет-клубах планируют выделять специальные компьютеры для детей с определенным ограничительным контентом [11].

Следует отметить, что изначально положения об информационной безопасности несовершеннолетних в Российской Федерации не находили свое отражение в специализированных нормативных правовых актах, за исключением Конституции Российской Федерации [12], которая закрепила в статье 38 положения о том, что материнство и детство, семья находится под защитой государства, а забота о детях, их воспитание является равным правом и обязанностью родителей. Закон Российской Федерации от 21.12.1991 года №2124-1 «О средствах массовой информации» [13] не акцентировал внимание на вредоносной информации, способной оказать влияние на детей, а лишь выделил особенности ограничения деятельности органов СМИ. Однако с 1995 года Закон претерпел изменения. В статье 4 появился запрет злоупотребления свободой средств информации, в частности распространения материалов террористического и экстремистского характера, а также пропагандирующих культ насилия и жестокости. Именно такое внесение изменений можно считать началом попытки государства ограничить население от вредоносной информации в деятельности СМИ. С 1998 года в Федеральном законе № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» действуют основные положения, связанные с закреплением цели государственной политики в интересах детей в защите от факторов, которые негативно влияют на их физическое, интеллектуальное, духовное и нравственное развитие.

В связи с усиливающейся проблемой недостаточной обеспеченности информационной защиты детей с 1 сентября 2012 года введен в действие Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», позволивший определить основные используемые понятия, такие как «информационная безопасность детей», «информационная продукция для детей». Можно отметить, что в государствах-участниках СНГ в настоящее время развивается национальное законодательство, вопросы технического обеспечения находятся на втором месте. Из вышеперечисленных примеров зарубежных стран, на наш взгляд, особое внимание заслуживает опыт Китая по разработке глобальной системы

контроля, отслеживания информации, которая позволяет максимально обеспечить безопасность несовершеннолетних от ее негативного воздействия.

Чтобы стать уверенными цифровыми гражданами и сформировать будущие поколения цифровых предпринимателей, новаторов и лидеров завтрашнего дня, дети должны получать не только доступ к интернету, но и защиту от вреда в онлайн-среде, а также навыки цифрового гражданина, позволяющие ориентироваться в рисках и угрозах в сети. Только реальная возможность установления таких соединений (подключение, защита и обучение детей работе в онлайн-среде), а также инвестиции в будущее общества, экономику и политическое процветание могут обеспечить равноправную и безопасную цифровую трансформацию. В качестве примера усилий по расширению возможностей установления соединений для детей можно привести проект Giga, который был запущен ЮНИСЕФ и медико-социальная экспертиза РК (МСЭ) в сентябре 2019 года с целью подключения всех школ к интернету и предоставления всем молодым людям информации, возможностей и выбора [5].

Пандемия COVID-19 продемонстрировала настоятельную необходимость действовать и укреплять реальную возможность установления соединений для защиты прав детей, а также указала на тот факт, что в результате установления таких соединений дети подвергаются повышенному риску вреда [6]. Если дети проводят больше времени в онлайн-среде, то так же поступают и преступники, которые стремятся устанавливая злонамеренные контакты, ищут жертв или ищут и распространяют материалы, связанные с различными злоупотреблениями в отношении детей. Чтобы помочь основным заинтересованным сторонам принять срочные меры по снижению потенциальных рисков и обеспечить безопасный и позитивный опыт детей в интернете во время COVID-19, Глобальное партнерство по искоренению насилия в отношении детей вместе со своими партнерами (МСЭ, ЮНЕСКО, ЮНИСЕФ, УНП ООН, Глобальный альянс WePROTECT, ВОЗ и Всемирный фонд детства) выпустило техническую записку и комплект материалов [7].

Важно отметить, что дети, которые более уязвимы в онлайн-среде, часто более уязвимы и вне ее, и что факторы, обеспечивающие защиту в реальном мире, также могут снизить подверженность рискам в интернете [8]. Уязвимые дети или дети, живущие в условиях повышенных рисков или в неблагоприятных условиях в реальном мире, в большей степени подвержены рискам в онлайн-среде и, в свою очередь, чаще сталкиваются с вредом и имеют меньше возможностей найти поддержку.

Таким образом, защита ребенка в онлайн-среде направлена на снижение рисков и защиту детей от вреда, с которым они могут столкнуться в интернете. К ним относятся [9]:

- риски, связанные с контентом: восприятие неточной или неполной информации, неподходящего или даже запрещенного контента, например, контента, предназначенного для взрослых/экстремистского/насильственного/эксплицитно насильственного контента, контента, связанного с самоуничижением и самоистязанием, контента, связанного с деструктивным и

насильственным поведением, радикализацией или поддержкой идей расистского и дискриминационного характера;

- риски, связанные с контактами со стороны взрослых или сверстников: исключение, дискриминация, клевета и ущерб репутации, а также вымогательство, груминг, материалы, связанные с различными злоупотреблениями в отношении детей, торговля детьми в путешествиях и туризме, а также вербовка экстремистскими группировками;

- риски, связанные с контрактами: неподходящие договорные отношения, вопрос согласия детей в онлайн-среде, скрытый маркетинг, азартные игры в онлайн-среде, а также нарушения и неправомерное использование личных данных, например, взлом, мошенничество и кража личных данных, предвзятое отношение, основанное на профилировании;

- риски, связанные с поведением: обмен различным контентом, созданным самостоятельно, или риски, характеризующиеся враждебной и насильственной деятельностью сверстников, такой как кибертравля, преследование, исключение и домогательство.

По данным исследований ЮНИСЕФ в 2019 году интернетом пользовались 69% молодых людей [10], а каждый третий ребенок имел доступ к интернету дома; интернет стал неотъемлемой частью жизни детей, предоставив им и молодежи множество возможностей для общения, обучения и игр, а также местом, где дети знакомятся с новыми идеями и более разнообразными источниками информации и открывают для себя перспективы политического и гражданского участия, что позволяет им успешно развиваться, заниматься творчеством и вносить значимый вклад в улучшение общества [11].

В 2020 и 2021 году более 1 миллиарда детей находились вдали от своих школ и учились дистанционно; в этих условиях пандемия COVID-19 продемонстрировала важность обеспечения реальной возможности установления соединений как (во многих случаях) надежного средства доступа к базовому образованию, социального взаимодействия и доступа к службам помощи и поддержки. Возможность установления доступных и приемлемых в ценовом отношении соединений все чаще становится определяющим фактором равных возможностей для детей, особенно для тех, кто обделен вниманием в существующих системах, будь то по причине бедности, ограниченных возможностей, расовой и этнической принадлежности, пола, статуса перемещенного лица или географической изоляции. Информационно-коммуникационные технологии могут помочь им реализовать свой образовательный потенциал, способствовать их социальной интеграции и усилить их голос в процессе гражданского участия, что соответствует их правам согласно Конвенции ООН о правах ребенка [12].

Защита ребенка в онлайн-среде является глобальной проблемой. В связи со стремительным развитием технологий и общества, а также трансграничным характером интернета, защита ребенка в онлайн-среде должна быть гибкой и адаптивной для того, чтобы быть эффективной.

Для обеспечения защиты ребенка в онлайн-среде необходима целостная стратегия по созданию безопасной, учитывающей некоторые вопросы, соответствующей возрасту, инклюзивной и уважающей права детей и молодежи цифровой среды, которая должна иметь следующие характеристики:

- подход, основанный на правах ребенка, поддерживающий права и обязанности общества по соблюдению прав детей, закрепленных в Конвенции ООН о правах ребенка и в Замечании общего порядка № 25 (2021 г.) о правах детей в связи с цифровой средой;
- динамический баланс между обеспечением защиты и предоставлением детям возможности быть цифровыми гражданами;
- предотвращение любого вреда;
- реагирование, поддержка и самопомощь в случае угрозы, ориентированные на детей, с конкретной ссылкой на кризис, вызванный пандемией COVID-19, и сценарии реагирования и восстановления, в связи с этим.

Такой подход также должен предусматривать участие детей в разработке, реализации и оценке решений по обеспечению безопасности ребенка в онлайн-среде [13].

Однако современную жизнь невозможно представить без социальных сетей Интернета, ибо цифровые технологии открывают для всех нас безграничные возможности в сфере развития и образования детей и подростков. Но, к сожалению, далеко не все пользуются сетями Интернета с пользой для себя, для своих возможностей. Причина кроется в низком уровне цифровой компетентности подрастающего поколения, а также и их родителей. Как показывает практика, несмотря на высокий уровень интернет-активности детей и подростков, их уровень владения знаниями и навыками безопасного использования цифровых технологий оставляет желать лучшего.

Помимо информации, разрешенной для детей определенных возрастных категорий, существует также перечень информации, запрещенной для распространения среди детей. Такой перечень информации регламентируется нормативной базой страны. Анализируя зарубежный опыт по защите детей от информации, вредной здоровью детей, следует в качестве примера рассмотреть законодательство Российской Федерации в области защиты детей от информации. Какой вид информации, распространение которой вообще запрещено на территории России? Приведем примерный классификатор такой информации в таблице 1.

Таблица 1 – Классификатор интернет-информации, запрещенной на территории РФ

Наименование тематической категории	Содержание
Пропаганда войны, разжигание ненависти и вражды,	Информация, направленная на пропаганду войны, разжигание национальной, расовой или религиозной ненависти и вражды. Информация, пропагандирующая

пропаганда антиобщественного поведения	различного рода, культ насилия и жестокости, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение
Злоупотребление свободой СМИ/ экстремизм	Информация, содержащая публичные призывы к осуществлению террористической деятельности, оправдывающая терроризм, содержащая другие экстремистские материалы
Злоупотребление свободой СМИ/ наркотические средства	Сведения о способах, методах разработки, изготовления и использования, местах приобретения наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров. Пропаганда каких-либо преимуществ использования отдельных наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров
Злоупотребление свободой СМИ/ информация с ограничен доступом	Сведения о специальных средствах, технических приемах и тактике проведения контртеррористической операции
Злоупотребление свободой СМИ / Скрытое воздействие	Информация, содержащая скрытые вставки и иные технические способы воздействия на подсознание людей и (или) оказывающая вредное влияние на их здоровье
Экстремистские материалы или экстремистская деятельность (экстремизм)	Предназначенные для обнародования документы либо информация, призывающие к осуществлению экстремистской деятельности либо обосновывающие или оправдывающие необходимость осуществления такой деятельности (в т. ч. труды руководителей национал-социалистической рабочей партии Германии, фашистской партии Италии; публикации, обосновывающие или оправдывающие национальное и (или) расовое превосходство либо оправдывающие практику совершения военных или иных преступлений, направленных на полное или частичное уничтожение какой либо этнической, социальной, расовой, национальной или религиозной группы). Экстремистская деятельность (экстремизм) включает в себя деятельность по распространению материалов (произведений), содержащих хотя бы один из следующих признаков: насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности РФ; подрыв безопасности РФ; захват или присвоение властных полномочий; создание незаконных вооруженных формирований; осуществление террористической деятельности либо публичное оправдание терроризма; возбуждение

	<p>расовой, национальной или религиозной розни, а также социальной розни, связанной с насилием или призывами к насилию; унижение национального достоинства; осуществление массовых беспорядков, хулиганских действий и актов вандализма по мотивам идеологической, политической, расовой, национальной или религиозной ненависти либо вражды, а равно по мотивам ненависти либо вражды в отношении какой-либо социальной группы; пропаганду исключительности, превосходства либо неполноценности граждан по признаку их отношения к религии, социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности; воспрепятствование законной деятельности органов государственной власти, избирательных комиссий, а также законной деятельности должностных лиц указанных органов, комиссий, соединенное с насилием или угрозой его применения; публичную клевету в отношении лица, замещающего государственную должность РФ или субъекта РФ, при исполнении им своих должностных обязанностей или в связи с их исполнением, соединенную с обвинением в совершении указанных в законодательстве РФ деяний, при условии, что факт клеветы установлен в судебном порядке; применение насилия в отношении представителя государственной власти либо угроза применения насилия в отношении представителя государственной власти или его близких в связи с исполнением им своих должностных обязанностей; посягательство на жизнь государственного или общественного деятеля, совершенное в целях прекращения его государственной или иной политической деятельности либо из мести за такую деятельность; нарушение прав и свобод человека и гражданина, причинение вреда здоровью и имуществу граждан в связи с их убеждениями, расовой или национальной принадлежностью, вероисповеданием, социальной принадлежностью или социальным происхождением;</p>
<p>Вредоносные программы</p>	<p>Информация о программах для ЭВМ, заведомо приводящих к несанкционированному уничтожению, блокированию, модификации либо копированию информации, нарушению работы ЭВМ, системы ЭВМ или их сети</p>

Преступления	Клевета (распространение заведомо ложных сведений, порочащих честь и достоинство другого лица или подрывающих его репутацию). Оскорбление (унижение чести и достоинства другого лица, выраженное в неприличной форме). Публичные призывы к осуществлению террористической деятельности или публичное оправдание терроризма. Склонение к потреблению наркотических средств и психотропных веществ. Незаконное распространение или рекламирование различных материалов. Публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности. Информация, направленная на пропаганду национальной, классовой, социальной нетерпимости, а также пропаганду социального, расового, национального и религиозного неравенства. Публичные призывы к развязыванию агрессивной войны
Ненадлежащая реклама	Информация, содержащая рекламу алкогольной продукции и табачных изделий
Информация с ограниченным доступом	Информация, составляющая государственную, коммерческую, служебную или иную специально охраняемую законом тайну

Федеральный закон от 3 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации», устанавливающий обязанность органов государственной власти Российской Федерации принимать меры по защите ребенка от информации, пропаганды и агитации, наносящих вред его здоровью, нравственному и духовному развитию, в том числе от национальной, классовой, социальной нетерпимости, от рекламы алкогольной продукции и табачных изделий, от пропаганды социального, расового, национального и религиозного неравенства, от информации, пропагандирующей нетрадиционные отношения, а также от распространения печатной продукции, аудио- и видеопроductии, пропагандирующей насилие и жестокость, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение.

В соответствии с приказом Минкомсвязи России от 16.06.2014 N 161 «Об утверждении требований к административным и организационным мерам, техническим и программно-аппаратным средствам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию», требования к административным и организационным мерам, техническим и программно-аппаратным средствам защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию, применяются при обороте информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для распространения среди детей, в соответствии с частью 2 статьи 5 Федерального закона от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их

здоровью и развитию», в местах, доступных для детей, а также при предоставлении, в соответствии с частью 1 статьи 14 Федерального закона № 436-ФЗ доступа к информации, распространяемой посредством информационно-телекоммуникационных сетей, в том числе сети «Интернет», в местах, доступных для детей.

При этом, в целях обеспечения информационной безопасности детей, организациям и физическим лицам рекомендуется реализовать комплекс административных и организационных мер, технических и программно-аппаратных средств защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.

Хотелось бы отметить, что Казахстан не отстает от мировых тенденций и активно пользуется интернетом «на ходу», даже опережая другие страны, например, США, Великобритания, КНР, Япония и др., даже несмотря на то, что в Республику Казахстан массовое использование гаджетов пришло чуть позже. Это означает, что данная проблема еще касается уже и наших казахстанских детей.

Так, в последнее время в Казахстане большое внимание уделяется вопросам безопасного использования детьми и подростками интернета.

Закон Республики Казахстан «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 2 июля 2018 года № 169-VI ЗРК является основным нормативным документом в рамках информационной безопасности для детей в стране. Так, в Главе 3 «Возрастная классификация осуществляется с присвоением информационной продукции следующих возрастных категорий» обозначены ограничения информации по возрастным категориям, следует их взять во внимание:

Статья 10. Информационная продукция возрастной категории "до 6 лет"

К информационной продукции возрастной категории "до 6 лет" относится информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений физического и (или) психического, и (или) психологического насилия, при условии, что в информационной продукции содержатся идея торжества добра над злом, сострадание к жертве и (или) осуждение насилия.

Статья 11. Информационная продукция возрастной категории "с 6 лет"

К информационной продукции возрастной категории "с 6 лет" относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 10 настоящего Закона, а также информационная продукция, не содержащая описания и (или) изображения несчастных случаев, аварий, катастроф, смерти и их последствий, вызывающих у детей страх, панику или ужас, а также унижающих человеческое достоинство.

Статья 12. Информационная продукция возрастной категории "с 12 лет"

К информационной продукции возрастной категории "с 12 лет" относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 11 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая описания и (или) изображения

несчастных случаев, аварий, катастроф, ненасильственной смерти без описания и (или) изображения их последствий, которые могут вызвать у детей страх, панику или ужас.

Статья 13. Информационная продукция возрастной категории "с 14 лет"

К информационной продукции возрастной категории "с 14 лет" относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 12 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, табачных изделий, алкогольной продукции с напоминанием об опасности их потребления, порицающие влечение к ним как провоцирующие антиобщественные и противоправные действия;

2) эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений смерти человека вследствие применения силы на пути защиты прав человека и законных интересов общества и государства.

Статья 14. Информационная продукция возрастной категории "с 16 лет"

К информационной продукции возрастной категории "с 16 лет" относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 13 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения сюжетов суицида и (или) убийства человека, которые вызывают чувство сострадания к жертвам и осуждение жестокости и насилия;

2) эпизодические описания и (или) изображения различных отношений людей, за исключением описания и (или) изображения действий различного характера.

Важно обеспечить, чтобы у детей были безопасные места для игр и обучения, а также возможность пользоваться преимуществами окружающей среды, а также позволять им идти на определенный риск. Это справедливо как для физического мира, так и для игр на свежем воздухе (глава 4), а также для цифровой среды (Burns and Gottschalk, 2019 [1]).

В связи с этим, ставится перед нами главная цель - содействие развитию информационного общества: формирование его полноправных граждан, в полной мере способных и готовых ответственно использовать цифровые технологии для решения разнообразных жизненных задач.

Так как одним из важных результатов разных исследований факт, что казахстанские дети и подростки стремительно овладеют интернетом в ситуации значительного и медленно сокращающегося цифрового разрыва между взрослыми и детьми. Наши родители и учителя пока еще недостаточно осведомлены как о колоссальных возможностях интернета, так и о новых рисках и угрозах Сети.

Поэтому существенной составляющей цифровой компетентности современного человека должна стать также его готовность не только

самостоятельно осваивать новые информационные технологии, оценивать их возможности и риски, но и быть готовым к восприятию все возрастающего темпа изменений и постоянному обновлению знаний и приобретению новых компетенций Мы уже говорили о том, что, как бы ни были хороши знания и умения детей и подростка или взрослого в интернете, - если он не хочет и не считает нужным учиться дальше, он неизбежно отстанет.

Рассматривая проблемы формирования личности, необходимо подчеркнуть, что человек как личность жить за пределы информационного общества не может. В процессе взаимодействия ребенка с информационным обществом возникает целый ряд социально-психологических явлений, оказывающих влияние на формирование личности [14]

Таблица 2 – Вред и польза социальной сети

Вред	Польза
<p>Проявляется это тем, что ребенок всегда стремится уйти от действительности, создавая виртуально иллюзию безопасности, тем самым нарушая межличностные отношения.</p> <p>Вся переписка со сверстниками, новостные ленты, всевозможные группы в социальных сетях, ну и, конечно же, игры вскоре заменят дружбу, любовь и другие виды активности, тем самым ваш ребенок станет не способным поддерживать равновесие в жизни, получать удовольствие от общения с друзьями и т.д. Происходят изменения и в психоэмоциональной сфере: излишняя раздражительность, вспыльчивость, эмоциональная неустойчивость. Тем самым, становится интернет – зависимым, где виртуальная жизнь для него намного выглядит привлекательней, чем реальная.</p>	<p>Несомненно, существует тот факт, что современные компьютерные технологии захватили практически все сферы жизнедеятельности детей и взрослых, тем самым влияя и положительно изменяя их.</p> <p>Характерные особенности: мобильность, креативность, цифровая компетентность, через метода проб и ошибок ребенок учиться работать с «черным ящиком», получая быстро новую информацию и пополняя свои знания. Кроме того, общение со сверстниками через соцсети помогает оперативно обсудить с ними вопросы, связанные с выполнением учебной и общественной работой. Удобные приложения всегда под рукой, они позволяют нам оплатить покупку или заказать товар со скидкой, посмотреть фильм или послушать музыку. И мы активно пользуемся этой возможностью.</p>

Пандемия, современный темп развития науки и содержание образования регламентирует использование сети Интернет, например разработка программного обеспечения электронных журналов и дневников «Күнделік», приложения «Онлайн-мектеп», где осуществляется взаимодействие учитель-ученик, форма самостоятельного обучения ученика. Во время работы на данных

платформах ребенок тоже сталкивается с различными видами рекламы, вредной и ненужной для развития ребенка. В ходе работы в сети интернет ребенок сталкивается с многими вещами, не предназначенных для детей:

- страницы с тематическим особенным контентом,
- онлайн-игры и казино,
- экстремистские ресурсы,
- реклама букмекерских контор,
- сайты с оскорбительным содержанием и ругательствами и др.

Поэтому необходимо установить родительский контроль на домашнем компьютере, чтобы оградить ребенка от «взрослого» содержания большинства страниц и обеспечить безопасный интернет для детей и подростков.

В организациях образования Казахстана для повышения уровня безопасности в школах сформирована целостная политика информационной безопасности.

Информационная безопасность в организации образования – серьезная, сложная и многоплановая проблема, можно сказать, что «информационная безопасность детей должна быть как у взрослых, только лучше».

С учетом, как мирового, так и отечественного опыта обеспечение информационной безопасности осуществляется по следующим основным направлениям:

- правовая защита – это специальные законы, другие нормативные акты, правила, процедуры и мероприятия, обеспечивающие защиту информации на правовой основе;

- организационная защита – это регламентация производственной деятельности и взаимоотношений исполнителей на нормативно-правовой основе, исключающая или ослабляющая нанесение какого-либо ущерба;

- инженерная и программно-техническая защита – это использование различных алгоритмических, программных и аппаратных средств, препятствующих нанесению ущерба.

При построении системы информационной безопасности организации образовани решающую роль играет организационная защита. При этом в первую очередь необходимо учесть следующее – безопасность информации должна быть обеспечена только при комплексном использовании всех имеющихся средств защиты.

Система защиты информации (СЗИ) не сможет обеспечить требуемого уровня безопасности без соответствующей подготовки персонала и пользователей, соблюдения ими установленных правил и норм, определяемых политикой безопасности.

Построение системы информационной безопасности не является разовым мероприятием – это перманентный процесс. Он должен постоянно совершенствоваться и быть управляемым на всех этапах жизненного цикла системы. Часто информационную безопасность отождествляют с компьютерной безопасностью. Последняя очень важна, но является лишь одной из составляющих «информационной безопасности».

Для обеспечения компьютерной безопасности в организациях образования РК проводят следующее:

- защита компьютеров от внешних несанкционированных воздействий (компьютерные вирусы, атаки хакеров и т. д.). Реальное решение данной проблемы, как показывает опыт, возможно только при условии, исключающем вывод локальных сетей организаций образования на Интернет, либо размещение своего сайта у удаленного провайдера;

- дублирующие сервера, наличие хороших серверов позволяет протоколировать любые значимые действия работников организаций образования и пользователей в локальной сети;

- строгий контроль за электронной почтой, обеспечивающий мониторинг всех обменов с внешней средой;

- говоря о компьютерной безопасности, прежде всего, имеют в виду первую проблему - безопасность собственно информации и ее носителей. Однако, не менее, а применительно к организациям образования, и более важной составляющей информационной безопасности является защита пользователей информационной системы от негативной информации, поэтому ведется контроль от негативной, будоражающей информации.

Анализ современного состояния исследований по данному вопросу позволил выделить основные задачи в области информационной безопасности и защите информации. Значительное количество исследований посвящено защите информации при ее генерации, передачи, обработки и использовании, а вот защите сознания и психики личности ребенка от негативного воздействия информации уделяется в этих исследованиях существенно меньше внимания. Данная проблема имеет междисциплинарный характер и для ее решения в дальнейшем необходимы исследования в различных отраслях научных знаний.

Глобализация информационного пространства не только предоставляет возможности динамичного развития социальной, научной и культурной среды современного общества, но и создает новые проблемы для развития и становления личности ребенка. Неконтролируемые, «стихийные» потоки информации, зачастую преднамеренно агрессивного и негативного характера существенно влияют на социально-нравственные ориентиры общества в целом, и, в первую очередь на обучающихся, только примеривающихся к жизни. Деформация и деструктивные изменения духовной среды общества, искажение общечеловеческих нравственных норм, навязывание неадекватных социальных стереотипов и установок, ориентаций на ложные ценности, являются теми информационными угрозами, которые особенно опасны на начальных этапах духовного становления человека как личности, в том числе в школьный период его жизни.

Возникает вторая проблема информационной безопасности в организации образования, без решения которой нельзя говорить об адекватности самого образования и воспитания.

Для полноценного развития ребенка, способного успешно жить и саморазвиваться в современном мире, не нужно (и даже опасно) создавать

идеальную информационную среду, важнее и продуктивнее заниматься развитием информационной безопасности личности обучающегося, обучать ребенка адекватному восприятию и оценке информации, ее критическому осмыслению на основе нравственных и культурных ценностей.

В качестве условий развития информационной безопасности для организаций образования выделяются:

- содержательное условие, включающее темы и проблемы, раскрывающие смысл информационной безопасности, угрозы, исходящей от информации из различных источников и их специфику, потенциальные уязвимости СЗИ;

- технологическое условие развития информационной безопасности обучающихся, в котором заключены вопросы организации и проведения занятий, с направленностью на формирование умений выявлять информационную угрозу и адекватно реагировать на нее;

- психолого-педагогические условия, в том числе организация взаимодействия педагога и обучающихся на основе принципов педагогики сотрудничества, готовности педагога понять и принять позицию обучающегося, проявлении уважения к самостоятельности его личности;

- важным дополнительным условием развития информационной безопасности является системная и целенаправленная работа с родителями.

В настоящее время прослеживается тенденция отдельно решать задачи собственно защиты информации как таковой и информационной безопасности личности. Однако, эти задачи должны решаться в совокупности, во взаимной увязке. Для этого есть все предпосылки.

В целом информационная безопасность в организациях образования включает технические, этические и правовые аспекты. Учителя-предметники все чаще интегрируют свои предметы с информатикой, развивают метод учебных проектов, а ученики оформляют свои исследования компьютерными средствами, осуществляя поиск и структурирование информации, получаемой через Интернет. Если не оставлять обучающихся без присмотра, то Интернет – не более опасная среда, чем то же современное телевидение.

Многие родители не осознают опасностей, которым подвергаются дети при неконтролируемом пребывании в мировой сети Интернет, который часто сравнивают с большой кладовкой, где много непроверенных никем вещей, бумаг, книг, рекламных буклетов и просто «мусора». И надо найти в нем именно то, что ищешь, не отвлекаясь на яркие картинки и броские заголовки. Важно научить процессу сортировки, организации и хранения найденного, тем самым воспитывая информационную культуру. Обучающихся необходимо воспитывать, а не запрещать.

2 Основные аспекты информационной безопасности обучающихся

Высокая интенсивность использования интернета подростками показывает, что значимость интернета для цифрового поколения продолжает расти: он не только является основным источником информации и инструментом коммуникации в повседневной жизни, но и превращается в важный фактор социализации подростков.



Рисунок 1 - Типы детей-пользователей и их основные характеристики в их потреблении Интернета

1. К информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, относится информация:

- 1) запрещенная Конституцией и законами Республики Казахстан;
- 2) запрещенная для детей настоящим Законом;
- 3) ограниченная для детей определенных возрастных групп законами Республики Казахстан.

2. К запрещенной для детей информации относится информация:

- 1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к суициду;
- 2) провоцирующая детей на антиобщественные и противоправные действия;
- 3) содержащая вне возрастной характер;
- 4) содержащая описание и (или) изображение насилия;
- 5) содержащая ненормативную лексику,
- 6) распространение которой среди детей запрещено иными законами Республики Казахстан.

Когда речь заходит об информационной безопасности, обычно мы начинаем думать о компьютерах, сетях, интернете и хакерах. Но для

образовательной среды проблема стоит шире: в ограждении учащегося от информации, которая может негативно повлиять на его формирование и развитие, то есть о пропаганде различной направленности.

Под информационной безопасностью понимается защищенность информационной системы от случайного или преднамеренного вмешательства, наносящего ущерб владельцам или пользователям информации.

На практике важнейшими являются три аспекта информационной безопасности:

1) доступность (возможность за разумное время получить требуемую информационную услугу);

2) целостность (актуальность и непротиворечивость информации, ее защищенность от разрушения и несанкционированного изменения);

3) конфиденциальность (защита от несанкционированного прочтения).

Нарушения доступности, целостности и конфиденциальности информации могут быть вызваны различными опасными воздействиями на информационные компьютерные системы.

Основные угрозы информационной безопасности

Современная информационная система представляет собой сложную систему, состоящую из большого числа компонентов различной степени автономности, которые связаны между собой и обмениваются данными. Практически каждый компонент может подвергнуться внешнему воздействию или выйти из строя. Компоненты автоматизированной информационной системы можно разбить на следующие группы:

Аппаратные средства. Это компьютеры и их составные части (процессоры, мониторы, терминалы, периферийные устройства – принтеры, контроллеры, кабели, линии связи и т.д.);

Программное обеспечение. Это приобретенные программы, исходные, объектные, загрузочные модули; операционные системы и системные программы (компиляторы, компоновщики и др.), утилиты, диагностические программы и т.д.;

Данные, хранимые временно и постоянно, на дисках, флэшках, печатные, архивы, системные журналы и т.д.;

Персонал. Пользователи, системные администраторы, программисты и др.

Рекомендации по организации работы в информационном пространстве

1. Перед началом работы необходимо четко сформулировать цель и вопрос поиска информации.

2. Желательно выработать оптимальный алгоритм поиска информации в сети Интернет, что значительно сократит время и силы, затраченные на поиск.

3. Заранее установить временный лимит (2-3 часа) работы в информационном пространстве (просмотр телепередачи, чтение, Интернет).

4. Во время работы необходимо делать перерыв на 5-10 минут для снятия физического напряжения и зрительной нагрузки.

5. Необходимо знать 3-4 упражнения для снятия зрительного напряжения и физической усталости.

6. Работать в хорошо проветренном помещении, при оптимальном освещении и в удобной позе.

7. Не стоит легкомысленно обращаться со спам-письмами и заходить на небезопасные веб-сайты. Для интернет-преступников вы становитесь лёгкой добычей.

8. При регистрации в социальных сетях, не указывайте свои персональные данные, например: адрес или день рождения.

9. Не используйте в логине или пароле персональные данные.

10. Все это позволяет интернет-преступникам получить данные доступа к аккаунтам электронной почты, а также инфицировать домашние ПК для включения их в бот-сеть или для похищения банковских данных родителей.

11. Создайте собственный профиль на компьютере, чтобы обезопасить информацию, хранящуюся на нем.

12. Не забывайте, что факты, о которых вы узнаете в Интернете, нужно очень хорошо проверить, если вы будете использовать их в своей домашней работе. Целесообразно сравнить три источника информации, прежде чем решить, каким источникам можно доверять.

13. О достоверности информации, помещенной на сайте можно судить по самому сайту, узнав об авторах сайта.

14. Размещая информацию о себе, своих близких и знакомых на страницах социальных сетей, спросите предварительно разрешение у тех, о ком будет эта информация.

15. Не следует размещать на страницах веб-сайтов свои фотографии и фотографии своих близких и знакомых, за которые вам потом может быть стыдно.

16. Соблюдайте правила этики при общении в Интернете: грубость провоцирует других на такое же поведение.

17. Используя в своей работе материал, взятый из информационного источника (книга, периодическая печать, Интернет), следует указать этот источник информации или сделать на него ссылку, если материал был вами переработан.

В рамках школьного и домашнего общения с компьютером имеется возможность использовать уже наработанные средства, ряд из которых хорошо известны и даже включены в различные программные средства. Так существует множество программ, позволяющих ограничить время работы за компьютером, отфильтровать содержимое Интернета, обезопасить маленького пользователя. Они называются программами Родительского контроля (в Windows Vista). Это дает возможность контролировать использование компьютера ребенка в четырех направлениях:

- ограничивать время, которое он проводит за экраном монитора;
- блокировать доступ к некоторым сайтам;
- блокировать доступ к другим интернет-сервисам;
- запрещать запуск некоторых игр и программ.

При среднем уровне защиты, работает фильтр на сайты, посвященные оружию, наркотикам, разного рода непристойностям и содержащим нецензурную лексику.

Наступил момент, когда в каждой организации образования должна быть сформулирована и оформлена политика безопасности, под которой понимают совокупность руководящих принципов, правил, процедур и практических приёмов в области безопасности, которые регулируют управление, защиту и распределение ценной информации.

Так как политика безопасности зависит от конкретной технологии обработки информации, от используемых технических и программных средств, от расположения организации, тогда, в каждой организации образования будет свой вариант политики.

С практической точки зрения политику безопасности целесообразно рассматривать на трех уровнях детализации. К верхнему уровню можно отнести решения, затрагивающие организации в целом. Они носят весьма общий характер и, как правило, исходят от руководства организации образования. Примерный список подобных решений может включать в себя следующие элементы:

- решение сформировать или пересмотреть комплексную программу обеспечения информационной безопасности, назначение ответственных за продвижение программы;

- формулировка целей, которые преследует организация в области информационной безопасности, определение общих направлений в достижении этих целей;

- обеспечение базы для соблюдения законов и правил;

- формулировка административных решений по тем вопросам реализации программы безопасности, которые должны рассматриваться на уровне организации в целом.

Таким образом, обеспечение информационной безопасности организации образования в современных условиях становится одним из основных видов его деятельности. Без использования новых подходов, поиска современных форм и способов обеспечения безопасности организации решить эти задачи невозможно.

Основные аспекты информационной безопасности

Для обеспечения успешной защищенности ресурса и построения правильной стратегии защиты выделяют 3 основных аспекта информационной безопасности:

Конфиденциальный аспект. Означает, что нужно тщательно контролировать работу с данными, чтобы устранить возможность их утечки, а также предотвратить несанкционированный доступ к ним со стороны неизвестных людей. Конфиденциальность должна присутствовать на всех этапах: при разработке ресурса, при работе с данными, при их сохранении, внесении в базу и транзите.

Целостностный аспект. Это комплексная работа при защите данных, которая обеспечит защиту от сбоев в работе и уничтожения самих данных. Целостность больше связана с системой управления ресурсом, а не с его технической частью.

Аспект доступности. Включает в себя обеспечение надежного и эффективного доступа к защищаемой информации только проверенных лиц. Если защищаемая система была «взломана», то данный аспект гарантирует ее качественное восстановление и обеспечение работоспособности.

Все три аспекта тесно связаны между собой, и нарушение в работе одного из них обязательно приведет к сбою всей системы безопасности. Вероятность возникновения такого сбоя называют угрозой.

Угрозы информационной безопасности

Угрозы бывают 3-х видов:

1. Аппаратная. Когда существует вероятность нарушения работоспособности оборудования.

2. Вероятность утечки. Когда возможен несанкционированный доступ к данным и их потеря.

3. Нестабильность ПО. Когда есть вероятность некорректной работы программного обеспечения.

Также помимо «угрозы» есть такое понятие, как «атака». Атака — это комплекс преднамеренных действий, направленных на реализацию любой из угроз.

По степени происхождения угрозы информационной безопасности разделяют на следующие категории:

1. Естественная. Это те угрозы, которые не зависят от деятельности человека: землетрясения, ураганы, смерчи, дожди, молнии и т. д.

2. Искусственная. Данные угрозы, в свою очередь, делятся на 2 подкатегории: преднамеренная подкатегория – это действия хакеров, конкурентов, недобросовестных сотрудников и т. д., непреднамеренная – действия происходят из-за людей по их неосторожности.

3. Внутренняя. Угроза исходит изнутри самой системы.

4. Внешняя. Все угрозы, которые происходят вне системы.

По степени воздействия на информационную безопасность различают 2 вида угроз:

1) Пассивная. Это та угроза, которая не воздействует на систему и не изменяет ее структуру.

2) Активная. Это та угроза, которая воздействует на систему безопасности и способна изменить ее структуру.

Преднамеренные угрозы самые опасные из всех, так как их совершенство не стоит на месте, как и информационные технологии в целом. Киберпреступники с целью выкрасть информацию или навредить ресурсу постоянно придумывают новые способы организовывать качественные атаки.

Поэтому, чтобы эффективно отражать их атаки, постоянно нужно соблюдать основные аспекты информационной безопасности и применять популярные и новейшие средства информационной защиты.

Средства защиты информации

Средства защиты информации – это комплекс технических мер, устройств, программного обеспечения, технологий и др., которые обеспечивают должную информационную безопасность.

Средства обеспечения информационной безопасности бывают следующих категорий:

1) Организационные. Сюда входят: обеспечение качественного помещения для размещения серверов, качественное оборудование, продуманная кабельная система, организация правового статуса ресурса или компании и др.

2) Программные. Сюда входит весь перечень программного обеспечения, который поможет обеспечить должную информационную безопасность ресурса.

3) Аппаратные. Сюда входят сами приборы и устройства, которые обеспечивают защиту информации.

Рекомендуемые средства информационной защиты:

Программы-антивирусы. Борются с самыми распространенными вирусами, также способны восстанавливать поврежденные файлы.

CloudAV. Это облачные решения для обеспечения антивирусной защиты вашего ресурса.

DLP-решения. Это специальные технологии, которые предотвращают потерю конфиденциальной информации. Как правило, данная технология используется большими предприятиями, так как требует больших финансовых и трудовых затрат.

Криптографическое преобразование. Это специальная система шифрования вашей информации. Шифровка происходит таким образом, что для того, чтобы расшифровать нужную информацию, необходимо обладать специальным шифром.

Брандмауэр и фаервол. Это специализированные средства, которые контролируют выход во всемирную паутину, при необходимости фильтруют или блокируют сетевой трафик.

VPN. Виртуально-частная сеть определяет использование собственной частной сети внутри общедоступной. Поэтому ваше приложение, работающее по VPN, будет надежно защищено.

SIEM-системы. Они собирают информацию о возможных угрозах из различных источников: фаервол, антивирус, межсетевой экран и др., потом проводят анализ и могут среагировать на вероятность возникновения потенциальной угрозы, предупредив о ней заранее.

Аспекты информационной безопасности – это важно. Важно также изначально применять более защищенные подходы разработки вашего ПО. Очень важно применять всевозможные средства защиты для вашего ресурса. Но в то же время будьте готовы к тому, что вам не удастся создать проект, защищенный на все 100%, несмотря на то, сколько бы усилий и финансов вы к

этому ни приложили. Это происходит потому, что экстремальные ситуации никто не отменял, а находчивости у киберпреступников хоть отбавляй. Уже много раз история показывала примеры, когда безопасность шаталась даже у самых идеально защищенных систем.

Выделим основные принципы организации защиты детей от вредной информации.

Защита детей от вредной информации основывается на понятии информационной безопасности личности – состоянии защищенности личности, обеспечивающей ее целостность как активного социального субъекта и возможностей развития в условиях информационного взаимодействия с окружающей средой.

Информационная безопасность личности – это состояние человека, в котором его личности не может быть нанесен существенный ущерб путем оказания воздействия на окружающее информационное пространство. Жизненно важные интересы личности в информационной сфере следующие.

- соблюдение и реализация конституционных прав на поиск, получение прав и распространение информации;
- реализация прав гражданина на неприкосновенность частной жизни;
- использование информации в интересах деятельности, направленной на физическое, духовное, интеллектуальное развитие;
- защита прав на объекты интеллектуальной собственности;
- обеспечение прав гражданина на защиту своего здоровья от неосознаваемой вредной информации.

Особое место среди объектов защиты в системе обеспечения информационной безопасности занимает защита от воздействия «вредной» (вредоносной) информации.

К «вредной» информации относят:

- информацию, возбуждающую социальную, расовую, национальную или религиозную ненависть и вражду;
- призывы к войне;
- пропаганду ненависти, вражды и превосходства;
- посягательство на честь, доброе имя и деловую репутацию людей;
- рекламу (недобросовестную, недостоверную, неэтичную, заведомо ложную, скрытую);
- информацию, оказывающую деструктивное воздействие на психику людей, неосознаваемое ими.

Резюмируя выше изложенное, мы сталкиваемся с проблемой, что наряду с полезной и необходимой информацией все, кто пользуются интернетом, сталкиваются с ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный контент. В интернете очень много такого контента, который может быть вреден или опасен для детей. Давайте приведем риски такого рода.

Коммуникационные риски

Кибербуллинг (интернет-травля, преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное

бойкотирование с помощью различных интернет- сервисов; публикация и рассылка контента различного характера)

Меры помощи ребенку, подвергшемуся кибербуллингу:

- психологическая поддержка педагогом и родителями;
- изменение настроек приватности профиля подростка в соцсетях (убрать личную информацию, закрыть аккаунт от посторонних людей);
- создание новой учетной записи для ребенка с измененным именем и фотографией профиля, чтобы обидчик не смог продолжить травлю;
- обучение правилам безопасного поведения в сети Интернет, использование сети Интернет для вовлечения несовершеннолетних в совершение действий, представляющих опасность для их жизни и здоровья (суицидальные сайты; форумы потенциальных самоубийц; сайты, вовлекающие в участие в опасных играх; сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм); сайты, пропагандирующие экстремизм, и девиантные формы поведения, различные объединения, в том числе и религиозного характера)

Этапы вовлечения несовершеннолетних в деструктивные группы:

- предоставление ложной информации (соответствующий тематический материал в сети, фото-, видеоинформация);
- общение, взаимодействие с вербовщиком сети;
- исполнение подростком указанных вербовщиком действий;
- попадание в зависимость;
- «незнакомый друг» в социальных сетях (прямые угрозы жизни и здоровью обучающихся от незнакомцев, предлагающих личные встречи);
- груминг (установление дружеского и эмоционального контакта с ребенком в сети Интернет для его дальнейшей эксплуатации);
- киберсталкинг (преследование ребенка переходит из виртуального мира в реальный).

Контентные риски

«Шок-контент» (материалы (тексты, фото, видео, аудио), которые законодательно запрещены для публикации, вызывают у пользователя резко негативные чувства и ощущения: страх, ужас, отвращение, унижение).

Технические риски

Незаконный сбор персональных данных несовершеннолетних и (или) распространение их в открытом доступе, а также повреждение устройств программного обеспечения.

Потребительские риски

Кража личных данных техническими средствами (в том числе в процессе интернет-шопинга), кибермошенничество.

Меры противодействия распространению деструктивных идей среди обучающихся в организациях образования:

- формирование чувства неприятия насилия как такового в любом его проявлении;

- формирование негативного образа и эмоционального неприятия экстремистских формирований и их лидеров;
- активное развитие психологического позитивного мышления вместо разрушительного, раскрытие позитивных жизненных смыслов, развитие способности к целеполаганию;
- создание комфортной социокультурной среды, микроклимата в коллективе обучающихся;
- проведение политики защиты обучающихся от негативного влияния Интернета, обеспечения безопасности в сети Интернет организацией образования;
- проведение мероприятий нравственно-правового направления (формирование правовой культуры, навыков критического анализа, сопротивления негативному влиянию, развитие стойкости при неблагоприятных обстоятельствах, умения противостоять влиянию других лиц, стрессоустойчивости);
- формирование у обучающихся здорового образа жизни через применение здоровьесберегающих технологий, обеспечение безопасных условий, информирование о здоровом образе (стиле) жизни;
- минимизация негативных последствий деструктивного поведения (например, травли);
- организация деятельности, альтернативной деструктивному поведению: познавательной (путешествия, туризм); бросающей вызов своим возможностям (спорт, квесты, походы); альтруистической (общественно-полезная и благотворительная деятельность);
- формирование культуры общения, ценностного отношения к правилам и социальным нормам;
- повышение компетентности и социальной успешности обучающихся в значимых для него сферах;
- развитие навыков продуктивной саморегуляции: повышение осознанности собственного поведения, развитие умений планирования, оценки последствий поведения, обучение продуктивным стратегиям совладания со стрессом;
- своевременная коррекция нарушенных межличностных отношений в коллективе (группе);
- активизация личностных ресурсов, обеспечение творческого самовыражения, содействие профессиональному самоопределению, овладению способами и умениями трудовой деятельности.

Однако, мы можем утверждать, что компьютерная зависимость ребенка – это хорошо видимый симптом, показатель того, что родители уделяют ему недостаточно внимания, не знают, как ему живется, какие у него проблемы и желания. Компьютер становится мощным стимулом и главным инструментом для общения. На первых порах он может компенсировать ребенку дефицит личного общения, которое затем может стать ненужным. Пока ребенок играет или что-то смотрит в интернете, он теряет контроль над временем. Ребенок

может проявлять агрессию в случае лишения его доступа к компьютерным играм. Вседозволенность и простота достижения цели в играх могут создать впечатление, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать игру».

Принципы организации защиты детей от вредной информации

Под принципами защиты информации понимаются основные идеи и важнейшие рекомендации по вопросам организации и осуществления работ для эффективной защиты детей от вредоносной информации.

1. Принцип объединения усилий всех заинтересованных сторон при доминирующей позиции государства. Указанный принцип основывается на общности целей всех субъектов обеспечения информационной безопасности личности ребенка (государство, социальные институты, общественные организации, родители, педагогическое сообщество). Общность целей создает необходимые предпосылки для объединения усилий и выработки совместных действий в интересах детей. При этом государству отводится главенствующая роль, определяемая его возможностями и ресурсами.

2. Принцип непрерывности, последовательности и комплексности. Этот принцип вытекает из того, что ребенок оказывается окружен информационными потоками в течение всей своей жизни, и недопустимо полагать, что только в школе, например, необходимо заботиться об ограждении детей от опасного контента. Принцип предполагает формирование исчерпывающего комплекса мер по защите ребенка от вредной информации и последовательную, с учетом возрастных и психологических особенностей ребенка, реализацию его во всех точках информационного пространства личности ребенка.

Для защиты детей от вредной информации во всем многообразии структурных элементов должны применяться все виды и формы защиты в полном объеме. Защита - это специфическое явление, представляющее собой сложную систему неразрывно взаимосвязанных и взаимозависимых процессов, каждый из которых в свою очередь имеет множество различных взаимообуславливающих друг друга сторон, свойств, тенденций.

3. Принцип построения системы защиты от вредоносной информации на основе научно-методического обеспечения. Необходимо выработать общую концепцию, причем данная концепция должна включать: систему современных взглядов, идей, целевых установок и приоритетных направлений, общие положения, принципы, содержание, технологию, методологические и теоретические положения профессиональной деятельности субъектов процесса обеспечения информационной безопасности личности ребенка.

4. Принцип открытости предполагает широкое информационное сопровождение деятельности по обеспечению информационной безопасности личности ребенка, создание информационных ресурсов, где освещались бы описания угроз личности ребенка и методических рекомендаций для родителей, педагогов, работников специальных служб по проведению профилактической деятельности.

5. Принцип возможности создания для ребенка инфобезопасной среды дома и в организации образования. В соответствии с этим принципом необходимо создать информационно-образовательную среду, дополнить ее аппаратными, программными и организационными средствами и способами защиты от негативной информации. Такая инфобезопасная среда должна обеспечивать безопасность и защиту личностной информационной среды ребенка в целях создания условий для его наиболее полноценного развития и реализации индивидуальных способностей и возможностей.

6. Принцип роста защищенности жизни человека будущего: рост знаний человека, совершенствование техники и технологии, применение мер защиты, ослабление социальной напряженности - в будущем неизбежно приведут к повышению защищенности человека от опасностей. Этот принцип сформулирован, опираясь на принцип Ле Шателье: «Эволюция любой системы идет в направлении снижения потенциальной опасности».

На основании принципов можно выделить *уровни защиты детей от вредной информации*:

Концептуально-политический. На этом уровне принимаются документы, в которых определяются основные направления государственной политики в области информационной безопасности, формулируются цели и задачи обеспечения информационной безопасности в отношении всех обозначенных субъектов, намечаются пути и средства реализации поставленных целей.

Законодательный. На этом уровне принимаются нормативные правовые акты (законы, постановления правительства и др.), призванные инициировать создание и функционирование системы правового регулирования обеспечения информационной безопасности, например Закон Республики Казахстан «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 2 июля 2018 года № 169-VI ЗРК.

Нормативно-технический. На данном уровне осуществляется разработка стандартов, руководящих и методических материалов и документов, регламентирующих процессы разработки, внедрения и эксплуатации средств обеспечения информационной безопасности. Проводится приведение в соответствие национальных и международных стандартов в сфере информационных технологий.

Административный. Осуществление мероприятий по обеспечению безопасности на данном уровне проводится в рамках конкретного предприятия, учреждения, организации. На этом уровне руководство организации реализует конкретные меры по обеспечению информационной безопасности. В их основе лежит политика безопасности предприятия (совокупность документированных управленческих решений, направленных на защиту информации), определяющая стратегию предприятия в области информационной безопасности, а также объем выделяемых ресурсов для создания и функционирования системы комплексного обеспечения информационной безопасности.

Программно-технический уровень. Данный уровень предполагает использование как программных, так и технических средств для обеспечения информационной безопасности, сюда относятся: идентификация и проверка подлинности пользователей средств информатизации; управление доступом к информации; протоколирование и аудит; криптография; экранирование; обеспечение высокой доступности и т.п.

Проблема защиты детей от вредной информации напрямую связана с системой образования. Формирование у учащихся умений работать с информацией и, следовательно, умений обеспечения ее безопасности, является важной задачей образования. Сегодня важно не просто осознать степень нависшей над обществом опасности, но и, выявив угрозы информационной безопасности подрастающего поколения, определить, какими средствами можно их предотвратить. Проблема обеспечения информационной безопасности школьников, молодежи является в последнее время очень актуальной. В связи с этим вопрос безопасности информационной среды каждого обучающегося организации образования является важной частью обеспечения безопасности всей информационно-образовательной среды.

К факторам информационной среды, которые могут нести в себе угрозу информационной безопасности обучающихся, следует отнести следующие:

- доступность, неподконтрольность, неограниченный объем поступления циркулирующей информации к обучающимся;
- наличие в информационной среде модифицированных физических носителей информации, воздействующих на физиологические системы ребенка;
- наличие в информационных потоках специфических элементов, целенаправленно изменяющих психофизиологическое состояние детей и подростков;
- наличие в информационной среде информации манипулятивного характера, дезориентирующих школьников, ограничивающих их возможности в условиях слабой правовой образованности и в силу возрастных особенностей несовершеннолетних.

Чем может быть опасна информация? Вся информация, которой мы сталкиваемся каждый день, черпая с сети Интернет, может быть угрозой. Угроза - это потенциальные или реальные действия, приводящие к моральному или материальному ущербу. Угрозы могут быть как реальными, т. е. уже проявившимися в своем негативном, разрушительном воздействии на объект безопасности, так и потенциальными, т. е. их негативное воздействие может проявить себя в ближайшем или отдаленном будущем. Общая структура угрозы складывается из объекта угрозы, ее источника и проявления угрозы.

Информационные опасности современных обучающихся – это негативная сторона перехода к информационному обществу, формирующееся под воздействием вышеуказанных информационных угроз и рисков, которым современный обучающийся должен уметь противостоять, организовывая свою учебную деятельность.

Необходимость профилактической работы с ребенком

В связи с активным развитием как мобильного, так и проводного Интернета число пользователей, не достигших совершеннолетия, с каждым годом увеличивается. У детей теперь гораздо больше информационных связей, чем родители себе представляют. С увеличением количества социальных медиа-ресурсов и возрастающей скорости доступа в Интернет дети теперь очень тесно соединены во всем мире. Разговоры могут происходить в реальном времени и больше не ограничиваются домашним компьютером дома. Wi-Fi, ноутбуки, смартфоны, планшеты привнесли технологии всюду, где бы не находился ребенок.

Интернет как источник информации содержит в себе ресурсы различного характера. Эти ресурсы несут в себе различную по степени информационную и эмоциональную нагрузку, которую ребенок не может критично оценить в силу возрастных особенностей. Вследствие чего может возникнуть психотравмирующая ситуация, которая без своевременной психологической помощи может привести к неблагоприятным для психики ребенка последствиям.

Учитывая, что в Интернете находится масса незаконного контента, у родителей возникает серьезная проблема – как уберечь детей от влияния информации, которая может нанести психологическую травму или каким-либо другим образом повлиять на нормальное развитие ребенка.

Таким образом, необходима более эффективная профилактическая работа, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, психологов и педагогов, работающих с детьми.

Роль родителей в профилактике защиты детей от вредной информации в Интернете

В настоящее время участие родителей в жизни ребенка играет очень большую роль для обеспечения безопасности детей в информационной среде. Чем чаще родители интересуются жизнью ребенка, обсуждают с детьми их интересы, контролируют и говорят о вредном воздействии информации, тем меньше дети в ночное время в телефонах, смотрят ТВ, видео и прибывают в компьютерных клубах; сокращается длительность компьютерных игр у детей; меньше интересуются различной информацией, несоответствующих их возрасту, менталитету, культуре в Интернете; дети понимают, что вредно много смотреть телевизор, видео; сокращается число детей, которые положительно относятся к негативу на экране; меньше интереса к распространению видеосъемок с жестокостью; меньше интереса к жестоким компьютерным играм.

Вот некоторые практические советы для родителей, классифицированные по направлениям. А основные методы предоставлены в приложении методических рекомендаций.

Советы по ограничению работы детей за компьютером:

1) Не стоит ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть его будущей жизни.

2) Научите ребенка использовать только соответствующие его возрасту программы (в том числе компьютерные игры) и информационные ресурсы сети Интернет.

3) Всегда оговаривайте время игры за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей ребенка.

4) Не бойтесь показать свои чувства, если вы расстроены его чрезмерным увлечением компьютером. Тогда ребенок увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

5) При возникновении спора или конфликта о прекращении работы за компьютером четко заявите ребенку о своей позиции и объясните ее.

6) В противовес Интернету и компьютерным играм необходимо прививать детям интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы они чувствовали радость от этого. Если выбирать компьютерные игры, то лучше развивающего или познавательного характера, проводить их обсуждение вместе.

7) Категорически запретите детям играть в компьютерные или сетевые игры перед сном.

8) Постоянно наблюдайте, чтобы игры не подменяли детям реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.

9) Выстроив дружеские отношения совместно с ребенком запланируйте режим дня, где он определит, когда он будет делать уроки, заниматься спортом, а когда смотреть телевизор. Такую практику необходимо повторять в течение длительного времени регулярно, пока ребенок не привыкнет и не научится соблюдать режим сам.

10) Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет.

11) Компьютер следует устанавливать в общей для всей семьи комнате. Такие меры следует применять для того, чтобы легче осуществлять наблюдение за теми ресурсами, которые посещает ребенок. Особенно важно наблюдение при использовании глобальной сети дошкольниками и младшими школьниками. При установке компьютера в отдельной детской комнате наблюдение будет сильно затруднено, что приведет к изолированному использованию компьютера детьми.

12) Если вы приобрели для ребенка игровые компьютеры, приставки, покупать компьютерные игры для ребенка желательно в специализированном магазине. Тогда родитель может быть уверен, что такие программные продукты не содержат вирусов, а также может точно знать, какое возрастное ограничение наложено на покупаемую игру. При покупке игр через Интернет также возможно узнать все ограничения, но тут возникает опасность несанкционированного доступа ребенка к платежным данным родителя и последующее приобретение игр без ведома взрослых.

13) Следует обговорить с ребенком регламент времени, проводимого за компьютером. Но желательно также ставить будильник, который оповестит о времени перерыва, так как при работе с компьютером можно не заметить, когда закончится отведенное время.

14) На компьютере следует регулярно обновлять антивирусное обеспечение, а также ставить специальное программное обеспечение для блокировки рекламных баннеров и другой неконтролируемой информации.

15) Следует использовать общий адрес электронной почты, который будет использоваться ребенком для регистрации в Сети. Детям до 10 лет не рекомендуется разрешать иметь e-mail, зарегистрированный на ребенка, а пользоваться общим для семьи, чтобы родители могли контролировать переписку.

16) Если ребенок пользуется глобальной сетью самостоятельно, то будет полезным объяснить ему основные правила безопасного поведения в Интернете.

17) Периодически, а лучше ежедневно, проверяйте отчеты, на какие сайты заходил ваш ребенок. Для этого существуют системы родительского контроля.

18) Осуществляйте контроль с помощью специального программного обеспечения за действиями детей при работе за компьютером.

19) Регламентируйте просмотр детьми телевизионных передач на компьютере, при этом исключите возможность доступа к каналам с вредной для детской психики информацией.

20) Регулярно проверяйте список контактов общения детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем общаются, а также внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Расскажите ребенку, что человек, с которым он общается в Интернете, может оказаться не тем, за кого себя выдает.

Родители должны понимать, что чем больше они уделяют внимания своему ребенку, тем меньше риск негативного влияния негативной информации, которую ребенок получает через телевидение, Интернет, музыку, которую он слушает, и другие источники.

Обезопасить ребенка от негативного влияния СМИ, Интернета, аудио- и видеопродукции очень сложно в одиночку, работа должна проходить комплексно, с участием различных сторон, окружающих ребенка. В этом может помочь в первую очередь организация образования, например, школа. Не стесняйтесь обращаться за помощью к школьному психологу, к социальному педагогу, классному руководителю и другим. Школа, со своей стороны, будет проводить работу по обеспечению информационной безопасности детей, но ей будет легче, если родители сами будут проявлять инициативу.

Всякий родитель может овладеть этими нехитрыми приемами воспитания и помощи своему ребенку. Главное – было бы желание их применить.

Далее приведем ряд мер для работы с детьми в целях профилактики негативного влияния Интернета.

Что нельзя делать пользователю Интернета?

Нельзя выкладывать личную информацию в Сеть. При обсуждении этой темы следует привести аргументированное объяснение того, почему этого делать нельзя. Необходимо объяснить ребенку, что при общении в чатах, использовании программ (типа Microsoft Messenger, ICQ, и т. д.), использовании онлайн-игр и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

➤ Нельзя рассылать рекламу (спам) и другую «информационную ненужность».

- Нельзя открывать вложенные в электронное письмо файлы, когда не знаешь, кто тебе его прислал.
- Нельзя вести себя агрессивно в Интернете, а также поддаваться на провокации со стороны других лиц. Не допускайте сквернословия.
- Нельзя использовать платежные реквизиты родителей без их ведома в интернет-магазинах.
- Нельзя полностью доверять интернет-знакомым и тем более встречаться с друзьями из Интернета. За «ником» в Интернете или компьютерной онлайн-игре может скрываться совершенно любой человек, и часто бывает, что такие люди выдают себя за других.
- Каждый родитель должен сам попытаться объяснить ребенку правила безопасного поведения при использовании компьютера и сущность явлений, с которыми тот может столкнуться. Контент-фильтры помогут оградить его от многих нежелательных сайтов, но рано или поздно ребенок все равно попадет на один из опасных ресурсов, и в этом случае только моральная подготовленность сможет помочь ему правильно сориентироваться.

Дети младшего школьного возраста могут проводить перед экраном 20-30 минут в день, среднего - 1,5 часа, старшего школьного - 2 часа, но обязательно с перерывами по 10-15 минут через каждые 30 минут работы или игры. Монитор компьютера должен быть расположен на расстоянии 50-60 см от глаз. Обязательно проветривайте помещение. Желательно не совмещать в течение дня игру на компьютере и просмотр телепередач, или делить разрешенное время между компьютером и ТВ. Кстати, телевизор младшим школьникам можно смотреть от одного до полутора часов в день, но не более трех раз в неделю, детям среднего школьного возраста - 1,5 часа, старшего - 2 часа в день. Расстояние до экрана телевизора должно быть не менее трех метров. Не разрешайте детям смотреть телевизор лежа.

На что стоит обратить внимание детям в Интернете

Нужно понимать, что далеко не все, что люди пишут в Интернете, - правда

Если читаешь о себе неправду в Интернете, то сообщи об этом родителям

Если вы замечаете, что вам хамят или нарываются на грубость, провоцируют на ссору или намеренно злят, самым верным решением будет немедленно закончить разговор или игнорировать сообщения данного пользователя в Сети

Если тебя приглашают играть, переписываться или обмениваться чем-либо, то проверь, нет ли в этом подвоха

Незаконное копирование файлов, защищенных авторскими правами в Интернете, - это воровство

Следующая проблема, которая возникает в использовании сети Интернет в нашей жизнедеятельности – зависимость от сетевых и компьютерных игр. Проблема, которой было уделено довольно много внимания в прессе и в различных научных работах.

Игровая зависимость представляет собой форму сильной психологической привязанности к игре – в компьютерном варианте вплоть до желания жить в виртуальном мире.

Что можно и нужно делать, используя ресурсы Интернета

Нужно уважать людей, с которыми общаешься в глобальной информационной сети.

Правила хорошего тона применимы одинаково и в реальной жизни, и в Интернете.

В играх и при переписке нужно использовать никнейм (выдуманное имя).

Открывать интернет-ссылки в глобальной сети можно только из надежных источников.

Ребенку важно знать, что если копируется текст, то он должен обязательно цитироваться. Цитирование осуществляется в соответствии с общепринятыми правилами и допускается без согласия автора или иного правообладателя и без выплаты вознаграждения, но с обязательным указанием имени автора, произведение которого используется, и источника заимствования.

Указать источник

Приложить ссылку на оригинал

Симптомы интернет-зависимости (в порядке нарастания серьезности):

- Слишком частая проверка электронной почты, G-mail;
- Сокращение времени на прием пищи в школе и дома, еда перед монитором;
- Потеря ощущения времени online;
- Более частая коммуникация с людьми online, чем при личной встрече;

- Игнорирование семейных и домашних обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет;
- Невозможность сократить время пребывания в Интернете;
- Пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете;
- Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности;
- Появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в Сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер;
- Отрицание наличия зависимости;
- Игра начинается ассоциироваться с отдыхом;
- Возникает желание поиграть или снова зайти в игру по прошествии времени;
- При невозможности поиграть надолго портится настроение;
- Другие способы отдыха теряют свою яркость и желанность по сравнению с игрой.

Зависимость от игр – человек не может контролировать себя в плане времяпровождения за игрой, живет в своем собственном мире и не желает общаться с родными и друзьями. Играющие в компьютерные игры обучающиеся обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

Особо сильную психологическую зависимость, по мнению современных ученых, вызывают ролевые сетевые игры. Механизм таких игр заключается в поглощении человека игрой, в «уходе от реальности», интеграции с компьютером, «принятии роли», обособлении от реальных проблем, что в итоге приводит к потере индивидуальности и отождествлению себя с выдуманным компьютерным персонажем.

Поэтому нужен обязательный контроль родителей над содержанием времяпровождения и количеством времени, отведенное на работу детьми за компьютером, а это, в свою очередь, задача педагогического коллектива образовательного учреждения.

Рекомендации по преодолению компьютерной игровой зависимости у детей

✓ Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление интернет-зависимости.

✓ Разговаривайте с ребенком как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод сладок», поэтому ваш категорический запрет вызовет желание ему сопротивляться.

✓ Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

✓ Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать интернет-зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, художественное искусство, танцы и т.п.).

✓ Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье – повод и основание для ухода в виртуальный мир. В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.

✓ Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме online.

Создание учетной записи ребенка

Если за компьютером работают несколько пользователей (в том числе и дети), для каждого из них рекомендуется создать собственную учетную запись. Это повысит уровень безопасности. Рекомендуется на каждую учетную запись поставить свой пароль.

После входа в систему у пользователя будут собственные папки для хранения документов, собственный «Рабочий стол». При этом, используя такую учетную запись, он не сможет получить доступ к данным других пользователей.

Если компьютер был выключен или перезагружен, то для входа в него нужно будет выбрать учетную запись и ввести пароль.

У ребенка, для учетной записи которого установлены ограничения на уровне операционной системы, есть возможность обойти эти ограничения, загрузив компьютер с внешнего загрузочного носителя. Таким носителем может быть оптический диск или флэш-диск.

Антивирусные продукты предназначены для организации безопасной работы на компьютере. Эти продукты сочетают в себе антивирус, межсетевой экран и средство для обеспечения родительского контроля.

Каждый из них имеет пробную бесплатную версию. Это позволяет испытать их до приобретения. Не рекомендуется одновременно устанавливать на компьютер несколько подобных продуктов. Это может привести к ошибкам.

Для наибольшей эффективности подсистем родительского контроля нужно, чтобы для ребенка, который работает на компьютере, была создана отдельная учетная запись.

Безопасный поиск в Google

I. Работая с поисковой системой Google, вы можете включить функцию фильтрации результатов поиска. На открывшейся странице, нужно установить флаг Не показывать непристойные результаты.

II. Обратите внимание на ссылку Включить защиту настроек безопасного поиска. Она позволяет защитить эти настройки паролем. Для того чтобы парольная защита работала, необходимо иметь учетную запись Google.

Безопасный поиск и дополнительные возможности Yandex

I. Для включения фильтрации результатов поиска в системе Яндекс нужно щелкнуть по ссылке «Настройка», которая расположена правее строки поиска на странице результатов поиска. На открывшейся странице нужно найти группу параметров «Область поиска» и установить параметр «Фильтрация страниц» в значение «Семейный поиск».

II. После этого нужно нажать на кнопку «Сохранить» и вернуться к поиску.

Если войти в поисковую систему Яндекс, воспользовавшись ссылкой <http://family.yandex.ru/>, безопасный поиск будет включен без необходимости выполнения дополнительных настроек.

Компания Яндекс предлагает сервис Яндекс.DNS (<http://dns.yandex.ru/>). Это - служба, которая позволяет блокировать мошеннические сайты, сайты, распространяющие вредоносные программы, и ресурсы, не предназначенные для детей.

Существует два основных способа использования этой службы.

Первый из них применим в том случае, если у вас дома для выхода в Интернет используется Wi-Fi-маршрутизатор. Настроив его в соответствии с инструкциями, размещенными на сайте, вы защитите от перехода на нежелательные сайты все домашние устройства. Это - персональные компьютеры, ноутбуки, мобильные телефоны, планшеты.

Второй способ заключается в настройке отдельных компьютеров и мобильных устройств. Соответствующие инструкции также приведены на сайте.

Детские поисковые системы и каталоги

Основная ценность детских поисковых систем заключается в том, что в результатах поиска будут появляться только сайты, которые безопасны для детей. То есть использование таких поисковых систем решает проблему безопасного поиска. Обычно они не обладают столь же большим охватом материалов, который характерен для обычных поисковых систем. Но их ценность не в объеме материалов в поисковой выдаче, а в том, что поиск осуществляется по безопасным детским ресурсам.

Главная особенность этой поисковой системы заключается в предложении слов, связанных с поисковым запросом. Эти наборы слов называют картами ассоциаций. Начать поиск можно как традиционным способом – введя поисковый запрос в строку поиска и нажав кнопку «Найти», так и щелкнув по одному из подходящих слов.

Например, если на главной странице системы щелкнуть по ссылке «космос», будет открыта страница с результатами поиска по этому слову и, кроме того, будет обновлена карта ассоциаций, расположенная в верхней части страницы. Продолжить поиск можно, пользуясь обновленной картой ассоциаций или введя уточненный поисковый запрос.

2. Google создал адаптированный для детей бесплатный видеохостинг YouTube Kids, который позволил родителям контролировать загрузки видеоконтента своих детей.

3. Google Inc. создал поисковик Kiddle, который предназначен для детей и не пропускает в результаты поиска контент для взрослой аудитории.

Приведем статистику. «Лаборатория Касперского» проанализировала, в каких мобильных приложениях казахстанские дети проводили больше всего времени в 2021 году. Первое место принадлежит YouTube, его доля составила почти треть (32%) от всего объёма времени, проведённого в десяти самых популярных приложениях. Больше 22% занял WhatsApp и ещё 16% - TikTok.

В целом чаще всего в конце 2021 года дети по всему миру искали на YouTube контент, связанный с играми. Доля таких запросов составила 28%. В частности, они пытались найти каналы игровых блогеров, а самой популярной игрой стала Minecraft. В топ-3 каналов на YouTube попали MrBeast, EdisonPts и Paluten, а в десятку наиболее востребованных игр впервые вошли Genshin Impact и Poppy Playtime.

Второе место по количеству детских поисковых запросов на YouTube заняли связанные с музыкой, их доля составила 19%. На фильмы, мультфильмы и телешоу пришлось 12% запросов. Чаще всего искали мультфильмы «Свинка Пеппа», «Лунтик», «Барбоскины» и «Леди Баг и Супер-Кот» [19]

Для начала поиска нужно ввести поисковый запрос в соответствующее поле. На странице результатов поиска можно, установив соответствующий переключатель под полем ввода запроса, изменить способ поиска. Кнопки Текст и Картинки позволяют, соответственно, искать текстовые материалы и изображения.

Конечно, радикальное решение проблемы заключается в том, чтобы запретить ребенку пользоваться этими службами. Но, учитывая распространенность и популярность социальных сетей, учитывая желание ребенка общаться со сверстниками, такое решение трудноосуществимо на практике. Столкнувшись с полным запретом социальных сетей на домашнем компьютере, ребенок, вероятнее всего, обойдет этот запрет - например, пользуясь социальной сетью с компьютера кого-нибудь из сверстников. И пользуясь, естественно, совершенно бесконтрольно.

Необходимо, во-первых, ознакомить ребенка с основными правилами безопасного поведения в социальных сетях, разъяснить ему возможный риск. Во-вторых - настроить вместе с ним параметры безопасности и конфиденциальности его учетной записи. И в-третьих - контролировать его работу в социальных сетях с помощью специального программного обеспечения (если есть таково обеспечение).

Как результат, ребенок, овладевший приемами безопасной работы, понимающий возможные риски и, кроме того, пользующийся социальной сетью под вашим присмотром, будет защищен от возможных опасностей гораздо лучше, чем тот ребенок, которому запрещают работать в социальных сетях. Рано или поздно он все равно с ними столкнется, и лучше будет, если его знакомство с социальными сетями произойдет правильно и с вашим участием.

Общие правила безопасности

Залог безопасности ребенка в социальных сетях - доверительные

отношения с родителями и исполнение некоторых правил. Эти правила нужно разобрать вместе с ребенком.

К выбору социальной сети нужно подходить ответственно. Не следует регистрироваться во всех найденных социальных сетях. Перед регистрацией нужно собрать сведения о социальной сети, прочесть правила. Отзывы желательно искать на независимых интернет-ресурсах. Например, популярные социальные сети Facebook, Instagram, TikTok способны быть достаточно безопасными для ребенка при выполнении правил.

При регистрации в социальной сети нужно использовать сложный пароль. Это - залог того, что учетную запись не взломают. В данном случае взлом учетной записи опасен, во-первых, тем, что злоумышленник может узнать конфиденциальные данные ребенка. Это могут быть сведения о городе проживания, фотоальбомы, скрытые от общего просмотра. Во-вторых, контроль над учетной записью перейдет злоумышленнику, и он сможет от имени ребенка совершать какие-либо действия. Если при регистрации в социальной сети используется система восстановления пароля с указанием секретного вопроса и ответа, убедитесь, что ответ на вопрос сложно узнать или подобрать. Иначе взлом учетной записи может быть осуществлен через подбор ответа.

Не рекомендуется использовать при регистрации в социальной сети возможность указания данных почтового ящика ребенка. Это может привести к неконтролируемому оповещению о его учетной записи тех, с кем когда-либо велась переписка. Как результат, будет сложнее управлять списком друзей ребенка.

Нельзя никому сообщать данные для входа в учетную запись в социальной сети. В частности, пароль нужно держать в секрете от всех. Мошенники иногда рассылают пользователям социальных сетей электронные письма, в которых под разными предлогами просят сообщить пароль. Например, письмо может выглядеть так, как будто оно отправлено от имени администрации сайта или от имени интернет-провайдера. Ни администрация социальной сети, ни провайдер никогда не попросят о подобном. Такие сообщения следует игнорировать.

После завершения работы в социальной сети нужно выполнять процедуру выхода. Для этого служит команда «Выход» или другая подобная. Она обычно расположена в правой верхней области окна. Если не выйти из учетной записи, а, например, просто закрыть окно браузера, доступ к учетной записи могут получить посторонние. Особенно это справедливо при работе с учетной записью социальной сети на чужом компьютере.

Очень внимательно надо подходить родителям к выбору друзей в социальных сетях, от этом должны предупреждать, в свою очередь, педагоги родителей. Необходимо родителям рассматривать каждую кандидатуру вместе с ребенком, так как для наибольшего уровня безопасности следует добавлять в друзья только тех пользователей, которых вы знаете в реальной жизни. Учителя, одноклассники, родственники - вот те люди, с которыми можно установить дружеские отношения в социальных сетях. С ними можно безопасно общаться. К любым другим пользователям, особенно к тем, которые сами предлагают

добавиться в друзья, следует относиться с большой осторожностью. Не зная человека лично, нельзя быть уверенным в том, что он - тот, за кого себя выдает.

Воспользовавшись настройками учетной записи, нужно ограничить возможность связи с ребенком посторонних. Ниже мы рассмотрим такие настройки. Это позволит ребенку получать сообщения только от тех людей, которые, с участием взрослых, добавлены в список его друзей. От посторонних ребенок может получить сообщение любого содержания, с любыми изображениями или видеоклипами. Если подобные настройки не предусмотрены, нужно предложить ребенку не открывать сообщения от незнакомцев без участия взрослых, родителей в том числе.

Ребенку необходимо рассказать о том, что переходить по ссылкам, которые кто-либо отправил ему в сообщении, опасно. Если, например, сообщение со ссылкой пришло неожиданно, прежде чем переходить по ней, следует уточнить у автора сообщения, куда она ведет. Если ответа получить не удастся, возможно, учетная запись автора сообщения взломана и сообщение отправил мошенник. Опасно скачивать и открывать файлы, приходящие в сообщениях.

Поэтому ребенку нужно объяснять, что он не должен никому сообщать каких-либо личных сведений о себе. К таким сведениям относятся номер телефона, домашний адрес, время начала занятий в школе и другие подобные. Эти данные могут быть использованы злоумышленниками. Такие сведения не следует публиковать даже в том случае, если опубликованная запись предназначена только для друзей. Злоумышленник, взломавший учетную запись одного из друзей, может получить к ним доступ.

Попросите ребенка с осторожностью относиться к приложениям, которые можно устанавливать в социальных сетях. Обычно это игры или другие развлекательные приложения. Они могут собирать данные о пользователях, либо, если они созданы злоумышленниками, использоваться для взлома учетных записей. Заранее сказать, окажется ли опасным приложение, нельзя. Надежнее всего не пользоваться ими.

Расскажите ребенку о том, что если он заметил что-то странное в своей учетной записи, то пароль к ней нужно немедленно сменить. На взлом учетной записи могут указывать следующие признаки: исчезли какие-нибудь фотоснимки, или, наоборот, появились новые, которых никто не выкладывал, на стене появились неожиданные записи.

Пользуясь этими рекомендациями и ознакомив с ними ребенка, вы значительно повысите уровень его безопасности в социальных сетях. Еще более безопасной работу может сделать использование специального программного обеспечения. Но главное в безопасности ребенка, который работает в Интернете, - доверительные отношения с родителями.

Средства мобильных ОС

Помимо защиты ребенка на уровне оператора мобильной связи его безопасность можно повысить, используя средства мобильных операционных систем. Такие средства подразумевают организацию защищенной среды для

ребенка на конкретном телефоне. Возможность и функциональные особенности такой среды зависят от операционной системы телефона.

В данной сфере существует два основных направления.

Первое основано на создании безопасной среды, рассчитанной на детей младшего возраста, когда телефон они используют не как средство связи, а как игровое устройство. В подобных режимах работы ребенок обычно не может совершать звонки, писать SMS-сообщения.

Второе подразумевает контроль использования телефона, введение ограничений на работу с устройством при условии использования возможностей связи, доступа в Интернет. Подобные режимы работы предназначены для детей и подростков, которые полноценно используют телефон.

Выбор операционных систем также требует определенных знаний, осведомленности родителей в выборе смартфона для ребенка. Чтобы когда ребенок пользовался телефоном и можно было не опасаться, что он случайно выполнит какие-либо действия, которые приведут, например, к удалению важных данных или к запуску приложений, которые ему запускать нельзя.

Нужна такая операционная система, с помощью которой можно установить приложение по защите детей от лишней информации. Если телефон работает под управлением операционной системы семейства Android, это означает, что на нем можно развернуть приложения, подходящие для организации защиты детей разных возрастов.

Приложение «Родительский контроль» позволяет создать на телефоне безопасное рабочее окружение. Оно нужно для защиты ребенка от нежелательных данных и предназначено для детей младшего возраста.

Кроме того, оно обеспечивает защиту телефона, не позволяя ребенку совершать звонки, устанавливать новые приложения, писать SMS.

Позволив ребенку поиграть со своим телефоном, настроив список разрешенных приложений, можно не беспокоиться о том, что ребенок случайно сделает что-то такое, что может навредить ему или телефону.

Следует понимать, что, в целом, подключаясь к Интернет, ваш ребенок встречается с рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.

Какие угрозы встречаются наиболее часто? Прежде всего:

- Угроза заражения вредоносным ПО. Ведь для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить не только почту, прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уговоры злоумышленника. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов.

- Доступ к нежелательному содержимому. Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики, страницы, подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего запрещенного характера;

- Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов, мессенджеров или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть люди с неуравновешенной психикой, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи;

- Неконтролируемые покупки. Несмотря на то, что покупки через Интернет являются удобной для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной.

Именно обеспечению безопасности наших детей при пребывании в сети Интернет и будет посвящена наша статья.

Интернет это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что как и наш реальный мир, всемирная паутина так же может быть весьма и весьма опасна. Приведем несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернет может стать менее опасным для ваших детей:

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;

2. Объясните детям, что если в Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.;

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между неправильными и правильными поступками;

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;

9. Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Как научить детей отличать правду от лжи в Интернет?

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек.

Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернет.

Как это объяснить ребенку?

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи;

- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернет. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернет информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации;

- Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда, то есть то, что им будет вредить здоровью. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернет

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернет. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- Сколько времени дети могут проводить в Интернет;
- Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;

- Как защитить личные данные;
- Как следить за безопасностью;

- Как вести себя вежливо;
- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;
- Никогда не разговаривайте в Интернет с незнакомыми людьми;
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет – это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию Интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и кроме того, факт наличия такой болезни как Интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

Необходимо установить правила использования домашнего компьютера и постараться найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. А также родители должны сами следить как много времени сам проводит время за интернетом, прежде чем определить время для своего ребенка, поскольку как родитель может требовать от ребенка ограничение времяпровождения в Интернете, когда сам сидит много времени (неограниченно) в смартфоне или за ПК.

Советы по безопасности для детей разного возраста

Для детей дошкольного возраста взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернет.

Что могут делать дети в возрасте 5-6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернет только в присутствии родителей;
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира;
- Добавить детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети;
- Использовать специальные детские поисковики, например, YouTube Kids (<https://www.youtubekids.com/>);
- Использовать средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- Научить ребенка никогда не выдавать в Интернет информацию о себе и своей семье;
- Приучить ребенка сообщать взрослым о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет.

Дети растут, а, следовательно, меняются их интересы.

Возраст от 7 до 8 лет

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернет ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит «Родительский контроль» или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернет.

В результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что выглядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернет. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

- Создать список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требовать его выполнение;

- Требовать от ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- Показать ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что это хочется, а потому что беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Приучить детей, что они должны посещать только те сайты, которые разрешены взрослыми (родители, педагоги), т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств «Родительского контроля». Как это сделать, мы поговорим позднее;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Использовать специальные детские поисковики, например, YouTube Kids (<https://www.youtubekids.com/>);
- Использовать средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному «Родительскому контролю»;
- Создать семейный электронный ящик чтобы не позволить детям иметь собственные адреса;
- Блокировать доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО;
- Приучить детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей;
- Научить детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия;
- Использовать фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.
- Не разрешать детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- В «белый» список сайтов», разрешенных для посещения, вносить только сайты с хорошей репутацией;
- Не забывать беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни;
- Не делать «табу» из вопросов полового воспитания, так как в Интернет дети могут легко наткнуться на сайты «для взрослых»;
- Приучить ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставаться спокойными и напоминать детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалить их и посоветовать подойти еще раз в подобных случаях.

9-12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к

нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств «Родительского контроля».

Советы по безопасности в этом возрасте

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному «Родительскому контролю»;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет;
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет;
- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами;
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для распространения ложной, запрещенной цензурой информации или угроз.

13-17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернет они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила Интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернет. Следует обратить внимание на необходимость содержания

родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

Советы по безопасности в этом возрасте

В этом возрасте подростки активно используют поисковые механизмы, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями (мессенджеры), скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны ко вниманию к себе в Интернет.

Что посоветовать в этом возрасте?

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), количество времени и режим работы в Интернет, руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах);
- Компьютер с подключением к Интернет должен находиться в общей комнате;
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями чтобы убедиться, что эти люди им знакомы;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному «Родительскому контролю»;
- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование моделируемых чатов и настаивайте чтобы дети не общались в приватном режиме;
- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернет;
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет;
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры;
- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки;

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям;
- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закона.

Как проводить «Родительский контроль» над поведением детей в Интернет?

Рассмотрим функции, решаемые с помощью родительского контроля (рисунок 1):

- Ограничение времени, проводимого ребенком за компьютером. Можно определить время, в течение которого детям разрешен вход в систему. В частности, определить дни недели и разрешенные часы доступа в соответствующий день недели. Это не позволит детям входить в систему в течение определенного периода времени. Если в момент окончания разрешенного периода времени ребенок работает за компьютером, происходит автоматический выход из системы.

- Установка запрета на доступ детей к отдельным играм. Запрет можно устанавливать исходя из допустимой возрастной оценки, выбора типа содержимого или запрещая доступ к определенным играм.

- Ограничение активности детей в Интернете. Ограничить детей можно с помощью установки круга допустимых веб-узлов, исходя из возрастной оценки, запрета или разрешения загрузки файлов, определения условий фильтрации содержимого (т.е. вы должны определить, какое содержимое фильтры должны разрешать или блокировать). Вместе с тем можно разрешить или блокировать доступ к определенным веб-узлам.

- Установка запретов на использование детьми отдельных программ. Можно запретить детям доступ к определенным программам.

- Ведение отчетов о работе ребенка за компьютером.

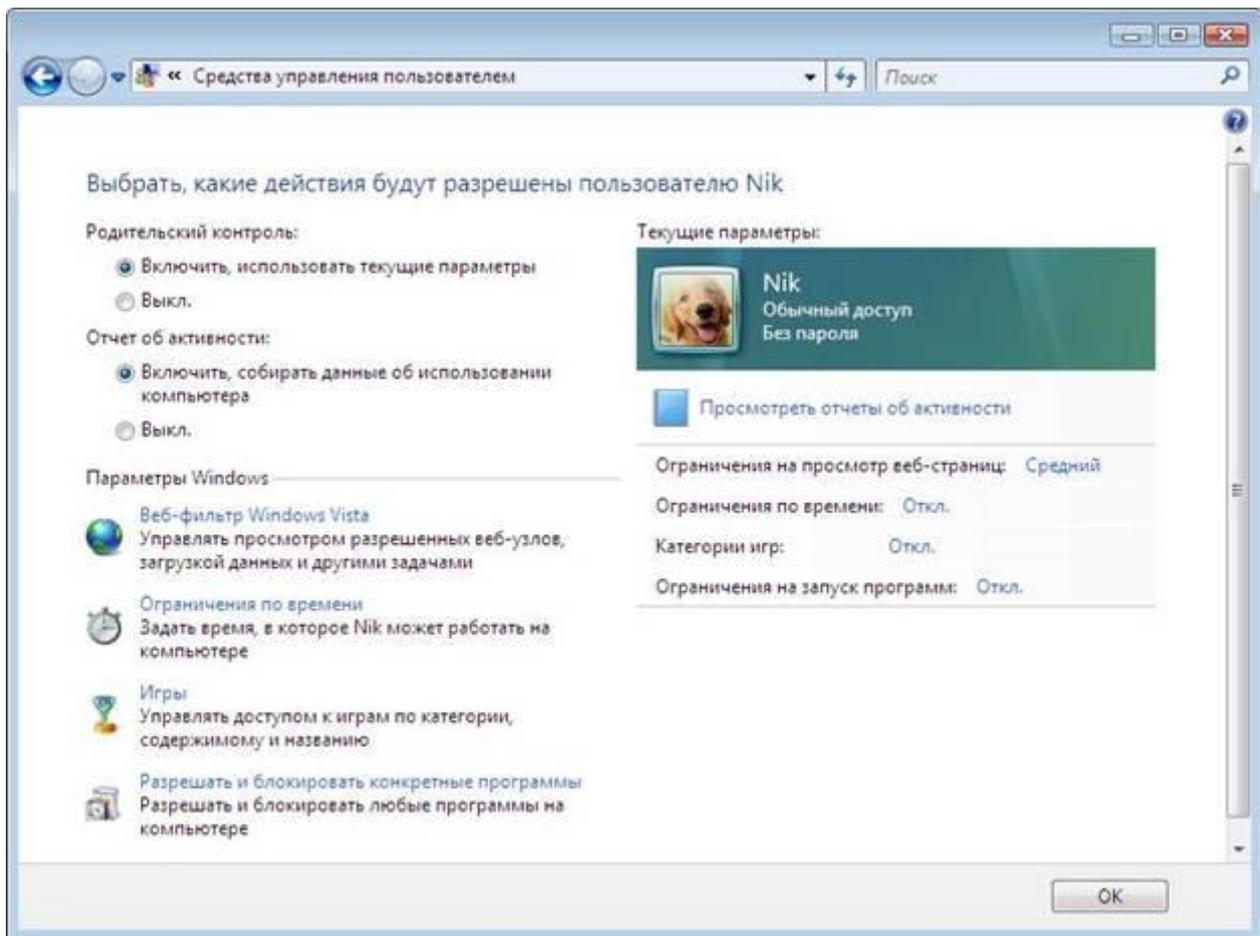


Рисунок 1 - Средства управления пользователем

Ограничение времени использования компьютера

Разрешенное время доступа можно определить для каждого дня недели и заблокировать при этом доступ в любое другое время (рис.2). Для этого:

- Откройте папку «Родительский контроль».
- При появлении соответствующего запроса введите пароль администратора или подтверждение пароля.
- Выберите учетную запись, для которой вы хотите задать ограничение времени.
- В группе «Родительский контроль» выберите «Вкл».
- Щелкните «Ограничение по времени».
- В появившейся сетке выберите разрешенные часы.

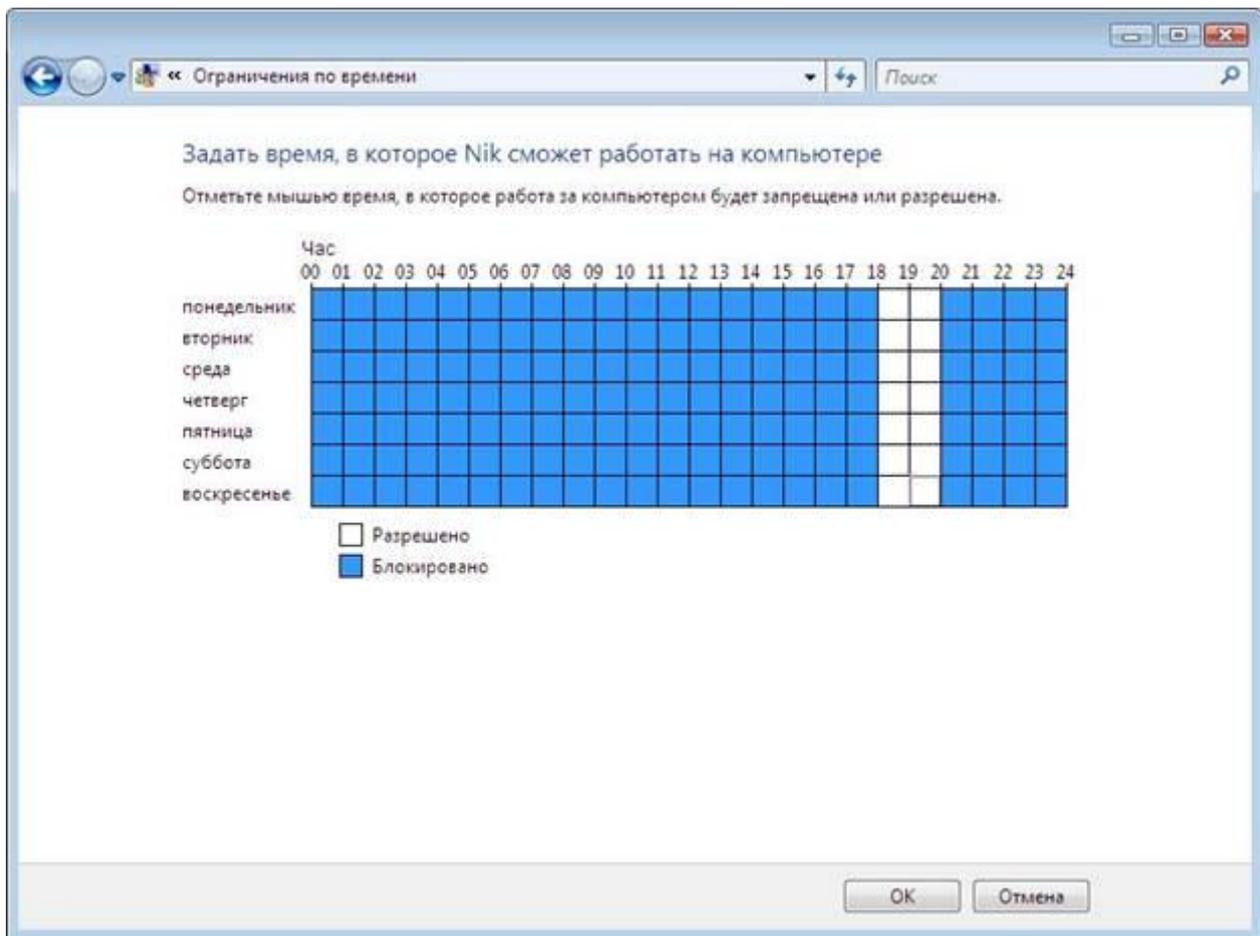


Рисунок 2 - Ограничение времени доступности компьютера для данного пользователя

Автоматическая блокировка некоторых типов содержимого в Интернете

Включение веб-фильтра должно значительно уменьшить число нежелательных веб-узлов, которые смогли бы просматривать дети. Однако нежелательность содержимого является субъективным критерием, и фильтр может блокировать не все содержимое, которое вы считаете нежелательным. Также в связи с постоянным появлением новых веб-узлов фильтру требуется время на анализ и оценку их содержимого.

1. Откройте «Родительский контроль».
2. Введите пароль администратора или подтверждение пароля, если появится соответствующий запрос.
3. Щелкните имя пользователя, которому нужно установить веб-фильтр.
4. В группе Родительский контроль выберите Вкл.
5. Щелкните Веб-фильтр Windows Vista .
6. Щелкните «Блокировать» некоторые веб-узлы или содержимое.
7. В группе «Автоматическая блокировка» веб-содержимого выберите необходимый уровень содержимого.

Можно запретить загрузки, установив флажок «Блокировать» загрузку файлов.

Родительский контроль в Kaspersky Internet Security 7.0

Следует отметить, что в случае использования Windows XP единственным действенным средством использования родительского контроля остаются средства сторонних производителей. Вместе с тем нельзя не признать того, что некоторые параметры родительского контроля в KIS 7.0 могут помочь и в случае использования Windows Vista.

Для настройки Родительского контроля в KIS 7.0 вам необходимо на главной странице приложения выбрать «Родительский контроль» (рис. 3).

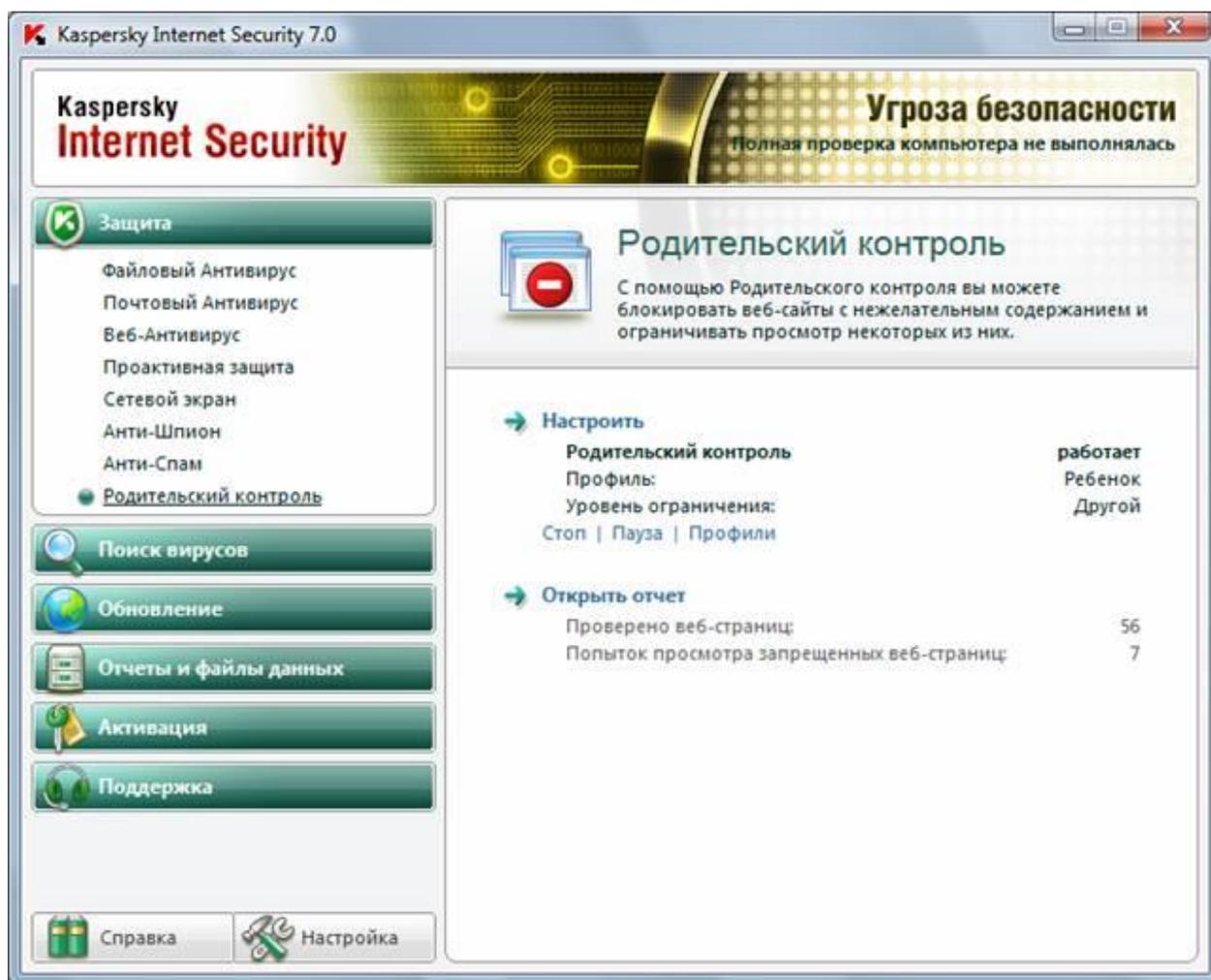


Рисунок 3 - Настройка Родительского контроля в KIS 7.0

Далее необходимо настроить соответствующий профиль как для родителей, так и для ребенка (рис. 3). Следует учесть, что по умолчанию «Родительский контроль» выключен.

После включения всем учетным записям компьютера будет присвоен профиль «Ребенок». Профиль – это набор правил, регламентирующих доступ пользователя к определенным интернет-ресурсам. По умолчанию созданы три предустановленных профиля:

- Ребенок (данный профиль используется по умолчанию).
- Подросток.
- Родитель.

Для каждого из предустановленных профилей разработан оптимальный набор правил с учетом возраста, опыта и других характеристик каждой группы. Так, например, профиль «Ребенок» обладает максимальным набором ограничений, а в профиле «Родитель» ограничений нет. Удалять предустановленные профили нельзя, но вы можете изменять параметры профилей «Ребенок» и «Подросток» по своему усмотрению.

После установки приложения профиль «Ребенок» является профилем, который используется по умолчанию для всех пользователей, с учетной записью которых не связан ни один профиль.

Для того чтобы использовать предустановленные профили «Подросток» и «Родитель», установите флажок «Использовать профиль» в окне «Настройка профилей». В результате выбранные профили будут отображены в раскрывающемся списке блока «Профили» в окне настройки компонента «Родительский контроль».

В блоке «Пароль» вы можете задать пароль, ограничивающий доступ пользователей к веб-ресурсам под данным профилем. Дальнейшее переключение пользователей на данный профиль будет возможно только после указания заданного пароля. Если поле «Пароль» оставлено пустым, на этот профиль сможет переключиться каждый пользователь компьютера. Для профиля «Ребенок» пароль не задается.

В блоке «Пользователи» вы можете прикрепить определенную учетную запись Microsoft Windows к выбранному профилю «Родительский контроль».

Для того чтобы выбрать учетную запись, которую вы планируете связать с профилем, нажмите на кнопку «Добавить» и в стандартном окне Microsoft Windows укажите необходимую учетную запись.

Для того чтобы настраиваемый профиль не применялся к учетной записи пользователя, выберите этого пользователя в списке и нажмите на кнопку «Удалить».

Чтобы отредактировать настройки параметров профиля:

- Откройте окно настройки приложения и выберите компонент Родительский контроль в разделе «Защита».
- Выберите предустановленный профиль, параметры которого вы хотите изменить, из раскрывающегося списка в блоке «Профили» и нажмите на кнопку «Настройка».

Настройка фильтрации

Ограничения, применяемые к профилям «Родительский контроль», основаны на применении фильтров. *Фильтр* – это ряд критериев, по которым «Родительский контроль» принимает решение о возможности загрузки того или иного веб-сайта.

Чтобы изменить параметры фильтрации для текущего уровня ограничений:

1. Откройте окно настройки приложения и выберите компонент «Родительский контроль» в разделе «Защита».

2. Выберите профиль из раскрывающегося списка в блоке «Профили» и нажмите на кнопку «Настройка» в блоке «Уровень ограничения».

3. Отредактируйте параметры фильтрации на соответствующих закладках окна «Настройка профиля: <название профиля>».

Ограничение времени доступа к интернет-ресурсам

В дополнение к средствам «Родительского контроля», созданным в Windows Vista, KIS 7.0 позволяет установить ограничение времени доступа к Интернет (рис. 4).

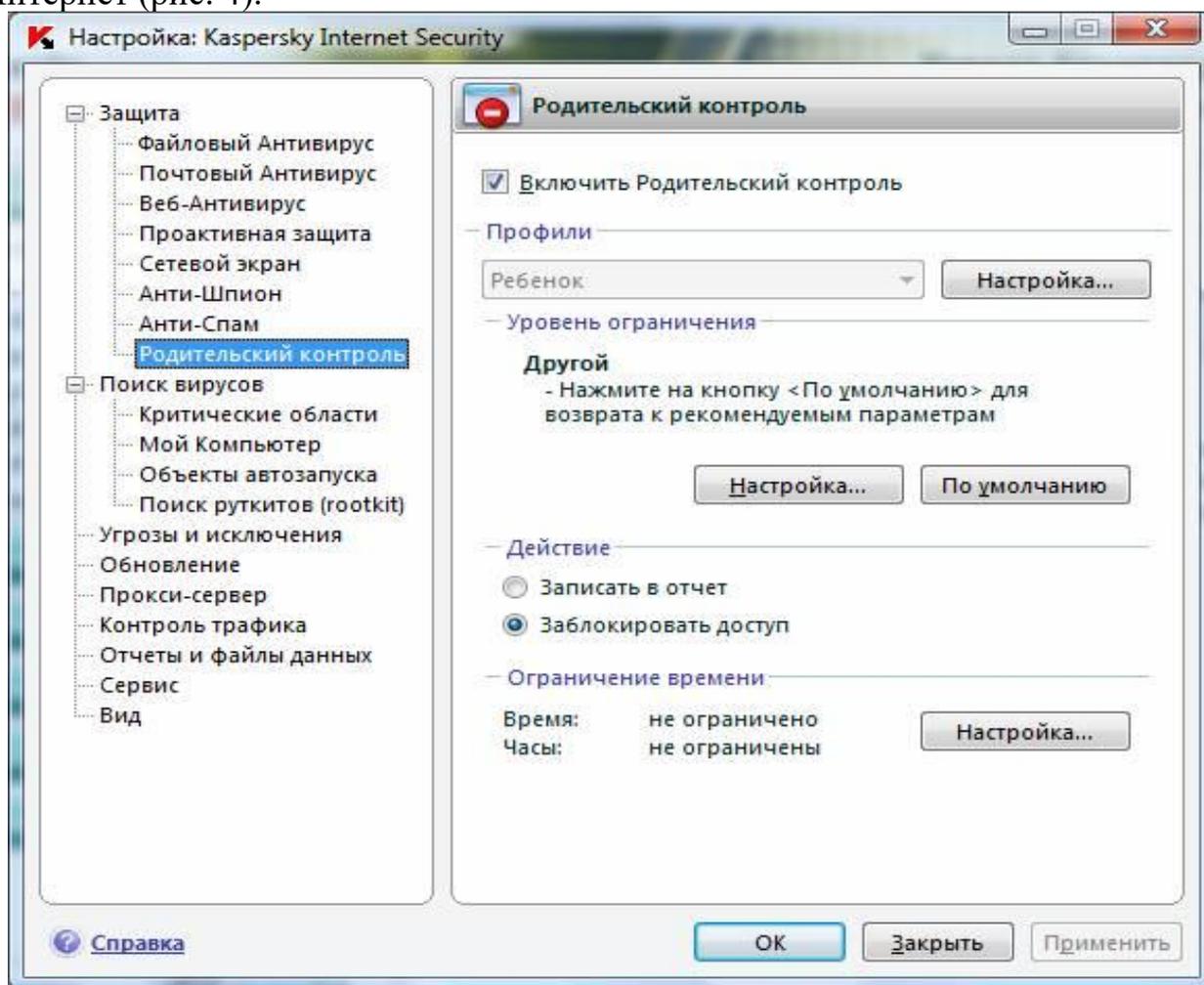


Рисунок 4 - Настройка «Родительский контроль»

Чтобы установить ограничение на работу в интернете по суммарному количеству времени в течение суток, установите флажок «Ограничить суточное время работы в интернете» и задайте условие ограничения.

Чтобы ограничить доступ к интернету определенными часами в течение суток, установите флажок «Разрешить доступ к интернету в указанное время» и задайте временные интервалы, когда работа в интернете разрешена. Для этого воспользуйтесь кнопкой «Добавить» и в открывшемся окне укажите временные рамки. Для редактирования списка разрешенных интервалов работы используйте соответствующие кнопки (рис. 5).

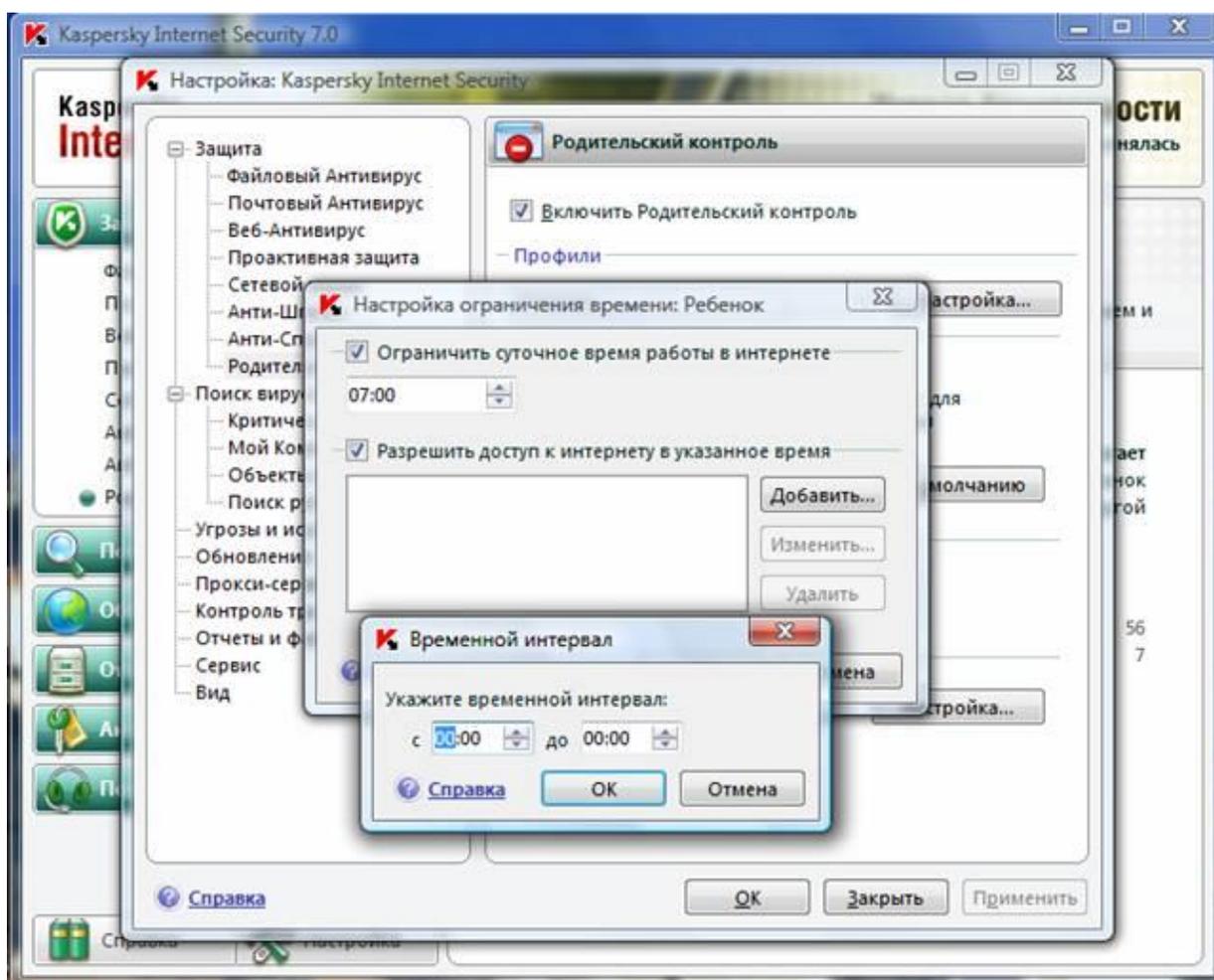


Рисунок 5 - Настройка временного интервала доступа в Интернет

Если задали оба временных ограничения, причем значение одного из них превышает другое по количеству отведенного времени, то будет выбрано наименьшее значение из заданных.

Пример: для профиля «Ребенок» вы ограничили суммарное суточное время работы в интернете тремя часами и дополнительно разрешили доступ в интернет только с 14:00 до 15:00. В итоге доступ к веб-сайтам будет разрешен только в течение этого временного интервала, несмотря на общее разрешенное количество часов. Вы можете задавать несколько временных интервалов в рамках одних суток.

Таким образом, вы сможете указать временной интервал в то время, когда вы сможете контролировать ребенка.

Не стоит думать, что Интернет – это место, в котором ваши дети могут чувствовать себя защищенными. Надеюсь, что вы понимаете, что использование только средств воспитательной работы без организации действенного контроля – это практически бесполезное занятие. Точно так же, как и использование репрессивных средств контроля без организации воспитательной работы. Только в единстве данных средств вы сможете помочь вашим детям чувствовать себя в безопасности и оградить их от влияния вредной информации для здоровья детей.

3 Методические рекомендации по защите обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию

Мы живем в век информации, которая обладает определенной силой воздействия на каждого из нас, а особенно на детей и подростков. Она – либо качественная и полезной, либо может таковой не быть и даже способна причинить вред. Это оружие воздействия на сознание нашего подрастающего поколения через идеологов, пиарщиков, рекламщиков и других специалистов. В неумелых или злонамеренных руках она становится «оружием массового поражения». Поэтому нужно уметь оградить ребенка от такой вредной информации, которую получает он через сеть Интернет в смартфоне, персональном компьютере. Необходимо методическое руководство по защите детей от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию, а именно:

- 1) занятость ребенка полезным делом;
- 2) комфортная среда, где бы он не находился – дома, в школе;
- 3) устойчивость убеждений у ребенка, внутреннего мира, развитие своего «Я» и приверженность собственным убеждениям, отвечающих всем этическим нормам общества;
- 4) полезная занятость ребенка в его свободном времени вне учебного процесса и других занятий, которая отвечает нормам здорового образа жизни.

Представим методические рекомендации как для педагогов, так и для родителей.

Психологические тренинги для создания комфортной среды в коллективе:

Сплочение коллектива

Тренинг (от англ. train: тренировать, тренироваться) – это система методов, нацеленных на развитие навыков самосовершенствования, самопознания, коммуникации и саморегуляции.

Психологический тренинг – форма активного обучения навыкам поведения и развития личности. В тренинге участнику предлагается проделать те или иные упражнения, ориентированные на развитие или демонстрацию психологических качеств или навыков. Ключевым принципом, обеспечивающим эффективное обучение и развитие, является постоянное сочетание в тренинге всех форм деятельности: общение, игра, обучение, труд.

Проведение групповых тренингов является достаточно новой формой работы с коллективом. Использование данной формы способствует повышению уровня принятия себя и других, развитию рефлексии, в том числе эмоциональной, стремлению к саморазвитию.

Для того чтобы образовательные цели тренинга были успешно достигнуты необходим сплоченный коллектив единомышленников. Такие контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат. Желание идти на учебу,

стремление к осуществлению поставленных целей и задач во многом зависит от взаимоотношений к коллективу. И чем лучше эти отношения, тем выше результаты труда каждого педагога и коллектива в целом. Поэтому проведение психологических тренингов становится неотъемлемой частью работы психолога в организации.

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат.

Фактор, воздействующий на социально-психологический климат коллектива, обусловлен индивидуальными и психологическими особенностями каждого из его членов. Сквозь призму личностных особенностей человека преломляются все влияния на него как производственного, так и непроизводственного характера. Поэтому для формирования того или иного социально-психологического климата коллектива имеют значение не столько психологические качества членов, сколько эффект их сочетания.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Тренинговое занятие «Мы вместе»

Цель: сплочение коллектива и построение командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата внутри коллектива;
- осознание каждым сотрудником своей роли в коллективе;
- раскрепощение членов коллектива, установление контактов между ними;
- развитие умения работать в команде;
- развитие средств эффективного вербального и невербального взаимодействия в коллективе;
- сплочение коллектива.

Участники: коллектив

Оборудование: шар, шкатулка с зеркалом, тарелка с водой, релаксационная музыка, карточки с незаконченными предложениями, памятки с правилами работы в группе (по количеству участников).

Использованная литература:

- 1) Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 78 с.
- 2) Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.
- 3) Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.

Ход тренинга

Участники сидят на стульях, расставленных по кругу. Звучит расслабляющая музыка.

Вводный этап

Ведущий: Сегодня мы с вами примем участие в тренинге под названием «Мы вместе». В каждом тренинге есть правила. Давайте и мы выработаем свои правила.

Здесь и сейчас (во время тренинга мы говорим только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждаем только то, что с нами происходит именно здесь)

Говорю только за себя. Все высказывания должны идти только от своего имени: Я думаю, я считаю.

Право говорить и обязанность слушать.

Активность.

Правило «стоп».

Конфиденциальность. Всё, что говорится в группе относительно конкретных участников, остаётся внутри группы.

А теперь давайте выполним упражнение на знакомство.

Упражнение: 3 слова о себе.

Ведущий достает шар и предлагает с помощью него познакомиться поближе. Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

Основной этап

Ведущий: Вот мы с вами и познакомились поближе. А сейчас, закройте пожалуйста глаза.

Упражнение «Шкатулка»

Цель упражнения: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.

После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое...». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

Анализ упражнения:

Что вы ожидали увидеть в шкатулке?

Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Ведущий: Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

Упражнение «Комплимент»

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроения в группе, овладение техникой комплимента.

Ведущий произносит слова из стихотворения:

Давайте восклицать, друг другом восхищаться,

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты,

Ведь это все любви счастливые моменты...!

Сейчас, мы будем одаривать друг друга комплиментами. Работа будет проходить в парах (ведущий выбирает одного из участников в кругу и обозначает его пару – соседа по правую руку, следующие пары формируются по данному принципу).

Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент от собеседника, но и обязательно сделать ему комплимент в ответ (вернуть комплимент). Комплимент принимается в определенной форме: «Да, это так! А еще я...» (добавляется положительное качество), а затем говорит свой комплимент собеседнику в ответ.

Например:

- Алина, ты очень отзывчивый человек!
- Да, это так! А еще, я добрая!
- А у тебя Олжас, такие красивые глаза!

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

Были ли приятными моменты в упражнении, какие?

Ведущий: Вы хорошо справились с заданием. Посмотрим, как вам удастся выполнить новое.

Упражнение «Цепочки»

Участники встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий следит за тем, чтобы каждый держал руки двух людей. Участники открывают глаза. Они должны распутаться, не разжимая рук (разрешается только изменение положения кистей, чтобы не происходило вывихов рук). В результате либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Анализ упражнения:

Чем вам понравилось данное упражнение?

Что вы почувствовали, выполняя это упражнение?

Какие трудности вызвало у вас это упражнение?

Ведущий: Итак, любой коллектив – это огромный механизм, работа которого зависит от работы каждого человека. С помощью ряда упражнений, мы попытаемся понять как же налажена совместная работа в нашем коллективе.

Упражнение «Давайте построим...»

Цель упражнения: сплочение коллектива, понимание и прочувствование каждого участника.

Ведущий выстраивает всех участников в круг, затем просит участников закрыть глаза и перестроиться в квадрат. Психолог спрашивает участников, все ли уверены, что находятся в квадрате, открывать глаза можно только после того, как все участники будут уверены. Затем по аналогии можно построить и другие фигуры.

Анализ упражнения:

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

Что понравилось вам в упражнении?

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развивать взаимопонимание и поддержку в коллективе.

Участники группы по команде ведущего закрывают глаза и молча, по очереди (по кругу) передают тарелку с водой друг другу.

Анализ упражнения:

В результат, при передачи развиваются способы коммуникации, поиск рук партнеров до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Что, по вашему мнению, не удалось?

Как можно это исправить, что необходимо для этого сделать?

Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Завершающий этап (рефлексия)

Упражнение: «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия. Время: 3-5 минут.
Описание упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за успешную работу аплодисментами!» Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

В заключении, хотелось бы отметить, что проведение психологического тренинга является интересной и продуктивной формой работы с коллективом организации. Он позволяет раскрыть каждого сотрудника, повысить уровень сплоченности в коллективе, научить способам решения проблемных ситуаций, возникающих в ходе производственного процесса, а также снять нервное напряжение путем вовлечения участников в игру. Тренинг – это возможность для сотрудников отвлечься от работы и расслабиться, пофантазировать, и открыто выразить свои эмоции.

Тренинг «Сплочение коллектива»

Общая цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива.

Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается

балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате?

Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

Упражнение «Коллаж»

Время проведения: 40-45 мин.

Цель: сплотить коллектив и по ближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками.

Ход упражнения

Группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. Из предложенных картинок каждый участник группы выбирает картинки соответствующие тому, как он видит и чувствует себя в данной группе. Выбрав картинки, каждый располагает и приклеивает их на ватмане так, как чувствует свое расположение в группе. После выполненной работы каждый участник(по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали ту или иную картинку?
2. Соответствует ли расположение ваших картинок так как вам бы хотелось?
3. Чувствуете ли вы себя так в группе?
4. Были ли сложности при выполнении упражнения?

3. Упражнение «Театр: пьеса, которая устроит всех»

Время проведения: 25-30 мин.

Ход упражнения

Разделите людей на 4 группы минимум по 4 человека. Одна группа – сценаристы, вторая – режиссеры, третья актеры и четвертая – критики. Задача для всей команды: написать и поставить пьесу, которая устроит всех. Причем пьеса должна устраивать и по жанру, и по названию, и по содержанию и по всему остальному. Сценаристы пишут первый акт, затем его критикуют критики, вносят свои поправки, дальше текст отдается режиссерам, и они начинают

постановку вместе с актерами. В это время уже пишется второй акт, а потом третий. И вот когда все готово, все рассаживаются в «зале», и актеры начинают играть (см. видео 1). Бурные овации, море эмоций. Вот теперь посадите людей и спросите каждого, устроила ли его пьеса? Что можно было бы сделать лучше? В этот момент участники могут поделиться позитивными и негативными впечатлениями от совместной работы и об отдельных личностях. И, если пьеса устроила всех или почти всех, значит, командообразующий эффект налицо!

Арт-терапевтический тренинг самопознания и рефлексии

Вступительная часть

Рефлексия (от лат. reflexio – обращение назад) – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексия возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании.

Общая цель: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Этапы работы:

I. Разогрев

Цель: формирование положительного благоприятного климата в группе.

Материалы: нет.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие участников, зарядить группу энергией.

Время: 10 мин.

Материалы: нет.

Ход упражнения

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение можно повторить несколько раз, каждый из участников смог побывать в разных ролях.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?

2. В какой роли вам было удобнее и почему?

3. В жизни отвечаете ли вы взаимностью, когда с вами здороваются непривычным для вас способом?

4. Какие чувства вы при этом испытываете?

2. Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Время: 15 мин.

Материалы: нет.

Ход упражнения

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
3. Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
4. Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
5. Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

II. Основная деятельность

Цель: самопознание, развитие рефлексии.

Материалы: бумага, ручки, цветные карандаши, краски.

1. Упражнение «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Время: 20 мин.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать кому принадлежат характеристики?
4. Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться?
5. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

2. Упражнение «Нарисуй своё имя»

Цель: расширить представление о себе.

Время: 20 мин.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход упражнения

Взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории.

На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?

3. нравятся ли вам ваши имена?
4. Как вы считаете подходит вам именно ваше имя?
5. Хотели бы вы изменить своё имя?

3. Упражнение «Один день из жизни студента»

Цель: сплочение группы.

Время: 40 мин.

Материалы: бумага, цветные карандаши, ручки, краски.

Ход упражнения

Участникам тренинга предлагается нарисовать обычный ученический день, каждый определяет для себя что именно он будет рисовать. Участникам предлагается полная свобода выбора. Главная задача – договорится между собой.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было работать совместно?
2. Какие чувства вы испытывали, выполняя данное задание?
3. Приходилось ли вам подчиняться, уступить?
4. Как вы считаете, удалось ли вам нарисовать день из жизни студента?
5. Хотелось ли вам что-либо изменить либо добавить?
6. Похож ли ваш настоящий день с нарисованным?

III. Завершение

Цель: сохранение положительного климата в группе в конце тренинга.

Материалы: нет.

1. Упражнение «Передай движение по кругу»

Цель: развитие невербального взаимопонимания в группе.

Время: 15 мин.

Материалы: нет.

Ход упражнения

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
3. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
4. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
5. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

Тренинг развития общения и коммуникативных навыков в группе

Вступительная часть:

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность. Оно всегда было значимым в жизни человека и в его личностном развитии.

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Общая цель: развить коммуникативные навыки в группе.

Этапы работы:

I. Разогрев

Цель: снятие эмоционального напряжения между участниками.

Материалы: карточки с названиями различных эмоций, ручки, бумага.

Упражнение «Передать одним словом» (15 мин.)

Цель: подчеркнуть важность интонаций в процессе общения.

Материалы: карточки с названиями эмоций.

Ход упражнения.

Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, и они, не показывая их другим участникам, должны сказать слово «Здравствуй» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций: Радость, удивление, сожаление, разочарование, подозрительность, грусть, веселье, равнодушие, спокойствие, заинтересованность, уверенность, желание помочь, усталость, волнение, энтузиазм.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?
3. В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?
4. Какие эмоции вы испытываете в жизни чаще?

Упражнение «Завтрак с героем» (30 мин.)

Цель: отработать навыки убеждения и умение найти аргументы в пользу своей позиции.

Материалы: ручки, листы бумаги.

Ход упражнения.

Группе предлагается представить, что у каждого из присутствующих есть возможность позавтракать с любимым человеком. Это может быть знаменитость настоящего, или историческая фигура прошлого, или обыкновенный человек, который произвел на вас впечатление в какой-то момент жизни. Каждый должен решить для себя, с кем он хотел бы встретиться, и почему. Нужно записать имя своего героя на листе бумаги и поделиться на пары, затем надо решить с кем из героев вы будете встречаться. Потом пары объединяются в четвёрки и проделывают тоже самое, затем объединяется вся группа и выбирает одного героя.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему остался именно этот герой?
2. Легко было уступать и почему вы уступали?
3. Какие чувства вы испытывали, когда с вами не соглашались?
4. Что вы испытывали, когда с вами соглашались?
5. Часто ли вы в жизни сталкиваетесь с ситуацией выбора?

II. Основная деятельность

Цель: развить навыки общения.

Материалы: карточки с названиями героев.

Игра «Мафия» (50-60 мин.)

Цель: развить навыки убеждения, защиты своей позиции.

Материалы: карточки с надписями CITIZEN, DOCTOR, MAFIA, MANIAC.

Суть игры.

Игра «Мафия» основывается на общении постоянном общении и на обсуждениях между участниками. В игре есть место обману и коварству, заключению и подлому нарушению договоров и альянсов.

Обсуждение игрового положения проходит путём столкновения мнений в беспрестанных спорах, при этом одни игроки предпочитают отмалчиваться, другие – наоборот, чересчур активно и шумно участвуют в обсуждении. Таким образом, игра максимально приближена к реальной жизни.

Задача мирных жителей понять, кто мафия, задача мафии играть так, чтобы никто из мирных жителей не догадался, что они мафия.

Главные правила игры в мафию.

Ведущий раздает участникам игры карты рубашкой вверх;

Участники, которым достались карты с надписью CITIZEN, входят в состав команды «мирных жителей»;

Участник, получивший карту с надписью DOCTOR, является «доктором» и входит в команду «мирных жителей»;

Участникам, которым достались карты с надписью MAFIA, входят в состав команды «мафии»;

Участник, получивший карту с надписью MANIAC, является «маньяком» и входит в команду «мирных жителей».

Игровой процесс делится на «день» и «ночь»:

Первый кон начинается с наступления ночи, во время которой все игроки засыпают, то есть закрывают глаза и одевают маски.

Ночью ведущий позволяет игрокам-мафиози открыть глаза и познакомиться с сородниками. После знакомства игроки команды мафии засыпают.

Далее ведущий просит проснуться доктора. Доктор просыпается и засыпает, после чего ведущий будит маньяка. В результате этого ведущий понимает, кто есть кто.

На следующем этапе наступает день, все игроки просыпаются, и начинается обсуждение вопроса о том, кто из них может быть нечестен, то есть причастен к мафии.

По окончании обсуждения ведущим объявляется открытое голосование за посадку в тюрьму. Игрок, набравший наибольшее количество голосов, должен отправиться за решётку, то есть выйти из игры, предварительно открыв свою карту и показав её всем участникам

Затем снова наступает ночь, и просыпается мафия. Команда мафии мимикой и жестами совещается и выбирает следующую жертву, о чем сообщает ведущему. Мафия засыпает.

□ Далее, согласно правилам игры Мафия, просыпается доктор и указывает на одного из жителей, которого желает вылечить, то есть спасти от убийства. Доктор засыпает. (Доктор не может лечить одного и того же игрока две ночи подряд, в том числе и себя).

□ Просыпается маньяк и указывает на одного из жителей, которого желает «подвергнуть изнасилованию», после чего он также засыпает.

□ Наступает новый день. Если мафия и доктор ночью указали на одного и того же человека, то жертва выживает. Ведущий объявляет, что ночью было совершено покушение на одного из мирных жителей, но мафия промахнулась, и весь город просыпается. Имя выжившего игрока не раскрывается.

□ Если доктор не смог «вылечить» жертву. Ведущий объявляет, что просыпаются все, кроме убитого мафией ночью жителя. Этот участник выходит из игры, а его карта демонстрируется всем жителям.

□ Также ведущий объявляет игрока, который ночью был «изнасилован» маньяком, весь последующий «день», этот игрок не может говорить.

□ Информация обо всех произошедших «ночью» событиях, а также о голосовании предыдущего «дня» используется оставшимися в живых игроками для обсуждения и очередного выбора на осуждение.

□ Далее все повторяется согласно правилам выше: обсуждение, голосование и т.д.

Игра продолжается до полной победы одной из команд, а именно, ареста всех участников мафии, либо убийства всех мирных жителей.

Вопросы для обсуждения:

1. Удобно ли вам было находиться в той или иной роли?
2. Какие чувства вы испытывали, когда приходилось обманывать других участников?
3. Часто ли вам в жизни приходится «играть»?
4. Легко ли вам было принимать решения в пользу других участников?
5. Какие чувства вы испытывали, когда не убедительно сыграли свою роль?

III. Завершение

Цель: получение обратной связи, создание благоприятного эмоционального климата в группе.

Материалы: карточки с названиями героев.

Упражнение «Леопольд» (25 мин.)

Цель: развить умение находить подход к людям.

Материалы: карточки с кличками котов.

Ход упражнения

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает бумажку со своим именем, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими именами, например, Василием, Муркой и т.д. При этом Леопольдом может стать участник любого пола, и тренер подчеркивает это группе. Тренер напоминает группе сюжет мультфильма про Леопольда. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают

ему постоянные пакости. В данном упражнении котам тоже нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно иметь дело. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными.

Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мышь – определить настоящего Леопольда. Котам дается 5 минут на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышь», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступления и говорит, кому из котов она поверил.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?
2. Легко ли вам было находиться в роли кота или мышь?
3. Доверяете ли вы людям в жизни?
4. Доверяют ли вам люди?
5. Считаете ли вы, что общение играет важную роль во взаимоотношениях между людьми?

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия, сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы. Повышение тонуса группы.

1. Упражнение «Знакомство» (7-10 мин.)

Цель: абстрагирование от реальных – социальных ролей.

Материалы: бейджики, ручки.

Ход упражнения.

Участники создают роль (желательно абстрагированную от привычной жизни).

Придумывают имена, в соответствии с которыми к ним будут обращаться на протяжении всего тренинга. Затем, по очереди, каждый участник группы знакомится с остальными, в соответствии с приятной ролью.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?
2. Ваши впечатления по проведенному упражнению?
3. Не запутывались ли вы в ходе выполнения задания?

2. Упражнение «Невербальное общение» (5-10мин.)

Цель: настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

Материалы: нет

Инструкции: Все участники становятся по кругу (спиной в круг). «Пусть кто-нибудь из вас задумает любой предмет, который мы будем невербально передавать по кругу. Предмет должен быть таким, который в реальности можно передавать друг другу». Тренер ждет, пока возникнет идея предмета, просит

участника, задумавшего предмет, не называть его вслух и дает ему время подготовиться к передаче (1 – 2 минуты).

Ход упражнения: «Итак, сейчас первый участник передаст свой предмет соседу слева.

При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к Евгению, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг, так как каждый, передав предмет, может повернуться лицом в круг. Давайте начнем».

После того как предмет возвратится к отправителю, тренер, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

Для усложнения упражнения и повышения активности, а также для того, чтобы получить больше материала для обсуждения, можно предложить одновременно начать передачу своих предметов трем участникам группы, стоящим примерно на равном расстоянии друг от друга в разных местах круга. При обсуждении внимание участников может быть обращено на те моменты, которые способствуют или препятствуют взаимопониманию.

Речь, в частности, может пойти о том, что в общении каждый из участников несет ответственность за результат. Тот, кто передает информацию, должен постараться сделать это четко, ясно, понятно для другого, т.е. передающий информацию затрачивает определенные усилия для обдумывания того, как используемые им жесты, движения могут быть восприняты, поняты, интерпретированы тем человеком, которому они предназначены. С другой стороны, получающий информацию должен, прежде всего, подумать над тем, какой смысл мог вложить в тот или иной жест его партнер и не спешить с интерпретацией.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
 2. Возникали ли трудности при выполнении задания?
 3. Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?
3. Основная часть (35-50мин.)

Пластилинотерапия – это мягкий и глубокий метод работы со своей личностью. Этот тренинг для тех, кому надоели негативные эмоции, и кто хочет вернуть себе спокойствие и умиротворение. Техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления «синдрома профессионального выгорания», который хорошо знаком специалистам социальных профессий.

Цель: научиться новому способу снятия напряжения, стресса, усталости; «выплеснуть» негативную энергию безопасным способом и преобразовать ее в позитивную; гармонизировать эмоциональное состояние; глубже понять себя; почувствовать прилив творческих сил.

Материалы: пластилин, ватман, простые карандаши, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

Инструкции:

1. Вылепите своё эмоциональное состояние.
2. «Поговорите» с ним, высказав ему всё, что хотите.
3. Трансформируйте его (можно очень грубо) в то, что захотите.
4. Заготовьте много шариков разных размеров из любого пластичного материала.
5. Закрыв глаза, вылепите из этих шариков что угодно.
6. Сделайте групповую композицию на заданную тему за короткий установленный срок времени.

Ход упражнения: Группа садится вокруг стола, им предлагаются ватман, пластилин и простые карандаши. Даются инструкции, после чего участники приступают к выполнению задания.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было выполнять упражнение?
2. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?
4. Релаксация (5-10 мин.)

Цель: продемонстрировать и обучить способу нормализации эмоциональной сферы, снятию негативных эмоций, активизации позитивных переживаний.

Ход упражнения: участники садятся поудобнее, выключается свет, включается музыкальное сопровождение и зачитывается определённый текст.

Опорный текст для выполнения упражнения:

- Мои глаза закрываются.
- Я успокаиваюсь.
- Я расслабляюсь.
- Я чувствую себя спокойно и легко.
- Мое тело расслабляется.
- С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется
- Я спокоен.
- Я расслаблен.
- Мне спокойно, легко и приятно.
- С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней
- Я отдыхаю, мне хорошо.
- Мое лицо расслабляется.
- Мой лоб расслабляется.
- Лоб полностью расслаблен.
- Мой нос расслабляется.
- Нос полностью расслаблен.
- Мои щеки расслабляются.
- Щеки полностью расслаблены.
- Мое лицо полностью расслабленно.

- Моя голова полностью расслаблена.
- Расслабляется правая рука.
- Расслабляется правая кисть.
- Расслабляется правое предплечье.
- Расслабляется правое плечо.
- Правая рука полностью расслаблена.
- Расслабляется левая рука.
- Расслабляется левая кисть.
- Расслабляется левое предплечье.
- Расслабляется левое плечо.
- Левая рука полностью расслаблена.
- Обе руки полностью расслаблены.
- Приятное тепло наполняет мои руки.
- Мои руки налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.
- Расслабляется правая стопа.
- Расслабляется правая голень, колено.
- Расслабляется правое бедро.
- Правая нога полностью расслаблена
- Расслабляется левая стопа.
- Расслабляется левая голень, колено.
- Расслабляется левое бедро.
- Левая нога полностью расслаблена.
- Приятное тепло наполняет мои ноги.
- Мои ноги налиты приятной тяжестью.
- Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.
- Расслабляются мышцы спины.
- Расслабляются мышцы живота.
- Мое тело полностью расслабленно.
- Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.
- Я спокойный человек.
- Я сильный человек.
- Я отдохнул.
- Чувствую как наливаюсь легкостью.
- Я чувствую прилив сил.
- Я наливаюсь свежестью и бодростью.
- Я полон энергии!
- Мне хочется встать и действовать!
- Глаза – открываются.
- Я – встаю!

Сплочение коллектива обучающихся

Цель тренинга: сплочение класса/группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. развитие умения работать в команде;
3. сплочение группы.

1. Упражнение «Смысл моего имени»

Цель: дать возможность участникам подчеркнуть свою индивидуальность.

Время: 5 минут.

Ресурсы: нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки.

Ход упражнения: Ведущий предлагает познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

2. Упражнение «Счёт до десяти»

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: «Сейчас по сигналу «начали» вы закроете глаза, опустите свои носы вниз и попытаетесь посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее +. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала. Попробуйте понять друг друга без слов.

Обсуждение:

- Что с вами происходило?
- Если не получилось, то почему?
- Какую стратегию вы выбрали?

3. Упражнение «Путанка»

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. («Кто будет головой? А кто хвостом?»), – спрашивает ведущий). Когда зверь сориентировался, где его право, а где его лево, он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть».

Обсуждение: какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

4. Упражнение «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива

Группа выполняет задания быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды.

- квадрат;
- треугольник;

- круг;
- ромб;
- угол;
- букву;

Можно использовать некоторые усложнения, например, построить в полной тишине, с закрытыми глазами и т.д.

Упражнение «Передача»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Обсуждение: обмен мнениями.

Рефлексия занятия:

- Что понравилось на этом занятии?
- Что вызывало трудности?
- Чему способствовало проведенное занятие?

Упражнение «Крокодил»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: все участники делятся на две команды, и каждая команда придумывает слово или фразу. После чего в каждой команде выбирается человек, который будет показывать загаданную фразу, чужой командой, своим. Во время объяснения запрещено, что-либо говорить и показывать на какие либо предметы, разрешено только показывать образы и части речи (рисование волнистой линии – определение). Суть игры заключается в том, чтобы быстрее разгадать фразу, чем соперники.

Обсуждение: обмен мнениями.

Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам группы стать в круг. Затем он предлагает игру «Аплодисменты по кругу»: «мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам каждого участника группы похвалить аплодисментами своего соседа справа». Далее участники группы аплодируют всем и т.д.

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

- Что понравилось на этом занятии?
- Что вызывало трудности?
- Чему способствовало проведенное занятие?

Игра «Машина с характером»

Цель: сплочение группы.

Ход упражнения:

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. Во время игры нельзя разговаривать. Попросите одного добровольца (игрок 1) выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое действие, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами». Когда игрок 1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины.

Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок 2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок 1 смотрит вверх, поглаживает себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок 2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок 1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку 1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбрать момент между «Ах» и «Ох». Когда движения первых добровольцев обретут достаточную скоординированность, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной.

Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки. Вы можете позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой темпе. Потом предложите, чтобы скорость работы несколько увеличилась, затем слегка замедлилась, потом начала останавливаться.

В конце машина должна развалиться.

Обсуждение игры:

- В какой момент вы стали деталью машины? Почему?
- Как вы придумали свои действия?
- Что происходило, когда ход машины ускорялся или замедлялся?
- Как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты:

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

Рефлексия

1. что вам больше всего понравилось на занятие?
2. что бы вы хотели изменить в ходе занятия?
3. какое упражнение у вас вызвало особый интерес, а какое затруднение? почему?

4.пожелания тренеру?

Тренинг на сплочение обучающихся

Цели тренинга: сплочение группы

Задачи:

1. построение эффективного командного взаимодействия;
2. формирование благоприятного психологического климата в группе;
3. нахождение сходства у участников группы для улучшения взаимодействия между ними.

Тренинг направлен на обучающихся.

Продолжительность тренинга: 1,5 часа

Установление правил тренинга:

Продолжительность: 5 минут

1) Правило «здесь и теперь». Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент. Таким образом, участников приучают сосредотачивать внимание на себе и на происходящем вокруг них в настоящее время. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас», показывает, как он ведёт себя «по жизни». И на это стоит обращать внимание участников тренинга.

2) Правило искренности и открытости. Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности – это определённая открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия. Естественно, в начале работы группы, этого добиться невозможно. Не всегда нужно добиваться полного самораскрытия в группе сотрудников предприятия, которым предстоит продолжать работать вместе. Но каждый участник группы должен чувствовать себя защищённым и иметь право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

3) Правило «Я». В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учим человека брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

4) Правило активности. В группе не должно быть пассивных наблюдателей.

Упражнения включают всех участников в их отработку. Если участники группы отказываются принимать участие в отработке навыков и форм поведения, но стоит уделить внимание обсуждению их мотивации целей присутствия на тренинге.

5) Правило конфиденциальности. Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия. Но конкретные приемы,

знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

I. Разминка

Упражнение 1. «Визитка»

Продолжительность: 20 минут.

Цель: самопрезентация участников тренинга

Ход упражнения: Каждый участник на половинке листа из тетради пишет:

- по центру - свое имя;
- в верхнем левом углу - любимое блюдо (животное, цветок и т.д.);
- в нижнем левом углу - любимый композитор (группа);
- в верхнем правом углу - цель жизни (занятие в свободное время);
- в нижнем правом углу – любимый фильм (предмет в школе).

Когда каждый закончит делать визитку, все по отдельности презентуют себя.

Вопросы:

- 1) Что было сложнее всего написать о себе?
- 2) Нашли ли вы единомышленников?
- 3) Узнали ли вы что-то новое друг о друге?

Упражнение 2. «Хорошие события»

Продолжительность: 15 минут

Цель: создание позитивного настроения на выполнение тренинга

Ход упражнения: Каждый по кругу рассказывает как минимум об одном хорошем событии, произошедшем с ним за это утро.

Вопросы:

- 1) Сложно ли было вспомнить хорошие события? Как думаете, почему?

II. Основная часть

Упражнение 3. «Капля-речка-океан»

Продолжительность: 10 минут

Цель: командообразование

Ход упражнения: Все участники встают со своих мест и распределяются по игровой площадке. Каждый игрок – это капелька. Легко представить себе окошко после дождя. На прозрачном стекле крупные капли. Ведущий дает команду: «Объединиться по двое». Все игроки мгновенно должны найти себе пару и схватиться за руки. Не давая игрокам опомниться, ведущий командует: «Объединиться по трое». И вот уже тройки игроков двигаются под музыку, держась за руки и не забывая пританцовывать. Команды ведущего следуют одна за другой: «По четыре человека, по пять, по шесть». «Все в общий круг», – командует ведущий, и все игроки образуют большой хоровод.

Вопросы:

- 1) Быстро ли вы нашли себе пару? Тройку?
- 2) Легко ли было танцевать и выполнять упражнение одновременно?

Упражнение 4. «Машина с характером»

Продолжительность: 15 минут

Цель: выработка умений работать в команде, прислушиваться к коллективу

Ход упражнения: Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать. После того, как машина сложена, попробуйте передвинуться направо, налево. Машина должна ускориться до максимума, а потом, замедлившись, остановиться.

Вопросы:

- 1) В какой момент вы стали частью воображаемой машины?
- 2) За что отвечала ваша часть машины?
- 3) Сложно ли было двигаться вместе с остальными частями машины?

Упражнение 5. «Звериное семейство»

Продолжительность: 15 минут

Цель: упражнение отрабатывает умение как можно быстрее находить общий язык с другими людьми

Материал: записки с названиями членов звериных семейств (например, бабушка обезьяна, папа кот, дочка лягушка, сын попугай и т.д.).

Ход упражнения: Каждый участник вытаскивает себе карточку, но сразу не смотрит, что на ней написано. Только тогда, когда все игроки втянули карточки, их можно прочитать.

Ведущий может сделать сигнал звуковой, обозначающий начало игры. Каждый участник пытается как можно быстрее найти свою семью через звуковые подражания и движения того зверя, который написан на его карточке. Когда звериная семейка нашла всех своих членов семьи, то она должна в правильной последовательности (по старшинству - дедушка, бабушка, папа, мама, сын, дочка, ведущий игры должен заранее объяснить эти правила) сесть на один стул. Та звериная семейка, которая сделала это правильно, побеждает.

Упражнение 6. «Путанка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: Сплочение, улучшение взаимопонимания участников.

Ход упражнения: Все берутся за руки, стоя в кругу и начинают запутываться. Когда запутались все, и получилась одна большая «путанка», можно вообразить, что вся группа превратилась в одного огромного зверя. Теперь срочно необходимо определить, где находится его голова, а где хвост. (необходимо задать вопросы «Кто будет головой? А кто хвостом?»). Когда зверь сориентировался, где его «право», а где его «лево», он должен научиться двигаться во все стороны, в том числе и назад. А потом, зверь должен пробежаться, и может быть даже кого-то, попавшегося по пути, «съесть»

Вопросы:

- 1) Какие ощущения и эмоции испытывали при выполнении задания?

Упражнение 7. «Люди – к людям»

Продолжительность: 15 минут

Цель: сплочение команды, преодоление напряжения

Ход упражнения: После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (типа "ухо - к плечу", "Правая нога - к левой руке" и т. п.). После произнесения ведущим фразы "Люди - к людям" играющие должны вновь перераспределиться по парам. Цель ведущего – найти себе пару. Тот, кто остался без пары становится ведущим.

Вопросы:

- 1) Легко ли было выполнять это упражнение?
- 2) Что было интереснее – быть ведущим или работать в паре?

Упражнение 8. «Построиться!»

Продолжительность: 15 минут

Цель: выработка умения работать в команде; достижение взаимопонимания

Ход упражнения: Ведущий громко говорит «Построиться!» и добавляет, по какому признаку. Команда выполняет задания быстро и четко. Переговариваться запрещено!

Построиться!...

- 1) квадратом;
- 2) треугольником;
- 3) кругом;
- 4) птичьим косяком
- 5) буквой «М»
- 6) в шеренгу – по росту;
- 7) по цвету волос;
- 8) согласно алфавиту, по первым буквам имен;

Вопросы:

- 1) В чем была сложность, а в чем – легкость данного упражнения?
- 2) Какую роль вы на себя взяли – организатора, который перестраивал других людей, или подчиняющегося?

Упражнение 9: «Сороконожка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего.

По команде ведущего «Сороконожка» начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников — не разорвать цепочку и сохранить «Сороконожку».

Вопросы:

- 1) Какое место вы заняли в Сороконожке? Почему?
- 2) Что было сложным и легким в упражнении?

Упражнение 10. «Дождик»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Ведущий говорит: «Закапал дождик. (хлопает медленно и редко) Он усиливается (хлопает все чаще), и вот уже начался ливень! (топает ногами) Загремел гром! (подражает звуку грома) А теперь – дождик понемногу останавливается (перестает топтать, замедляет хлопки) и перестает идти совсем (опускает руки).»

Задача участников – встав в круг, повторять движения за ведущим не сразу, а только когда до каждого участника дойдет очередь по часовой стрелке. Если кто-то сбился – все начинается заново.

Вопросы:

1) Сбивались ли вы? Понравилось ли упражнение?

Упражнение 10. «Печатная машинка»

Продолжительность: 10 минут

Цель: улучшение командного взаимодействия

Ход упражнения: Между участниками распределяются буквы какой-либо фразы или словосочетания (например: «Красивый цветок»). Участники должны «напечатать» эту фразу, хлопнув в ладоши при назывании своей буквы. В пробеле между словами все хлопают в ладоши. Если кто-то сбивается, все начинается заново.

Упражнение 11. «Счёт до десяти»

Продолжительность: 15 минут

Цель: прочувствовать друг друга, понять без слов и мимики.

Ход упражнения: Участники тренинга «раскрываются» – не скрещивают ноги и руки, сидят удобно. По сигналу «Начали!» все закрывают глаза, опускают головы вниз и пытаются посчитать от 1 до (кол-во участников). Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе, не сговариваясь. Кто-то скажет «один», другой человек скажет «два», третий скажет «три» и так далее. В игре есть одно правило: слово должен произнести только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счёт начинается сначала.

Попробуйте понять друг друга без слов.

Вопросы:

1) В какой момент вы назвали свою цифру? Почему?

2) Как думаете, что помогло вам в итоге выполнить упражнение? Можете ли вы использовать это в повседневной жизни вашего коллектива?

III. Завершение

Рефлексия – участники говорят о том, что понравилось и не понравилось в тренинге, что участники вынесут из него и применят в повседневной жизни.

«Благодарю за...» - Каждый участник по очереди говорит коллективу, за что он благодарен ему после данного тренинга.

Участники: обучающиеся.

Цель: знакомство, сплочение и формированию взаимного доверия между всеми членами класса/группы.

Задачи:

- способствовать знакомству обучающихся;
- развитие эмпатии и групповой сплоченности;

- создания атмосферы доверия и уважения, взаимного доверия и обучению координации совместных действий в учебной группе;

- тренировка умения находить взаимопонимание со студентами своей группы;

- развитие взаимного доверия участников, развитие умений расслабляться и снимать напряжение.

Рекомендации ведущему. Далее следует рассказать о целях и задачах тренинга и прояснить запрос каждого участника группы.

Правила группы.

В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными. Они обсуждаются всеми членами группы и принимаются как основные правила взаимоотношений или отклоняются, при этом выдвигаются альтернативные правила.

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область рассуждений. Но основная задача нашей работы – превратить класс в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что...» - на такое: «Я считаю, что...».

Отказываемся и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа: «Многие меня не поняли...» - на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Мы доверяем друг другу и классу в целом.

Недопустимость непосредственных оценок человека. При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Как можно больше контактов и общения с различными людьми. У каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятия мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, рады за него,

интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем, пока он не закончит говорить.

Правило «Стоп». Во время работы группы любой участник группы может остановить разговор, вопрос, обращенный к нему или какое-либо другое действие, если посчитает это психологически опасным для своего внутреннего мира. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения только тогда, когда он свободен в выборе решений.

«Тренинговое имя»(10 минут).

Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется прекрасная возможность, обычно недоступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, – скажем, все вокруг зовут девочку Аселька, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Аселечка» или «Аселек» или особенно необычно и ласково, как обращается мама к ней.

Некоторым по душе, если их называют по фамилии, без имени – Ахметов, Сериков. А кто-то втайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имеют забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя, и написать его на бейдже. Все остальные члены группы (и ведущие тоже) в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»(10-15 минут)

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти приятелей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д.

Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера.

Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Данное упражнение особенно подходит для детей подросткового возраста.

Упражнение «Интервью» (20 минут)

Выполняется в парах.

«У вас есть 20 минут в течение которых вам необходимо взять друг у друга интервью.

Вы должны как можно больше узнать о своем партнере: его жизни, интересах, ценностях, важных жизненных событиях, чтобы как можно точнее составить представление о данном человеке».

Упражнения «Я за тебя отвечаю» (10-15 минут)

Для выполнения упражнения участники садятся в круг.

Каждый участник рассказывает о своем партнере в течение одной минуты, представляя его группе. По окончании рассказа группа задает уточняющие вопросы, помогая сделать «визитку» наиболее информативной.

Упражнение «А еще я...» (10-15 минут)

«А сейчас каждый из вас может сказать насколько «визитка» совпадает с вашим собственным представлением о себе, с чем вы согласны, а что вам не соответствует.

«Визитку» можно дополнить, начиная фразу словами: «А еще я...».

Рекомендации ведущему. При выполнении данного цикла упражнений необходимо поддерживать в группе позитивный эмоциональный фон, интерес участников друг к другу.

Упражнение «Быть в центре»(5-7 минут)

Эта игра может вызвать у членов группы сильные переживания (10 минут)

1. Игроки встают в круг.

2. Спросите у членов группы, кто из них смог бы в течение некоторого времени быть в центре сосредоточенного внимания всех остальных.

3. Доброволец становится в центр.

4. Остальные члены группы садятся на корточки, держа руки за спиной. Потом все медленно вытягивают руки вперед и одновременно поднимаются. При этом они все время повторяют имя добровольца, стоящего в середине.

5. Затем члены группы поднимают руки вверх над головой и все ближе подходят к добровольцу в середине круга. Одновременно они все громче и громче произносят его имя.

6. Игроки подходят к человеку в середине круга так близко, как только могут. При этом касаться его нельзя.

7. Игра заканчивается, когда все участники побывают в середине круга.

Игра «Рисунок на спине» (5-7 минут)

Участники становятся в цепочку, друг за другом. (Если людей много, то их стоит разбить на несколько групп и выстроить в цепочки) Каждому участнику выдается ручка (или другое пишущее средство) и листочек. Последнему в цепочке необходимо показать картинку. Он рисует эту картинку на спине у участника, который стоит впереди него.

Последний пытается в это время понять, что же было нарисовано у него на спине, и нарисовать это же на спине у человека, стоящего впереди него. И так до конца цепочки. После окончания сверяются первый и последний рисунок. Так,

например, когда я была участником данной игры, звездочка (первый рисунок) превратилась в луг с цветочками и солнышко (последний рисунок).

Данная игра – хороший повод посмеяться и уловить особенности окружающих людей.

Игра «Путанка» (5-7 минут)

Участники игры становятся в круг, держась за руки, потом начинают запутываться. Когда все окончательно запутаются, то получится один большой «зверь». После того, как «зверь» сформировался, ведущий должен задать вопросы «Где у зверя голова?», «Где у зверя хвост?», «Где у зверя право?», «Где у зверя лево?». Когда на все вопросы найдены ответы, зверь должен начать двигаться. Он должен пройти 5 шагов вперед, 5 шагов назад, столько же вправо и влево. Потом он должен пробежать несколько метров (зависит от размеров помещения, где проводится игра). Эта игра поможет улучшить взаимопонимание ее участников.

Упражнение «Квадрат» (5-10 мин.)

Цель: прочувствовать каждого участника группы.

Ход упражнения

Постройте весь коллектив в круг, и пусть участники закроют глаза. Теперь, не открывая глаз нужно перестроиться в квадрат. Обычно сразу начинается балаган, все кричат, предлагая свою стратегию. Через какое-то время выявляется организатор процесса, который фактически строит людей. После того, как квадрат будет построен, не разрешайте открывать глаза. Спросите, все ли уверены, что они стоят в квадрате? Обычно есть несколько человек, которые в этом не уверены. Квадрат действительно должен быть ровным. И только после того, как абсолютно все согласятся, что стоят именно в квадрате, предложите участникам открыть глаза, порадоваться за хороший результат и проанализировать процесс. Так же можно строиться в другие фигуры.

Во время упражнений участники переживают сильные эмоции и делают массу выводов, поэтому после каждого этапа можно устраивать небольшое обсуждение, где можно говорить пожелания своим коллегам для улучшения работы. Самый главный вопрос здесь: каким образом задание можно было сделать качественнее и быстрее?

Очень хорошо, если каждый участник тренинга будет отмечен руководством, а еще лучше, если команды получают хорошие памятные призы.

Упражнение «Заверши фразу» (20 минут)

Цель: выявить имеющиеся представления по обсуждаемой теме; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением.

Педагог предлагает студентам завершить ряд фраз, касающихся темы или содержания, атмосферы, организации взаимодействия.

Педагог может предложить студентам завершить следующие фразы:

- «Думаю, что настоящий друг...»;
- «Ученик, с которыми я учусь...»;
- «Моими сильными сторонами взаимодействия являются...»;
- «В процессе взаимодействия с людьми...»;

- «По отношению человека к человеку можно судить о...» и т.д.

Метод реализуется следующим образом: педагог произносит незавершенную фразу и указывает на участника, которому предлагает ее завершить. С одной и той же фразой педагог может обращаться к двум – трем обучающимся. Желательно, чтобы каждый завершил хотя бы одну фразу.

Упражнение «Ассоциации»(10–15 минут)

Цель: Это очень простое и интересное упражнение поможет каждому участнику тренинга прояснить для себя понятие «команда».

Инструкция: Дорогие участники, наш тренинг называется командообразование. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «команда». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды наших участников на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

a. Если команда — это постройка, то она...

b. Если команда — это цвет, то она...

c. Если команда — это музыка, то она...

d. Если команда — это геометрическая фигура, то она...

e. Если команда — это название фильма, то она...

f. Если команда — это настроение, то она...

3. Проведите опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Итоги упражнения:

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

Итог: Упражнение "Аплодисменты по кругу"

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Тренинг на сплочение класса/группы

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи тренинга:

1. Формирование благоприятного психологического климата в группе;

2. Нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;

3. Осознание каждым участником своей роли, функций в группе;

4. Развитие умения работать в команде;

5. Сплочение группы.

Блок упражнений 1

Цель: Знакомство участников, с ведущими, а также с целями тренинга, правилами работы в группе, нахождение общего между участниками.

«Комплимент»

Участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное.

Обязательное условие «Комплимента».

1. Обращение по имени.

2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

Обсуждение: Что было легче: говорить комплимент или слушать?

Время: 5-7 минут.

2

«Автопортрет».

1-й вариант: необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Всем предлагается нарисовать

свой портрет, но не совсем обычный.

Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть.

Вместо носа - то, что любим нюхать.

На месте губ - то, что любим есть.

И на месте ушей то, что любим слушать.

Ну, а на голове вместо прически изобразите ваши мысли: те, которые к вам чаще приходят.

После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу.

Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга;

«Я - это ты». Ведущий предлагает членам группы разбиться по парам и в течение 5-ти (10-ти) минут каждый рассказывает друг другу о себе. Затем все садятся в круг и каждая пара по очереди выходит в центр: один участник садится на стул, другой встает за ним, кладет ему на плечи руки и говорит о сидящем как от себя, представляя его от своего имени. Затем они меняются местами и представление продолжается. Потом их места занимают другие пары.

«Психологический портрет».

1-й вариант: составьте свой психологический портрет (10-12 качеств). Не указывайте внешних качеств, опишите черты своего характера, привычки, особенности и представьте его группе;

2-й вариант: ведущий собирает листочки с описанием себя и зачитывает, а все участники определяют, кто это.

Блок упражнений

Цель фазы: Установление благоприятного психологического климата в группе, разминка, формирование активного рабочего настроения.

«Молчащее и говорящее зеркало»

Ведущий предлагает выйти в круг добровольцу, который «будет смотреть в зеркало».

Инструкция: Твоя задача – только по «отражению в зеркалах» отгадать, кто из участников группы подошел сзади. Одно «зеркало» будет живым, но молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только при помощи мимики и жестов. Второе «зеркало» – говорящее, оно будет объяснять, что это за человек, не называя его имени. Выбери из группы свои «зеркала».

«Зеркала» встают рядом у стены. Основной игрок – перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и бесшумно подходят к нему сзади.

Отражение в «зеркалах» происходит по очереди. Сначала работает молчащее «зеркало».

Если основной игрок не угадал человека за спиной, то в игру вступает говорящее «зеркало» и произносит только одну фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова отражает молчащее «зеркало» итак далее. Задача игрока — отгадать человека за спиной как можно быстрее.

«Ответы за другого»

Участники берут большой лист бумаги и разделяют его вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца нужно написать свое игровое имя. Над левым столбцом – написать имя человека, сидящего слева, но через одного человека. Над правым столбцом – имя человека, сидящего справа, также через одного.

Инструкция: Итак, сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. Не спешите, попробуйте вжиться во внутренний мир человека, от имени которого вам приходится писать. В среднем столбце вы отвечаете за себя. Отвечайте кратко и определенно.

Возможный перечень вопросов:

Ваш любимый цвет.

Ваше любимое мужское имя.

Ваше любимое женское имя.

С симпатией ли вы относитесь к домашней живности? Если да, то кого предпочитаете: собак, кошек, птиц, рыбок или кого-то другого?

Ваше любимое времяпрепровождение.

Фильмы какого жанра вы предпочитаете?

Музыкальные предпочтения.

БРОУНОВСКОЕ ДВИЖЕНИЕ (молекула).

Ведущий объясняет, что все участники являются атомами. Как известно, чем выше температура окружающей среды, тем быстрее двигаются атомы. И, соответственно, чем ниже температура – тем медленнее. В физике этот закон называется «броуновское движение». Ведущий задает температуру в достаточно быстром темпе (от минусовой до плюсовой), а участники двигаются согласно заданной температуре (например, при $t + 1000$ – все бегают, при -400 – все двигаются еле-еле). Можно сталкиваться между собой и изменять траекторию движения. Время от времени, ведущий хлопает в ладоши и говорит: «молекулы

по 3, 5, 7», при этом участники должны собраться в «молекулы» из заданного числа «атомов».

Блок упражнений

Цель: Отработка и овладение навыками, ведущими к сплочению группы, развитию умения взаимодействовать в команде.

«Крокодил»

Правила очень просты. Участники делятся на две команды. Первая команда загадывает слово и сообщает его представителю соперников. Это – избранный, который должен изобразить слово с помощью пантомимы своей команде. Изображающий говорить не может, но участники его команды могут задавать ему вопросы, перечислять появляющиеся варианты. Кивать головой «да» или «нет» изображающему слово разрешается – но не больше! В это время команда, загадавшая слово, может просто покатываться со смеху, видя усилия противников, часто долгое время безрезультатные.

Если слово отгадано, команды меняются ролями. Конечно, для изображения каждый раз выставляется новый игрок.

Простые Слова для разминки (Легкий уровень)

Герб, подсолнух, ружье, веревка, забор, яблоко, портфель, корзина, рация, паутина, фейерверк, велосипед, весы, лестница, Терминатор, кондиционер, монета, икота, лопух, Ди- джей, Чебурашка, Транспорт, зубочистка, перчатки, домохозяйка, именинница, Мёд, мангал, Буратино, кровать, Наушники, будильник, кенгуру, будильник, светофор, зоопарк, огонь, спички, капуста, камень, кроссовки, ягода, электричество, аспирин, танк, хлопушка, принтер, дрова, крапива, Брюки, взрыв, кольчуга, бетономешалка, пирамида, Физик – ядерщик, груша, Спецназ, Вдохновение, чукча.

Смешные и необычные фразы

Дранный зуб, Глаза голубя, Ширма для чудовища, Старейшина чудотворец, Медсестра охотник, Червяк хочет пить, Кот Филипп, Ромашки на березе, Правый поворот люстры, Дружная компания оленей, Меткость копченого лосося, Тамбовский рай, Мерзкий чудака, Мякиш апельсина, Теория трех мось, Послезавтрашний суп, Детские обои с динозавром, Телефон фотограф, Головоломка перед сном, Страшное гусиное имя, Курочка фантазерка

КОКОЛОГИЯ

Разработано это направление японскими профессорами Исаму Сайто и Тадахико Нагао в 1998 году. Вам будет в игровой форме предложен некий текст, который предлагает совершенно отвлеченную ситуацию. Вы должны отвечать первое, что появилось в Вашем воображении, в этом случае получится наиболее достоверный результат. Как и любой психологический тест, кокология описывает (при условии честных ответов) Ваше текущее состояние, поэтому смотрите на результаты как можно шире, не воспринимайте все буквально.

Почтовая открытка из будущего В вашей жизни наступил долгожданный выходной. Утро Вы проводите в неторопливом ничегонеделании и созерцании окружающей Вас гармонии. Звонок в дверь. На пороге Вас ждет чудо, два живых существа принесли Вам весточку от Вас же из Вашего же будущего. Открыв

первый конверт, Вы читаете насколько успешным, красивым и счастливым Вы стали, а вот во втором конверте все с точностью и наоборот: сплошные жизненные катаклизмы и беды.

Какое из нижеперечисленных животных принесло Вам радостную новость, а какое предрекло беды (необходимо выбрать двух разных животных)

Тигр, собака, овца, попугай, черепаха

Мы зависим не только от различных стихийных событий и воли случая, но в неменьшей степени и от нашего окружения. Тот спутник, которого мы выбираем для жизни сегодня, и определит в конечном итоге наше будущее. Психологическая ассоциация животных довольно многогранна, в данном случае выбор гонца благой вести определит психотип идеального для Вас супруга, а вот то животное, что пророчит беды, будет олицетворять тот тип людей, что тянут Вас вниз.

Тигр

+ Человек с явно выраженными лидерскими качествами;

– Вы не приемлите партнера-тирана и деспота, который при любой попытке построить диалог будет изображать короля джунглей.

Собака

+ Основным критерием выбора партнера для Вас является его верность и преданность;

– Вас приводит в ужас мысль о партнере, который будет больше времени проводить в переживаниях, что о нем думаю окружающие, чем в попытках сблизиться конкретно с Вами.

Овца

+ От спутника жизни Вы ждете в первую очередь душевного тепла, единения и заботы;

– Вы не сможете жить с человеком, вся жизнь которого сводится к работа-домхолодильник-спать, Вам будет с ним невозможно скучно.

Попугай

+ Что может быть лучше для Вас, чем связать свою жизнь с тем, кого называют «душа компании». Слова льются рекой, смех и веселье будут неотъемлемой частью Вашего совместного быта

– Вы опасаетесь, что судьба даст Вам в награду болтливого бездельника, который только молотит языком вместо того, чтобы обеспечивать, работать, да и вообще трудиться.

Черепаха

+ Для Вас наиболее важные качества партнера — это надежность, стабильность и серьезность (в хорошем смысле этого слова, сказал так сказал). Человек, на которого можно рассчитывать в любое время дня и ночи;

– «Медленность» и обдумывание ситуации со всех возможных и невозможных сторон перед принятием решения будут губительны для Ваших отношений.

Раздайте листы и попросите участников задумать свой любимый цвет и затем описать его тремя словами (например, для «синего» — прохладный, расслабляющий, отстраненный).

Попросите участников ответить на вопрос: «Если бы у Вас в зоопарке была возможность сфотографироваться с любимым животным, кого бы Вы выбрали?» и описать животное тремя словами (например, для «тигра» — сильный, опасный, напружиненный).

Попросите участников задумать свой любимый город и придумать для него три характеризующих слова (например, для «Астана» – интеллектуальный, деловой, освежающий).

Сообщите участникам, что:

- три характеристики цвета — это то, как видят их окружающие;
- три характеристики животного — как они видят сами себя в общении с окружающими;
- три характеристики города — какими они хотели бы видеть себя в работе.

«Ассоциации-2»

Цель: раскрепощение участников группы, более полное познание себя в глазах группы.

1-й вариант: водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, имея в виду загаданного, описывает его, высказывает свое мнение с помощью ассоциации. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны создаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом, картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т.п.» Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он может угадывать до трех раз. Если он не угадал, ему об этом говорят. Затем выходит следующий водящий.

2-й вариант: один из участников в кругу загадывает кого-то из присутствующих, остальные отгадывают, задавая вопросы. Тот, кто угадал, становится водящим.

Простой тест на уверенность в себе

- Бывало ли так, что вы покупаете вещь только потому, что вам трудно сказать «нет» продавцу?
- Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте, в театре, стесняетесь ли вы попросить быть потише?
- Трудно ли вам спросить о чем-то незнакомого человека?
- Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в компании малознакомых людей?
- Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно неправы?
- Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, когда получаете комплимент?

- Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
- Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что эта просьба неразумна?
- Считают ли вас дети или подчиненные по службе слишком мягким?
- Чувствуете ли вы зажатость или трудность самовыражения в интимных отношениях?
- Предпочитаете ли вы подавлять свои чувства, или открыто и искренне выражаете их?

Ключ к тесту: если вы ответили «да» более, чем на три вопроса, вам наверняка свойственна недостаточная уверенность в себе.

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Ритуал прощания: «Я принимаю вас...»

Ведущий предлагает участникам фразу: «Я принимаю вас, мои глаза направлены на вас, Мое сердце с вами. Между нами - мир, согласие, взаимопонимание, ...».

Рефлексия.

1. Поделитесь впечатлениями о нашей сегодняшней встрече.
2. Что вам понравилось?
3. О чем бы еще хотелось поговорить?

Тренинг на сплочение класса/группы

Целью данного тренинга является объединение участников класса для совместного решения поставленных задач, развитие умения выражать симпатию и уважение друг к другу.

Задачи:

- формирование благоприятного психологического климата в классе;
- нахождение сходств у обучающихся класса для улучшения взаимодействия между ними;
- первоначальная диагностика психологической атмосферы в классе;
- осознание каждым участником своей роли, функций в классе;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение класса.

Сплоченность является групповой переменной, то есть зависит от отношения всех членов группы. Групповая сплоченность отличается от всех других переменных тем, что она влияет на функционирование группы и в то же время зависит от него.

Итак, развитие сплоченности в группе зависит от группового взаимодействия, групповых успехов, общих целей и взаимной симпатии между членами группы. Развившись, групповая сплоченность может оказывать значительное влияние на будущее группы.

Одним из последствий групповой сплоченности является то, что члены группы проводят больше времени в общении друг с другом, таким образом, возрастает и количество, и качество группового взаимодействия. Кроме того, сплоченная группа оказывает большое влияние на отдельных своих членов.

Еще одно последствие заключается в том, что члены сплоченной группы получают большее удовлетворение от работы, что имеет очень большое значение. И, наконец, групповая сплоченность тесно связана с производительностью. Участники более сплоченной группы будут в большей степени придерживаться групповых установок, касающихся производительности, чем члены менее сплоченной группы.

Тематический план тренинга – Тренинг рассчитан на 1,5 часа, который включает в себя упражнения на знакомство, сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия, рефлексии.

После каждого выполненного упражнения участники должны давать обратную связь, отражение чувств, эмоций во время выполнения заданий.

Правила тренинга.

Правило «здесь и сейчас». Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе – процессы, мысли и чувства, возникающие в данный момент. То, как проявляет себя человек «здесь и сейчас» показывает, как он ведет себя «по жизни». Другой вариант этого правила – если что-то не понял или есть вопрос, спроси здесь и сейчас, пока мы не ушли дальше. Иначе неясность, как снежный ком, будет накапливаться.

Правило искренности и открытости. Признак сильной и здоровой личности – это определенная открытость окружающим своим чувствам по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.

Правило «Я». Мы не используем рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Берите ответственность на себя.

Правило конфиденциальности. Все, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Но конкретные приемы, знания, техники могут и должны использоваться вне группы в профессиональной деятельности, в повседневной жизни.

Обсуждаем, не осуждая. При обсуждении происходящего, важно оценивать не участника, а только его действия и поведение. Например, вместо: «Ты мне не нравишься!», следует сказать: «Мне не нравится твоя манера поведения!».

1 упражнение. Подписываем бейджики. Ведущий говорит немного о том, что будет происходить.

Сегодня на тренинге поучимся общаться, узнаем стили взаимодействия, постараемся понять, что такое дружба, сплоченный коллектив»

Время выполнения – 10 мин.

2 упражнение -Приветствие

Каждый участник называет свое имя и качество, начинающееся на первую букву имени.

Время выполнения – 10 мин.

3 упражнение - Маятник

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоянии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторону, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важно, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддержки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга.

Время выполнения – 15 мин.

4 упражнение – Убеди меня

Участники делятся на 2 группы, им предлагается разыграть сценки, в которых они выбирают себе роли, тему для дискуссии, и в

Время выполнения – 10 мин

5 упражнение - Карета

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выполнения задания классному руководителю необходимо наблюдать за поведением обучающихся: кто организывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает.

Время выполнения – 20 мин.

Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

- ✓ крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;
- ✓ двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);
- ✓ сиденья – это люди не очень активные, спокойные;
- ✓ седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;
- ✓ лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;
- ✓ кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

6 упражнение – Посылка

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и должен вернуться по кругу к своему автору.

Возможны варианты сигналов (разное количество или виды движений).

Время выполнения – 10 мин.

7 упражнение – Общение без слов

Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два concentрических круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся напротив друг друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с

помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше». Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь; обопритесь спинами друг о друга и присядьте, стараясь не упасть и пр.

Время выполнения – 15 мин.

8 упражнение – Рефлексия

Обсуждаем тренинг. Что понравилось, что не понравилось. Обсуждаем, какие мысли, чувства, эмоции возникали в ходе тренинга, и какие сейчас.

Следующей рекомендацией в рамках защиты обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию – это правильное составление режима дня ребенка родителем с учетом его занятости, отдыха и возрастных особенностей.

Что такое режим дня? Если понятие школьного расписания, то есть графика обучения, всем понятно, то с понятием режима бывает путаница.

Режим дня – это почасовой распорядок дня, в который в том числе входит расписание уроков. Зачем ребёнку режим?

Дисциплина. Без режима ребёнок будет беситься от безделья либо залипать в гаджеты.

Экономия нервов родителей. Без режима вы потратите больше энергии на попытку толково организовать день, чем могли бы.

Эффективность обучения. Без режима ребёнок будет получать отрывистые знания.

Чтобы такого не происходило, в семье устанавливается чёткий и правильный режим дня ученика. Вот некоторые рекомендации для этого.

Как составить режим дня обучающегося?

Шаг 1. Возьмите лист бумаги или воспользуйтесь компьютером.

Кому-то удобней планировать в бумажном формате, кому-то – в электронном. На листе бумаги достаточно расчертить текущую неделю. Подойдёт и обычный школьный дневник. Если вам удобнее работать со школьным расписанием в электронном виде, можно использовать специальные приложения.

Шаг 2. Установите время отходу ко сну и пробуждения.

Выработайте одинаковое время – так организму будет комфортней и привычней.

Например, обучающиеся начальной школы рекомендуется спать не меньше 10–10,5 часов, а первоклассникам рекомендовано ещё 2 часа дневного отдыха. Такие же нормы можно применить и для обучающихся 5–7 классов. В 8–9 классе норма сна – 9–9,5 часов. Обучающиеся старших классов, выпускники и взрослые могут спать по 8–9 часов.

Далее - занятия над выполнением домашнего задания.

Шаг 3. Впишите все уроки на неделю

Затем начните планировать время бодрствования – посчитайте, сколько часов в день ребёнок должен проводить за занятиями. Посмотрите, нет ли дней, когда уроки идут больше трёх или четырёх часов подряд. Если есть – распределите учебную нагрузку равномерно. Так как нужно время на «домашку» и, возможно, совместное обсуждение текущих уроков. Так вы поймёте, сколько времени уходит на учёбу.

Шаг 4. Впишите секции или хобби

Здесь главное – не перегрузить ребёнка дополнительными занятиями. Если каждый день заниматься школьными заданиями, выполнять домашнее задание, да ещё и ходить на секцию – нагрузка окажется объёмной.

Важно советоваться с ребёнком по поводу того, куда и как часто он хочет ходить. Если видите, что он слишком устаёт – снижайте нагрузку и корректируйте режим.

Шаг 5. Добавьте время для отдыха

Если вы разрешаете ребёнку пользоваться гаджетами, выделяйте на это специальное время. У детей должно быть свободное время на игры и простое «ничего неделание».

Обязательно включите в режим дня прогулки – детям необходима физическая активность и свежий воздух.

Особенности режима в средней и старшей школе

Чем старше ребёнок становится, тем больше ответственности за соблюдение режима возлагается на него самого.

Старшекласснику следует рассказать о приёмах тайм-менеджмента. Управление временем – неотъемлемая составляющая подготовки к ЕНТ. Старайтесь не навязывать требования, а по-дружески обсуждать, какого расписания лучше придерживаться, чтобы всё получилось.

Обязательно проговорите «наказания» за нарушение режима. Например, если он не ложится в условные 22:30, то делает дополнительную работу по дому в свой выходной. Можно даже сделать красочную памятку и повесить на холодильник – так подростка легче контролировать.

Особенности режима ребёнка-спортсмена

Для детей, которые профессионально занимаются спортом, тренировки и соревнования первостепенны, поэтому занятия, как правило, распределяются между ними. Обязательно в режим нужно заложить время на обед и дорогу до спорткомплекса и обратно. Лучше всего, если учебное расписание позволяет совмещать спорт и учёбу.

При организации режима дня школьника, который увлечён спортом, – убедитесь, что ребёнок достаточно отдыхает. Физическое и умственное переутомление чревато травмами и выгоранием.

Особенности режима творческого ребёнка

Подойдите к процессу составления расписания творчески – пусть ребёнок сам нарисует свой график на бумаге или в графическом редакторе.

Непосредственное участие мотивирует обучающегося соблюдать договорённости впоследствии.

Если увлечение ребёнка, как у спортсменов, подразумевает поездки и регулярные репетиции, не забудьте вписывать в расписание время на отдых между выездами на различные конкурсы. Если же хобби связано с живописью или прикладным искусством, и ребёнку приходится подолгу сидеть, обязательно включите в режим дня обучающегося физическую активность. [<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika>]

Поэтому, чтобы каждый родитель мог выстроить правильный режим дня ребенка дополнительно можем *предложить рекомендации по выстраиванию правильных, на педагогический взгляд, детско-родительских отношений*. Для этого предлагаем ряд упражнений, тренингов для формирования правильных детско-родительских отношений как для педагогов в рамках просветительской работы для родителей, так и для самих родителей.

Проблемы во взаимоотношениях родителей и детей, как известно, особенно обостряются в подростковом возрасте. Это часто усугубляется большой занятостью родителей. Усиление протестного поведения детей иногда приводит к разрыву эмоциональных связей в семье, серьезным конфликтам.

Цель: гармонизация эмоциональных связей между матерью и ребенком, помощь в установлении между ними более теплых и доверительных отношений.

Принципы выполнения упражнений:

– Корректность общения обеих сторон (воздерживаются от претензий, замечаний, не перебивают друг друга).

– Свобода выбора заданий участниками.

– Конфиденциальность.

Задание 1. «Пожалейте друг друга...»

1) Представьте себе, что ваш ребенок упал, разбил коленку. Пожалейте его, помогите ему.

2) Представь себе, что твою маму укусила собака. Пожалей ее, помоги.

Задание 2. Создание «Семейного герба»

Маме и ребенку предлагается создать герб своей семьи. С давних пор люди составляют семейные гербы из разных символов, которые отражают жизненную философию, главные ценности семьи (увлечения, профессии). В гербе обычно присутствует жизненный девиз семьи, который отражает главные устремления, принципы, цель семьи (пословица, поговорка, крылатое выражение). Бланк с контуром герба выдает психолог. Задание выполняется примерно 20 минут. Можно предложить выполнить его дома.

Задание 3. «Дерево достижений» ребенка (для повышения самооценки)

Бланк с изображением дерева достижений выдает психолог.

Корни – положительные качества ребенка, которые позволяют ему достигать успехов (ответственность, щедрость, трудолюбие, честность, упорство, усидчивость, творческие способности, доброта...).

Крона – успехи ребенка (отличные оценки по предметам, призовые места в спорте и других видах деятельности, активная общественная работа, отдельные умения, например, помощь в домашних делах...).

Эту информацию мама и ребенок заполняют вместе, при необходимости психолог помогает наводящими вопросами.

Задание 4. «Создаем общую картину»

Маме и ребенку предлагается выбрать один фломастер на двоих. Они рисуют картину одним фломастером, предварительно обсуждают вместе тему и название рисунка. По звуку передают фломастер друг другу. На работу – 5 мин.

Задание 5. «Слепой и поводырь»

Сначала мама – «слепая», ребенок – «поводырь». Мама закрывает глаза, ребенок аккуратно ведет ее между партами, стульями, дает потрогать некоторые вещи. Затем меняются местами.

«Поймите, если с вами что-то случится, то скорее всего помогать друг другу будете именно вы».

Задание 6. «Коробка переживаний»

Проговорите по очереди шепотом в коробку свои переживания и заботы. Эту коробку надо закрыть, вынести на улицу и там открыть, чтобы переживания «растворились в воздухе».

Задание 7. «В нашем доме живет счастье»

Мама и ребенок вместе раскрашивают готовый рисунок с надписью «В нашем доме живет счастье». Забирают его себе на память.

Задание 8. «Пообщайтесь руками...»

Поздоровайтесь,

Поборитесь,

Помиритесь,

Потанцуйте,

Попрощайтесь.

Задание 9. «Ладони»

Обвести на двух листах ладонь мамы и ладонь ребенка. Мама пишет пять лучших качеств на пальцах ребенка, ребенок пишет лучшие качества мамы на ее ладони (список возможных качеств можно предложить).

Можно просто предложить участникам говорить по очереди комплименты друг другу, держась за руки.

Задание 10. «Наше наследие»

Написать напротив каждого слова-обозначения самые характерные черты, увлечения и профессии ваших родных, найти общее. У ребенка найти общие и особые черты, подчеркнуть его уникальность.

Бабушка

Дедушка

Мама

Папа

Ребенок (брат, сестра)

Задание 11. «Доверие»

Сын или дочь, стоя спиной к матери, падают назад. Мама удерживает от падения.

Задание 12. «Секретное письмо»

Каждый пишет письмо (без обсуждения)

«Мама, я хочу попросить тебя...»

«Дочка (сынок), я хочу попросить тебя...»

Конверты вскрывают дома.

Задание 13. «Как вы знаете друг друга...»

Какие цвет, блюдо, цветок, место отдыха, занятие любимые у мамы?

Какие блюдо, цвет, игра, урок, занятие любимые у ребенка?

Каждый пишет ответы на своем листочке.

Сколько совпадений? Обсуждаем результат в позитивном ключе.

Задание 14. «Перейти мост»

На пол кладется веревка – это мост. Мама и ребенок идут навстречу друг другу. Смогут ли они перейти мост, не сойдя с веревки? (Задача – уступить друг другу или, обнявшись, обойти друг друга).

Задание 15. «Лестница радости» для мамы и ребенка

Чем Вы порадуете себя сегодня вечером?

Чем порадуете себя в выходной?

На весенних каникулах?

Радостный план на лето!

Проговорить устно или написать на листе.

Задание 16. «Значение ваших имен»

Узнайте, что означает ваше имя (используйте смартфон), откуда оно произошло, какие легенды с ним связаны.

Эта работа – домашнее задание, но психолог может предоставить и готовую информацию.

Итоги можно подвести в рефлексивной беседе за чаем в конце встречи. Можно также проводить рефлексивное обсуждение после каждого задания, но это необязательное условие. Список приведенных заданий, естественно, не может быть реализован в течение одной встречи. Для каждого конкретного случая вы можете выбрать 1-2-3 задания по своему усмотрению.

Тренинг по гармонизации детско-родительских отношений

Цель: гармонизация взаимоотношений «родитель – ребенок».

Задачи: актуализация позитивного эмоционального опыта; осознание семейных ролей и отношений; увеличение взаимной открытости; развитие способности конструктивного взаимодействия; снятие психоэмоционального напряжения.

Условия проведения

Предложенный комплекс занятий может быть использован в качестве сопровождения коррекционно-развивающей работы с детьми 5–7 лет в дошкольном учреждении или в начальной школе (1–2 раза в месяц), а также как краткосрочный тренинг развития детско-родительских отношений.

Продолжительность занятия составляет от 45 до 60 минут, в зависимости от темы и целей, а также от количества участников и их работоспособности. Оптимальное число участников в группе не должно превышать 4-6 детско-родительских пар (до 12 человек), так как, например, детям дошкольного возраста еще не свойственна высокая степень саморегуляции и рефлексии.

Занятия рекомендуется проводить в кабинете психолога или в другом помещении, разделенном на несколько зон: рабочая зона, где участники могут удобно расположиться в кругу; «мастерская» для выполнения творческих заданий; должно быть свободное пространство для подвижных игр и ковер для телесно-ориентированных упражнений.

Материалы и оборудование

Бумага форматов А4, А3, А2, цветная бумага различной фактуры, фольга, газеты, картон; ножницы, клей-карандаш, клей ПВА, пластилин; цветные карандаши, фломастеры, краски (акварель и гуашь); различные мелкие предметы: бусинки, пуговицы, макароны, природный материал; секундомер; атрибуты костюмов сказочных героев; клубок шерстяных ниток; записи релаксационной и веселой музыки.

Планируемый результат

Участвуя в совместных детско-родительских занятиях, родители учатся конструктивному взаимодействию, имеют возможность посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации, видят модели взаимодействия в других семьях. Признание за ребенком права на собственный выбор, на собственную позицию обеспечивает понимание в семье. Возможность перестройки неэффективных стереотипов взаимодействия в психологически безопасных условиях тренинговой группы, в атмосфере доверия и поддержки способствует более глубоким и стойким изменениям.

Каждое занятие тренинга включает в себя игры и упражнения, направленные на самопознание, самораскрытие, самопрезентацию; развитие коммуникативных навыков; снятие психоэмоционального напряжения.

Формирование групп

Группы формируются на добровольной основе. К совместной работе приглашаются родители, чьи дети с повышенным уровнем тревожности и/или заниженной самооценкой. Заранее на родительском собрании была дана информация о высокой эффективности коррекционно-развивающей работы с детьми, чьи родители посещают совместные занятия; о целях, задачах, времени проведения тренинга.

Предварительная работа

После того как группы сформированы, с родителями необходимо провести собеседование или вводное занятие, на котором обсуждаются основные принципы групповой работы, обговариваются некоторые дополнительные условия, необходимые материалы. Предварительная процедура знакомства позволяет активизировать родителей, а иногда и задает общий ритм дальнейшей

работе. Не следует недооценивать важность данного этапа. Чрезмерное форсирование работы может привести к тому, что участники «закроются».

Необходимо дать им время освоиться. Внимание, развитая социальная перцептивность – это то, что необходимо ведущему тренинга.

На данном этапе, кроме сведений о себе, можно предложить участникам рассказать о своих ожиданиях от тренинга. Работа с ожиданиями во многом определяет эффективность тренинга, ведь значимость любого приобретения человека (и нового опыта в том числе) связана с его собственными целями и ожиданиями. Возможно, родителям понадобится помощь в формулировании своих ожиданий, в том, чтобы сделать их более реальными и адекватными. Возможно, возникнет необходимость подкорректировать содержание тренинга.

Правила работы в группе

1. Каждая детско-родительская пара работает в группе от начала до конца тренинга, не опаздывает.

2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы. Необходимо предупредить родителей о том, что возможны необычные моменты в поведении детей и что необходимо терпимо относиться к ним.

3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.

4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.

5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.

6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

Обсуждение

Очень важно в процессе тренинговой работы уделять внимание обсуждению выполненных упражнений или заданий. Такие вопросы, как «Что вы думаете по поводу данного упражнения?», «Что оказалось сложным?», «Что вы чувствуете?», «Как вы можете это использовать в своей жизни?» и др., позволяют осмыслить происходящее, связать получаемый опыт с реальным миром. Однако присутствие детей-дошкольников (чтобы не делать занятие утомительным для них) вынуждает сворачивать эту составляющую, ограничивая время на рассуждения и размышления. Очень хорошо, если есть возможность подвести итоги, проанализировать занятие без детей или на индивидуальных консультациях, где происходит уточнение целей, задач занятия и отдельных игр и упражнений, провести работу на осознание чувств, потребностей, приобретенного опыта, дать необходимые рекомендации.

Факторы, обеспечивающие возможность изменения участников тренинга

1. Осознание принадлежности к группе позволяет человеку почувствовать, что он не один со своими проблемами.

2. Атмосфера взаимной поддержки, доверия создает предпосылки для ослабления защитных механизмов, придает уверенности и активизирует человека, способствует позитивной переоценке отношения к себе.

3. Взаимодействие в группе повышает чувство собственной значимости, помогает преодолеть фиксацию на своих проблемах.

4. Возможность свободного выражения эмоций позволяет снять психоэмоциональное напряжение, способствует раскрытию и переработке личностных проблем.

5. В ситуации тренинга участники более подготовлены к конструктивному восприятию обратной связи, которая позволяет взглянуть на себя со стороны.

6. Даже пассивное наблюдение, а тем более активное участие в работе группы позволяет участнику выйти на осмысление собственного опыта и поведения, мотивов и эмоционального реагирования, своей роли в конфликтах и других особенностях своего поведения.

После завершения работы тренинговой группы проводится повторная психодиагностика эмоциональной сферы детей и анкетирование взрослых участников тренинга с целью отследить эффективность работы и предоставить возможность родителям еще раз осознать произошедшие изменения и приобретенный ими опыт.

Занятие № 1. «Я родился!»

Цель: актуализация чувства единения в диаде «мать-ребенок».

Оборудование: бумага, художественные средства, клубок ниток, маска или черный платок для «коршуна», записи релаксационной и веселой музыки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

Передавая клубок по кругу, назвать свое имя и сказать несколько слов о том, с какими ожиданиями пришли на занятие.

Упражнение «Дождик»

Цель: сплочение группы.

Участники хлопают по коленкам в ритме, заданном ведущим.

Ведущий. На что это похоже? Давайте представим себе, что это весенний дождик. Почки набухают, появляется первая травка, где-то звенит пчела, запели птички... В теплом уютном гнездышке зашевелилось яйцо... Почему оно зашевелилось? Кто подскажет?

Упражнение «Яйцо»

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, чувства безопасности и доверия.

Мама играет роль скорлупы, а ребенок – цыпленка. Ребенок садится на ковер, поджимает колени к груди и обхватывает их, голова прижата к коленям. Мама садится сзади, обхватывает ребенка руками и ногами. Звучит релаксационная музыка.

Ведущий. Цыпленку хорошо и уютно в своем домике. Скорлупа защищает его, согревает, дает ему все необходимое. Цыпленок пошевелился, покрутил головкой – нет, еще не пришло время. Так хорошо сидеть тихонько в скорлупе, тепло... Ну вот солнышко стало пригревать сильнее, цыпленочку становится жарко, тесновато... Он поводит плечиками, стараясь освободиться... Скорлупа не пускает – ей тоже очень приятно, когда внутри нее цыпленок. Она крепко держит, но цыпленок не сдаётся, он все активнее шевелится, пробует носиком пробить скорлупу, освободиться. Вот уже головка показалась, вот и плечики освободились. Скорлупа уже не сопротивляется – она понимает, что пришло время отпустить своего цыпленочка. Еще чуть-чуть... и вот цыпленок на свободе! Он расправил свои пока еще маленькие крылышки, потянулся и, довольный, устроился в своем гнездышке.

Упражнение «Послушный – непослушный»

Цель: психоэмоциональная разрядка.

Мамы сидят на ковре, дети – спиной к ним, между ногами.

Ведущий. Цыплята, как и детки, бывают послушными и непослушными. Когда цыпленок непослушный, он стучит ногами, машет руками – мама его крепко держит, обняв сзади. Когда цыпленок послушный, мама его гладит по головке, обнимает.

Выполняется по команде.

Игра «Коршун»

Цель: развитие чувства безопасности.

Звучит веселая музыка. Мамы-домики стоят произвольно. Дети-цыплята бегают, прыгают, веселятся. Коршун – ведущий – спит. Когда коршун выходит на охоту, цыплята прячутся в домики. Повторить 3–4 раза.

Арт-техника «Совместный рисунок»

Цель: актуализация стилей взаимоотношений в паре.

Паре предлагается нарисовать совместный рисунок на любую тему, например, «Наш дом», «Семья», «Праздник», «Орнамент», что угодно, возможно спонтанное произвольное рисование.

Презентация рисунков:

- Как называется рисунок?
- Кто был инициатором идеи?
- Кто что рисовал?
- Удобно ли было рисовать вдвоем?
- Какие чувства испытывали?
- Что на рисунке главное?

Упражнение «Спасибо»

Цель: разрядка эмоционального напряжения.

Все участники в произвольном порядке двигаются по комнате. Каждый должен заглянуть в глаза каждому и сказать «спасибо», никого не пропустить, повторяться можно. В заключение разбиться по парам «мама-ребенок», обняться, показать, как вы друг друга любите.

Рефлексия

Ведущий. Что, по вашему мнению, положительное в таких совместных занятиях, а что отрицательное?

Занятие № 2. «Давайте познакомимся»

Цель: развитие интереса друг к другу в диаде «родитель-ребенок».

Оборудование: заготовки масок (на листе прорисован контур лица), художественные средства, кисточки для упражнения «Портрет» по количеству пар, карточки-задания к игре «Моя семья», записи спокойной музыки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Стоя в кругу, назвать свое имя и произвести какое-то действие, движение. Остальные повторяют. Например, «Меня зовут... Я делаю вот так...»

Упражнение «Зеркало»

Цель: научить воспринимать другого человека.

Выполняется в парах. Участники договариваются: кто «зеркало», а кто человек. Человек смотрит в зеркало и выполняет какие-то действия. Зеркало повторяет. Затем роли меняются. Повторить 2 раза.

Обсуждение:

– Какую роль было легче играть? Какую труднее?

– Как вы думаете, почему?

Упражнение-медитация «Портрет»

Цель: активизация эмоционально-телесных связей, релаксация.

Звучит приятная, спокойная музыка. Мама и ребенок садятся друг напротив друга. Они «рисуют» лицо. Начинает мама. Осторожно обводит черты лица ребенка сначала пальцем, затем чистой кисточкой. Ребенок так же «рисует» мамин портрет.

Арт-техника «Маска»

Цель: развитие интереса друг к другу.

Дети и родители отдельно в разных группах рисуют маски-портреты друг друга. Затем идет презентация и обмен масками.

– Для кого маска?

– Что хотелось передать в этой маске?

– Что получилось? Что не получилось?

Игра «Похвалилки»

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка.

Каждому ребенку предлагается рассказать, как однажды он здорово что-то сделал или совершил какой-то поступок. На обдумывание дается несколько минут. Свой рассказ надо начинать словами: «Однажды я...»

Родители выслушивают и высказываются, начиная со слов: «Я рада...» и/или «Мне приятно...». Ребенку задают вопрос: нравится ли ему такая похвала?

В заключение подводятся итоги:

– Легко ли было хвалить?

– Часто ли вы хвалите своих детей?

– Можно ли перехвалить своего ребенка при существующем дефиците времени для общения?

Рефлексия

Цель: подведение итога занятия; отреагирование эмоций.

По кругу участникам предлагается определить, какого цвета у них настроение в конце занятия. Если можно – пояснить (ассоциации, значение, выводы и пр.).

Занятие № 3. «Учимся сердиться»

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия в диадах «родитель-ребенок».

Оборудование: газеты, листы бумаги А3, клей, обручи, мячики по количеству пар, другие изобразительно-художественные средства по выбору, карточки к игре «Обзывалки»: овощи, фрукты, цветы, мебель, посуда, игрушки, записи веселой и спокойной музыки, секундомер.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие.

Игра «Давайте поздороваемся»

Цель: раскрепощение, настрой на активное взаимодействие.

Участники в парах, по сигналу ведущего, здороваются друг с другом ручками, ножками, лбами, носами, одним ушком, другим, животами.

Игра «Кто быстрее?»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Каждой паре дается газета, которую необходимо порвать на мелкие кусочки («снег») в течение 1 минуты.

Игра «Снежный бой»

Цель: отреагирование скрытой негативной энергии.

Ведущий. Вы – снеговички и живете в своих домиках. Вот однажды что-то произошло, и снеговички поссорились. А так как их никто не научил, как надо ссориться, они устроили настоящий снежный бой. Предлагаю и вам последовать их примеру. Кто-то из вас стоит в «домике», кто-то – за его пределами. Задача каждого – засыпать «снегом» (который мы только что с вами изготовили) соперника, не оставив на своей территории ни снежинки.

Игра продолжается 2 минуты под веселую музыку и заканчивается по сигналу ведущего. Победил тот, на чьей территории меньше «снега».

Обсуждение:

– Какие чувства вы испытали в ходе игры?

Игра «Обзывалки»

Цель: учить выплескивать гнев в приемлемой форме.

Обсуждение предыдущей игры

– Как вы думаете, из-за чего снеговички поссорились?

– Можно ли было обойтись без боя?

– Как можно показать, дать понять другому человеку, что тебе что-то не нравится? Как вы поступаете в таких ситуациях?

Ведущий. Сейчас мы поиграем в одну игру, которая вам подскажет, как можно сердиться «культурно». Передавая мяч друг другу в парах, вы называете друг друга разными необходимыми словами (выбираете карточку: «овощи», «фрукты», «цветы», «мебель», «посуда», «игрушки»), но говорите эти слова сердито – ругаетесь. Начинайте так: «А ты-ы... морковка!» (Дается 1–2 минуты).

А сейчас те же слова вы будете говорить друг другу в уменьшительно-ласкательной форме, то есть ласково: «Ах ты, морковочка!» (Дается 1–2 минуты).

Вот так-то лучше. Такие теплые и дружеские отношения понадобятся вам при выполнении следующего задания.

Аппликация «Снежная картина»

Цель: формировать способности конструктивного взаимодействия.

Участникам предлагается создать на листе бумаги «Снежную картину» из обрывков газет и любого другого художественного материала по выбору. Придумать название и рассказать о содержании своей картины.

Упражнение «Снеговички»

Цель: снятие мышечного напряжения, эмоциональная разрядка.

Родители «лепят» из своих детей «снеговичков», стараясь передать с помощью мимики и пластики их характер. (Предложить родителям «лепить» активнее: слегка похлопать своих деток, пощипать, помять.) Затем описывают своего «снеговичка»:

– Какой он? Что хотелось передать? Какова главная черта его характера?

Рефлексия

Цель: подведение итогов.

– Что мешает, а что помогает в выполнении совместного задания, общего дела?

«Эффективное взаимодействие»

Цель: формирование навыков конструктивного взаимодействия в диадах «родитель-ребенок».

Оборудование: листы бумаги А3 с прорисованным кругом по количеству пар, краски, вода, салфетки, различные предметы, игрушки по выбору, записи релаксационной музыки, перышко или кусочек натурального меха, секундомер.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: настроить на активное взаимодействие.

Ведущий. Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза... кудрявые волосы... у кого есть красное (или другой цвет) в одежде... кто сегодня завтракал...

Игра «Да и нет»

Цель: снять негативное напряжение.

Участники стоят в парах лицом друг к другу.

Ведущий. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Кто-то из вас будет говорить слово «да», кто-то – «нет». Начинать нужно тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже

некуда. Затем вы можете поменяться ролями. По сигналу игра останавливается. В заключение сделайте несколько глубоких вдохов.

Обратите внимание на то, как приятно побыть в тишине после такого шума.

Игра «Черепахи»

Цель: развитие саморегуляции.

Ведущий. А сейчас у нас соревнование... черепах. Как вы думаете, какая черепаха победит в этом соревновании? Самая медлительная! Мамы будут черепахами, а дети – их «панцирями». Кто в течение одной минуты проползет меньшее расстояние – тот и победитель.

Мамы становятся на колени, дети ложатся им на спину, обхватывая руками. По команде начинается соревнование. По окончании – поздравление победителя. Затем роли меняются: ребенок – черепаха, мама – панцирь, обнимает ребенка сзади и подстраивается к его темпу.

Обсуждение:

– Чем или кем быть было легче, приятнее?

Упражнение «Эффективное взаимодействие»

Цель: расширение поведенческого репертуара в конфликтной ситуации.

Каждый участник выбирает себе какой-либо предмет или игрушку. Сначала один держит предмет в руках. Задача второго – уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать предмет только тогда, когда захочет. Затем участники меняются ролями. Следующий шаг – упражнение выполняется с использованием только невербальных средств общения.

Обсуждение:

– Когда было легче просить предмет?

– Почему вы решили все-таки расстаться со своим предметом?

– Какие слова или действия побудили вас к этому?

Арт-техника «Рисунок в круге»

Цель: эмоциональное сближение родителей и детей.

Участникам в парах предлагается, используя краски, пальцами (руками) закрасить пространство круга. Звучит релаксационная музыка. Во время презентации и обсуждения каждый участник самостоятельно поясняет, какие цвета он использовал и что они для него значат. На что, по его мнению, похоже получившееся изображение.

Упражнение «Маленькая птичка»

Цель: развитие чувства эмпатии, релаксация.

Звучит релаксационная музыка.

Ведущий. Положите руки на колени, соединив ладони вместе. Закройте глаза. Представьте, что вы держите в ладонях маленького пушистого зверька или птичку (коснуться рук каждого участника перышком). Он такой крохотный, что легко помещается у вас в ладонях... Он засыпает, поэтому вы стараетесь сидеть без движения, чтобы не разбудить его. Если кому-то хочется погладить своего зверька или птичку, сделайте это осторожно, легким движением... Мысленно успокойте зверька. Возможно, он испугался коршуна... Скажите ему что-нибудь

ласковое, улыбнитесь ему. Почувствуйте, как его дыхание становится ровным, спокойным, медленным. Он в безопасности... Улыбнитесь ему еще раз и тихонько положите на теплое одеяльце... Теперь можете открыть глаза.

Дается информация об использовании данного упражнения с целью мышечного контроля.

Рефлексия

Цель: осознание полученного эмоционального опыта.

– Как одним словом вы могли бы назвать сейчас свое состояние?

– Как, по-вашему, это состояние возникло?

– Хотели бы вы, чтобы такое состояние возникало у вас чаще? Что для этого необходимо?

Занятие № 5. «Пойми меня»

Цель: развитие чувства эмпатии, установление взаимопонимания в диадах «родитель-ребенок».

Оборудование: бумага, цветные карандаши, фотографии детей, выражающие различные эмоции и чувства; инструкция для родителей к игре «В тридевятом царстве», карточки-задания к упражнению «Волшебные средства»; два «волшебных» мешочка (черный и красный), записи спокойной музыки, клубочек шерстяных ниток.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие.

Упражнение «Связующая нить»

Цель: формировать чувство близости с другими людьми.

Передавая клубочек по кругу, каждый участник делает несколько витков нити себе на палец.

Ведущий. Вот какая у нас «дружная семейка». Все люди, как вы сейчас, как-то связаны между собой, а иногда и зависят друг от друга. Но в то же время каждый из вас – индивидуальность. Сейчас, сматывая клубочек, вы расскажете нам о себе, отвечая на вопросы: «Какой я?», «Какая я?».

Упражнение «Закончи предложение»

Цель: повышение уверенности в себе, в своих силах.

Ведущий. Вы все такие замечательные! Очень хочется узнать о вас побольше. Пусть каждый по очереди закончит такие предложения о себе: «Я хочу...», «Я умею...», «Я смогу...», «Я добьюсь...».

Игра «Маски»

Цель: учить сознательно пользоваться мимикой для выражения своих эмоций.

Ведущий. У каждого из вас наверняка есть хорошие друзья. А для друга очень важно, чтобы его понимали без слов. Я предлагаю игру, в которой вы постараетесь увидеть и понять, какие чувства испытывает ваш друг.

Участникам предлагается определить эмоции по фотографиям детей. Затем можно дать задание участникам: выразить с помощью мимики горе,

радость, боль, страх, удивление, обиду (по желанию). Остальные должны определить представленное чувство.

Упражнение «Волшебные средства»

Цель: проработка различных средств понимания, развитие эмпатии.

Каждой паре предлагается разыграть ситуацию (карточки-задания), пользуясь «волшебными» средствами понимания. Затем поменяться ролями.

Содержание карточек: ребенок плачет: он потерял машинку; мама пришла с работы, она очень устала; друг грустит: у него заболела мама; товарищ плачет: его наказали; девочка расстроилась: у нее не получается аппликация; малыш плачет: он упал и разбил коленку.

Обсуждение:

– Как вы помогли своим друзьям и близким? Что вы сделали?

– Можно ли ваши действия назвать “волшебными средствами” понимания?

Игра «В тридевятом царстве»

Цель: установить взаимопонимание между взрослым и ребенком.

Участникам предлагается нарисовать иллюстрацию к любимой сказке, изображая героев и запомнившиеся события. Предварительно родителям дается «шпаргалка» с инструкциями для совместной самостоятельной работы над рисунком.

Инструкция для родителей

Какая ваша любимая сказка? (Пусть выберет ребенок.) Кто в ней главный герой? Какие еще персонажи живут в сказке? Вспомните наиболее понравившийся ребенку эпизод. Нарисуйте его вместе с ребенком. После того как рисунок закончен, попросите ребенка пометить на рисунке, где бы он хотел оказаться, если бы это было возможно. Предложите ребенку описать свои действия в сказке:

- Что бы ты там делал?
- Как бы к тебе отнесся главный герой? А другие персонажи?
- Что бы ты ответил главному герою, если бы он спросил тебя...
- А что бы ты сделал на месте главного героя?
- Что бы ты чувствовал на месте главного героя?
- Что бы ты хотел изменить в сказке?

Во время презентации рисунков родители рассказывают о действиях своего ребенка в сказке, стараясь точно передать полученную информацию. Ребенок должен оценить: все ли верно в рассказе.

Игра «Волшебные заросли»

Цель: развитие умения добиваться своей цели приемлемыми способами.

Участники по очереди (все дети, взрослые по желанию) пытаются проникнуть в центр круга, образованного тесно прижавшимися друг к другу «волшебными водорослями» – всеми остальными участниками. «Водоросли» понимают человеческую речь и чувствуют прикосновение. Они могут расслабиться и пропустить участника в центр круга, а могут и не пропустить, если их «плохо просят». (Не забывайте, что у вас есть «волшебные» средства!)

Для того, кто попадает в круг, «водоросли» водят хоровод и поют песенку: «Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? ... у нас хороший, ... у нас пригожий».

Обсуждение:

– Когда водоросли расступались охотно?

– Когда им не хотелось расступаться?

– Что вы чувствовали, находясь в круге?

Рефлексия

Игра «Волшебный мешочек»

Цель: осознать свое эмоциональное состояние и освободиться от негативных эмоций.

Участникам предлагается сложить свои отрицательные эмоции (какие?) в черный мешочек, чтобы потом выбросить, а из красного взять себе положительные эмоции (какие?).

Занятие № 6. «Приключения начинаются»

Цель: формирование навыков эмоционально-образного взаимодействия в диадах «родитель-ребенок».

Оборудование: бумага, художественные средства, атрибуты костюмов (по желанию), карточки к упражнению «Изобрази семью животных» (кошка, собака, курица, утка, конь, корова), записи спокойной музыки; клубок шерстяных ниток.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие

Цель: настроить на эмоционально-образное взаимодействие.

Каждый из участников по кругу представляет себя каким-либо звуком.

Упражнение «Передай по кругу»

Цель: настроить на эмоционально-образное взаимодействие.

Ведущий. А сейчас главное условие игры – молчание. Только в конце круга вы сможете сказать, что передавали друг другу.

Начинает ведущий, представляя пантомимой передаваемый предмет. Участники по кругу передают: тяжелый чемодан, розу, горячую картошку, маленького зверька, муху.

Игра «Изобрази семью животных»

Цель: осознание семейного единства.

Каждая пара получает задание изобразить с помощью пантомимы семью домашних животных. Остальные должны догадаться, кто перед ними, и объяснить, как вы догадались?

Упражнение «Сочиняем сказку»

Цель: развитие воображения, вариативности мышления. Участники по кругу сочиняют сказочную историю. «А сейчас мы с вами поиграем в сказочников и сочиним самую настоящую сказку. Я начну, а вы по очереди продолжайте: «Жили-были...» Следующий участник продолжает... и т.д. Ведущий, в свою очередь, вносит в сказочную историю элемент неожиданности. Сказка должна обойти круг не менее трех раз, затем можно подвести итог: «На этом интересном месте мы остановимся, а продолжение нашей сказки вы можете придумать дома».

Драматическая инсценировка

Цель: развитие творческого потенциала во взаимодействии родителей с детьми. «Из вас получились хорошие сказочники, и я думаю, что вы легко справитесь со следующим заданием». Придумать небольшую историю, приключение, сказку (можно переделать известную сказку), подготовить и сыграть эпизод (15-20 минут на подготовку и 2-3 минуты на представление). Можно нарисовать или использовать имеющиеся атрибуты костюмов, декорации. Необходимо также придумать название своей инсценировке и кратко рассказать, чему она учит.

Обсуждение:

С какими трудностями столкнулись во время подготовки? Что помогло справиться с заданием?

Упражнение «Водный карнавал»

Цель: разрядка эмоционального напряжения.

Участники приглашаются на праздник к морскому царю: «Ваши представления замечательные! А сейчас вы все приглашаетесь на водный карнавал к морскому царю». Все превращаются в рыбок, морских звезд, русалочек, ракушки, крабов, морских коньков и т.д. Ведущий – морской царь. Под звуки плавной музыки морские обитатели, лежа на полу или стоя, начинают свой карнавал. Каждому желающему предоставляется возможность выступить в своей роли: представиться, пожелать всем что-либо хорошее или сделать какой-то символический подарок, станцевать и т.д. В заключение «морской царь» всех благодарит.

Рефлексия

Цель: отреагирование эмоций на телесном уровне.

Участники по кругу выражают свое состояние движением, танцем.

Занятие № 7. «Один ум — хорошо, а два — лучше»

Цель: развитие познавательной активности детей в совместных играх-занятиях с родителями.

Оборудование: микрофон, картон, пластилин или клей ПВА, крупа, различные макаронные изделия, скорлупа орехов, бусинки, пуговицы и др., небольшие бытовые предметы, секундомер, записи спокойной музыки.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Упражнение «Пожелания»

Цель: создать оптимистическое настроение у участников.

Каждый участник по кругу произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем.

Например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного». Можно вместо фразы использовать жесты.

Игра «Умные вопросы»

Цель: развитие понимания себя, интереса к себе и к другим людям.

Ведущий. Представьте себе, что вы – очень важные персоны... А у важных и знаменитых обязательно берут интервью. Я сейчас буду задавать вам «умные вопросы», а вы отвечайте на них в микрофон.

Участники отвечают на вопросы:

- Твое любимое животное и почему? Твое нелюбимое животное и почему?
- Если бы ты мог стать кем-то на один день, то ты бы стал... Почему?
- В другом человеке тебе нравится больше всего такая черта характера, как... А не нравится?
- Доброго волшебника ты попросил бы о ... А злого о ... Почему?
- В какого животного превратил бы тебя и твою семью волшебник? Почему?

• Твой любимый сказочный герой. Почему? Твой нелюбимый сказочный герой. Почему?

Необходимо, чтобы все приняли участие в интервью. На каждый вопрос отвечают 2–3 человека.

Игра «Калейдоскоп»

Цель: развитие внимания, наблюдательности.

Каждая пара должна найти в своей одежде как можно больше цветов и оттенков. Победителя награждают аплодисментами.

Игра «Исследователи»

Цель: развитие мышления, воображения.

Каждая пара выбирает себе какой-либо предмет, а затем придумывает как можно больше способов его нетрадиционного использования. Победителю все аплодируют.

Игра «Помоги Золушке»

Цель: развитие внимания, памяти, саморегуляции.

Каждая пара получает тарелочку со смесью круп и других мелких предметов.

Ведущий. Все вы наверняка знаете сказку о Золушке и знаете о том, как тяжело ей жилось у мачехи, сколько у нее было работы по дому и на кухне! У вас на тарелочках лежит все, что необходимо ей для работы. Помогите Золушке запомнить эти предметы.

Детям дается 1 минута на запоминание. Назвавшего наибольшее количество предметов за 30 секунд награждают аплодисментами.

Панно «Подарок для Золушки»

Цель: развитие зрительно-моторной координации, сотрудничества, воображения.

Участникам предлагается из полученных материалов изготовить панно на пластилиновой основе или с помощью клея ПВА – подарок для Золушки.

Обсуждение:

- Как называется ваш подарок?
- Что бы вы хотели пожелать Золушке?

Рефлексия

Цель: осознание полученного опыта.

– Что нового и полезного для себя вы узнали сегодня?

Домашнее задание

К следующему занятию подготовить выступление на 5 минут. Это может быть презентация вашей совместной работы, поделки, инсценировка, рассказ о своей семье в необычной форме, стихи, песни собственного сочинения и все, все, все, что вы придумаете сами.

Занятие № 8. «След на память»

Цель: закрепление полученных на занятиях знаний и опыта взаимодействия в диадах «родитель-ребенок».

Оборудование: лист ватмана, гуашь, поролоновые губки, фломастеры, платки для игры в «жмурки», дипломы «Дружная семейка», «Волшебный мешочек» с леденцами (по числу участников), клубок шерстяных ниток, записи веселой музыки.

Ход занятия:

Приветствие. Упражнение «Родители и дети глазами друг друга»

Цель: закрепление позитивного отношения друг к другу.

Участники по очереди рассказывают о своих близких:

– Расскажи о своей маме (расскажите о своем ребенке). Какая она (какой он)?

– Что любит делать?

Что ей (ему) нравится? Что не нравится?

– За что ты (вы) ее (его) любишь (те)?

Игра «Жмурки»

Цель: активизация взаимодействия на эмоционально-телесном уровне.

Дети образуют круг, родители стоят в центре круга с закрытыми глазами.

Под веселую музыку дети идут по кругу, а мамы должны на ощупь найти своего ребенка. Образовавшиеся детско-родительские пары рассаживаются на места.

Самодетельное представление

Цель: закрепление опыта взаимодействия в парах, повышение уверенности в себе.

Каждая пара представляет подготовленное домашнее задание. В заключение участники делятся впечатлениями от собственного выступления и от представления в целом. (Тем, кто не подготовился дома, а будут и такие, можно предложить какое-либо шуточное задание, например, представить выступление знаменитых артистов – звезд эстрады.)

Арт-техника «Ладони»

Цель: закрепить позитивный опыт взаимодействия в группе, релаксация.

Участникам предлагается в завершение цикла занятий оставить свой след – разноцветные ладони на листе ватмана. Цвет краски каждый выбирает самостоятельно. Одну из ладоней красят гуашью с помощью губки и делают отпечаток. Затем «след» необходимо подписать.

Упражнение «Серебряное копытце»

Цель: развитие доверия к окружающим.

Ведущий. Представьте себе, что каждый из вас – красивый, сильный олень. На вашей левой ножке – серебряное копытце. Как только вы трижды стукнете копытцем о землю, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой новой монетой вы становитесь добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, исходящую от вас. Если вы хотите, чтобы добра в мире стало больше, стукните левой ножкой.

Участники стучат левой ногой об пол – дарят всем «волшебные монеты».

Вручение дипломов «Дружная семейка»

Цель: передача ответственности за приобретенный опыт.

Каждой семейной паре под аплодисменты присутствующих вручается диплом, подтверждающий участие в тренинге развития детско-родительских отношений «Дружная семейка».

Рефлексия

Цель: подведение итогов программы.

– Что больше всего понравилось?

– Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?

– Что хотелось бы себе пожелать?

Завершение программы

Цель: завершение групповых отношений.

Ведущий. Помните этот «Волшебный мешочек»? В нем хранится все самое хорошее, что может пожелать себе человек. Сегодня я положила в него леденцы. Как вы думаете, они уже достаточно впитали в себя доброты, здоровья и любви?.. Давайте съедем по конфетке и станем еще добрее... Всего вам хорошего!

Тренинг преодоления конфликтов в детско-родительских отношениях

Цель тренинга:

- установление и развитие неконфликтных детско-родительских отношений партнерства и сотрудничества;
- формирование у детей и родителей навыков бесконфликтного общения.

Задачи тренинга:

- расширить возможности понимания ребенка, улучшить взаимоотношения и активизировать коммуникацию в семье;
- заинтересовать родителей в поиске контактов с ребенком, в готовности признать в нем личность и оценить его право быть самим собой;
- дать возможность проанализировать семейные ситуации, взглянуть на себя со стороны.

Ожидаемый результат:

- вооружение участников психологическими знаниями в объеме, обеспечивающем понимание ими возникающих проблем и конфликтов, способов личной подготовки к их решению;
- обучение безусловного принятия родителями своего ребенка;
- понимание родителями собственных стереотипов воспитания;
- повышение родителями и детьми уверенности в себе, оптимизма в успешном преодолении встречающихся в семейной жизни трудностей, веры в успех при столкновении со сложными жизненными ситуациями;

- развитие важных психологических личностных свойств и качеств и повышение на этой основе умения слушать друг друга, выражать свои чувства по отношению друг к другу, разрешать конфликты и трудности.

Тренинг предназначен для родителей и их детей младшего и среднего подросткового возраста.

Тренинг состоит из 15 занятий, каждое по 1 часу. В занятия входят упражнения по психологической «зарядке» (разминка) и собственно упражнения, направленные на преодоление конфликтов в детско-родительских отношениях (основная часть).

Занятие 1

Цель занятия: осознание семьи как одного целого, целостного организма в социокультурной среде; осознание факта глубокой взаимосвязи поведения всех членов семьи.

Разминка.

Упражнение «Закончи предложение». Участники вспоминают самое счастливое чувство – радость. После этого они заканчивают предложения: «Для ребенка радость – это...», «Для папы радость – это...», «Для мамы радость – это...», «Для родителей радость – это...».

Основная часть.

Упражнение «Семья и мир семьи». В этом упражнении предлагается паре «родитель-ребенок» нарисовать семью в виде метафорического образа на фоне окружающего мира. Необходимо попросить участников найти на рисунке себя и других членов семьи, рассмотреть, как взаимоотношения семьи и окружающего мира проявляются в композиции рисунка.

Занятие 2

Цель занятия: выработка умения принимать критику и похвалу.

Разминка.

Упражнение «Скажи мишке добрые слова». Ведущий «приглашает» на занятие игрушечного мишку. Участники тренинга придумывают для него добрые слова. Затем каждый превращается в мишку (берет мишку в руки) и выходит к доске. Остальные участники придумывают для него добрые слова, то есть «поглаживают» его. Основная часть.

Упражнение «Хвалить или ругать?». Упражнение удобно выполнять, стоя в небольшом кругу. Если участников больше 10 и позволяют условия, хорошо организовать два круга. Участники перебрасываются лёгким мячом или воздушным шаром. Сначала ведущий просит каждого, кто поймает мяч, сказать, что значит «ругать», «критиковать». Каждый последующий должен повторить то, что было сказано до него, и предложить что-то новое. Затем участникам предлагают без слов, с помощью мимики и жестов выразить, что они испытывали бы, если бы всё сказанное относилось к ним. Затем все по кругу называют свои переживания.

Вторая часть упражнения - перебрасываясь мячом, говорить слова похвалы, поощрения. Правила те же - каждый повторяет всё, что было сказано

до него и предлагает своё. После чего позой и жестами, а затем словами выражаются и называются переживания, вызываемые похвалой.

В обсуждении подчёркивается влияние других людей на то, чувствуем ли мы себя уверенно или неуверенно. Указывается на то, как трудно принимать критику и похвалу.

Ставится проблема: что требуется, чтобы вести себя в этой ситуации достойно.

Занятие 3

Цель занятия: выработка умения обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого.

Разминка.

Упражнение «Картинная галерея». Ведущий предлагает участникам выбрать самого страшного персонажа и нарисовать его портрет таким, чтобы, взглянув, можно было рассмеяться. Портреты развешиваются на доске, и экскурсовод (ведущий) проводит экскурсию по картинной галерее, рассказывая о портретах так, чтобы вызвать смех.

Основная часть.

Упражнение «По щучьему велению». Водящий говорит: «По щучьему велению, по моему хотению...». Обращается к кому-то конкретно и о чем-то его просит. Например, просит пройтись по комнате или загадать загадку. Исполнивший просьбу становится водящим.

Игра развивает воображение, мышление, а также умение обратиться к другому с просьбой, умение понимать другого.

Упражнение «Сила слова». Составляются три списка слов, характерных для уверенных, неуверенных и грубых ответов. Ведущий записывает слова на доске, участники - на листке бумаги.

Занятие 4

Цель занятия: развитие навыков регулирования эмоционального состояния; развитие навыков снятия раздражения.

Разминка.

Упражнение «Черная рука – белая рука». Ведущий предлагает представить и изобразить сначала «черную руку» – руку, готовую к агрессии, а затем, по сигналу, превратить ее в «белую руку», расслабленную, готовую приласкать.

Основная часть.

Упражнение «Чувствую себя хорошо». Назови 5 ситуаций вызывающих ощущение: «Чувствую себя хорошо». Воспроизведи их в своем воображении, запомни чувства которые при этом возникнут теперь представь, что ты кладешь эти ощущения в надежное место и можешь достать их оттуда, когда пожелаешь. Нарисуй это место и назови эти ощущения.

Упражнение «Аукцион». По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются на доске, а затем записываются в дневник.

Занятие 5

Цель занятия: формирование конструктивного реагирования в ситуации обиды.

Разминка.

Упражнение «Разозлились – одумались». По сигналу «разозлились» участники тренинга напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались» – расслабляются и улыбаются.

Основная часть.

Проводится групповая дискуссия, театрализованная игра (обсуждение темы: Преднамеренные и непреднамеренные обиды. Анализ переживания обиды).

Упражнения «Детские обиды». Вспомнить случай из детства, когда ты почувствовал сильную обиду Вспомнить свои переживания и нарисовать, или описать их – в любой (конкретной или абстрактной) манере.

Как ты сейчас относишься к этой обиде (нарисуй или опиши)

Желающие рассказывают о том, что они вспомнили, и показывают рисунки (зачитывают описания) «тогда» и «сейчас».

Обсуждение.

Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т.п.

Домашнее задание: Закончи предложение: «Я обижаюсь когда...», нарисуй выражение лица обиженного человека. Подумай и запиши, или нарисуй, как реагируют на обиду уверенные, неуверенные и грубые люди. Упражнение «Как выразить обиду и досаду». Из «волшебного ящика» все по очереди вытаскивают половинки открыток. На этих половинках записаны а) роль «обидчика», в чем состоит обида, б) роль «обиженного», как он реагирует на обиду как ведет себя (уверенно неуверенно грубо). Задача -соединить открытку вместе (найти свою половинку) и разыграть сценку для всех. Ведущий подчеркивает, что сценка должна быть сыграна в утрированной форме, с подчеркнутым, акцентированным поведением. Предлагает школьникам самим решить, будут ли они разыгрывать сценки с куклами, или без них, указывая, что кукла – это в каком-то смысле способ уйти от себя, скрыться за маской. Сложность в том, что половинок с ролью «обидчика» в три раза меньше, чем с ролью обиженного». В результате должны получиться группки по 4 человека, в чем ребята убеждаются сами, как бы увидев воочию, что возможна разная реакция на одну и ту же ситуацию. В случае необходимости можно добавить «обиженного» например, людей с высоким и низким чувством собственного достоинства, наблюдателя и т.п. Дается 10-15 минут на подготовку выступления. Затем каждая группа проигрывает свою сценку. После каждого выступления проигрываются «удачные» и «неудачные» способы (т.е. дети в шаржированной форме изображают наиболее яркую черту своей роли -например, неуверенный начинает прожрать или плакать, грубый - лаять). После того как все вы выступили, проводится обсуждение: о чем говорят те или иные формы поведения.

Составляются и записываются на доске и в дневниках эффективные или неэффективные способы выражения обиды, досады.

Домашнее задание: Последи за собой в перерыве между занятиями как я реагирую на обиду. Описать это или нарисовать (в конкретной или абстрактной форме).

Занятие 6

Цель занятия: осознание, выработка участниками чувства собственного достоинства

Разминка.

Упражнение «Поссорились – помирились». Выбирается два участника, им необходимо представить, что их правые руки – это человечки, которые выполняют (на учительском столе) действия по команде ведущего: знакомятся, идут вместе гулять, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга, мирятся, идут играть вместе. Затем участники превращаются в двух петушков и выполняют те же действия, но с добавлением звуков (ку-ка-ре-ку).

Основная часть.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные». Участникам предлагается в течение 5 минут с помощью цветных карандашей нарисовать, или описать, что такое «радость». Подчёркивается, что рисунок может быть конкретным, абстрактным, каким угодно. После выполнения задания (которое не подписывается) все рисунки и описания вкладываются в «волшебный ящик», в котором желательно иметь примерно такое же количество рисунков и описаний. Всё перемешивается, вытаскивается большая пачка, которую участники тренинга рассматривают, передавая листки друг другу. Ведущий просит участников обратить внимание на различия в понимании и представлении понятия «радость». Проводится небольшое обсуждение и делается вывод о том, как по-разному люди понимают одни и те же вещи.

Листки вновь складываются в «волшебный ящик», перемешиваются, вытаскиваются и каждому предлагается найти свой листок. Проводится обсуждение, легко или трудно это было сделать, анализируется, почему. Делается вывод о том, что каждый человек - особенный, неповторимый. Поэтому каждый человек незаменим, и это важное основание для того, чтобы он ощущал свою ценность.

Обсуждение:

Что важно для того, чтобы иметь чувство собственного достоинства.

Домашнее задание. Выполнить упражнение «Мой портрет в лучах солнца». Необходимо ответить на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисовать солнце, в центре солнечного круга написать своё имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, всё хорошее, что о себе знаешь. Постараться, чтобы было как больше лучей.

Занятие 7

Цель занятия: овладеть вербальными и невербальными формами выражения наличия и отсутствия чувства собственного достоинства.

Разминка.

Упражнение «Закончи предложение». Участники вспоминают самое счастливое чувство – радость. После этого они заканчивают предложения: «Для ребенка радость – это...», «Для папы радость – это...», «Для мамы радость – это...», «Для родителей радость – это...».

Основная часть.

Ведущий просит вспомнить рисунки и описания «радости». Можно ли было говорить о том, что у кого-то радость изображена более правильно, а у кого-то менее - эта проблема обсуждается. Делается вывод о том, чем мы похожи и в чём различны, что даёт нам возможность и что мешает понимать друг друга.

Обсуждение:

Что такое - уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

Обсуждение домашнего задания. Желающие зачитывают список своих достоинств, показывают нарисованное ими солнце.

Если в группе уже установились достаточно откровенная и вместе с тем безопасная атмосфера, ведущий может предложить тому, кто читает своё самописание, обратиться к другим участникам за «обратной связью». Учащихся знакомят с «Положением об обратной связи». Оно представлено на отдельном плакате, который вывешивается всякий раз, когда речь идёт об обратных связях.

Пример: Положение об обратных связях

Обратная связь - это сообщение, адресованное другому человеку, о том, что я о нём думаю, как я воспринимаю наши с ним отношения, какие чувства у меня вызывают его действия, поступки.

ПОМНИ:

Давай обратную связь только тогда, когда тебя об этом попросят.

Говоря о своих мыслях и чувствах, скажи о том, какие конкретно слова или поступки их вызвали.

Не говори о человеке в целом.

Говори так, чтобы не обидеть и не оскорбить другого человека.

Не давай оценок.

Не давай советов. Выражения «Я бы на твоём месте...», «Ты должен...» - под запретом.

ВНИМАНИЕ

Обратная связь - не повод свести счёты с тем, кто тебе давно не нравится. Если ты чувствуешь, что не можешь быть объективным, лучше промолчи. Обратная связь говорит о тебе столько же, сколько ты говоришь о другом. Говори о том, что тебе приятно, и о том, что тебе неприятно.

Если необходимая атмосфера в группе не сложилась, то «обратная связь» может быть введена позже, или даже не проводиться совсем. Критерием здесь может служить представление ведущего о том, может ли он работать с отрицательной обратной связью, снять её возможные последствия. После того,

как несколько человек прочли свои самоописания и получили обратную связь (ведущий внимательно следит за тем, чтобы требования к обратной связи выполнялись, и прерывает тех, кто их не выполняет), проводится обсуждение по следующим вопросам:

Трудно или легко было выполнять это задание?

Понадобилось много лучей или мало?

Много ли понадобилось времени?

Поощряются самоописания, в которых чувствуется самоирония, шутовское отношение к себе. Если подобных самоописаний нет, то так может описать себя ведущий.

Занятие 8

Цель занятия: формирование самопринятия; формирование навыков анализа представлений окружающих по заданной схеме.

Разминка.

Упражнение «Ответь на вопрос «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому, что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я - стакан воды...

Я чувствую, что я кусочек тающего льда...

Я – прекрасный цветок...

Я чувствую, что я - скала...

Я - песенка...

Я - мышь...

Я - словно буква «О»...

Я - интересная книжка...

Я - песенка...

Я - светлячок...

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Придумай своё начало аналогичных предложений, которые нужно закончить.

Основная часть.

Упражнение «Незаконченные предложения». Анализируются различия между тем, какими мы представляемся самим себе и какими - другим.

Упражнение «Ассоциация». Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, кого он должен угадать по ассоциациям. Ведущий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?», «На какой вкус?», «На какую песню?», и т.д. При этом ведущий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задаёт оговорённое заранее число вопросов, после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится ведущим,

если нет – уходит вновь. Обсуждение. Когда легче было угадывать: когда говорил тот, кого загадали, или кто-нибудь другой? С чем это связано?

Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими – другим людям.

Занятие 9-10 (2 часа)

Цель занятия: развитие умения вести разговор; тренировка анализа собственных реакций в ситуации взаимодействия с другими людьми.

Разминка.

Упражнение. Ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактными друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой. Затем ведущий предлагает участникам занятия в течение 3-5 минут смотреть в глаза друг другу, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах.

Обсуждаются правила поведения в группе. Вывешивается плакат.

Основная часть.

Упражнение «Части моего Я». Ведущий предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных случаях, в зависимости от обстоятельств (порой настолько непохожими на себя самих, будто это разные люди), как они, случается, ведут внутренний диалог с собой, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так как получится, быть может, символически.

После выполнения задания участники, в том числе ведущий, по очереди показывая свои рисунки группе, рассказывают, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили.

Упражнение «Умение вести разговор». Ведущий говорит о том, что за неумением вести разговор, поддерживать беседу часто скрывается отсутствие интереса к другому человеку, недостаток сопереживания, живого участия по отношению к нему, боязнь тесных контактов с людьми. Преодолевать эти черты начинают с развития навыков ведения и поддержания разговора.

Группа делится на пары, Темы для беседы выбираются самостоятельно, но несколько примеров подсказывает ведущий. Например, что беспокоит в школе; что трудно в отношениях с родителями; какие качества хотелось бы развить в себе, участвуя в групповых занятиях.

На первом этапе разрешается задавать только «открытые» (т.е. такие, на которые нельзя ответить просто «да» или «нет») вопросы, например, не «Ты любишь поболтать с Олжасом?», а «Почему тебе нравится болтать с Олжасом?»

Ответы рекомендуется давать также подробные, развернутые. После 3-5 минут диалога партнеры меняются ролями.

Упражнение «Слушали молча». Ведущий, напомнив окончание предыдущего упражнения говорит, что в жизни важно уметь не только поддерживать разговор, проявляя собственную активность, но и молча

выслушивать собеседника, что является подчас не менее важным проявлением участия, сопереживания другому.

Группа делится на пары. В паре сначала один из участников рассказывает о себе то, что его волнует, беспокоит, на что он не находит ответа. Партнеру разрешается только невербальное выражение чувств по отношению к словам собеседника. Потом партнеры меняются ролями и, выступавший в роли слушателя, говорит о себе. Обмен чувствами, возникшими во время упражнения, можно провести и при работе в парах, но лучше сделать это в конце упражнения, когда группа собирается в полном составе.

Занятие 11

Цель занятия: осознание проблем в детско-родительских отношениях.

Разминка.

Упражнение «Золотая рыбка» (модификация упражнения «Доверяющее падение»). Участники становятся по парам «ручейком», крепко берутся за обе руки. Одному из подростков нужно загадать желание и смело «рыбкой» прыгнуть со стула на руки участников (ведущий обязательно страхует). Его немножко качают «на волнах», затем опускают на пол.

Основная часть.

Упражнения «Мои проблемы». Ведущий рассказывает о том, что в жизни все мы испытываем различные трудности, обнаруживая у себя черты, осложняющие нам жизнь. Но в то же время, можно вспомнить примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, наше свойство откладывать на потом, когда мы дотягиваем с делами, которые нужно выполнить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть уже почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда заблаговременно запланировав, сделали что-то вовремя. Стало быть, все в наших руках. Участникам группы предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения ведущий предлагает таким же образом вспомнить о других ситуациях: боязни или раздражения, вызванных критикой в свой адрес; стремления обвинить в своих проблемах других; и др.

Данное упражнение создает у каждого члена группы ощущение близости и общности с другими членами группы, а также ощущение возможности совладания с трудностями.

Занятие 12-13 (2 часа)

Цель занятия: выработка терпеливого отношения родителей и детей друг к другу; анализ возможных средств решения межличностных проблем; актуализация положительного в каждом участнике.

Разминка.

Упражнение «Вверх по радуге». Участников просят встать, закрыть глаза сделать глубокий вдох и пред ставить, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге, а выдыхая - съезжают с нее. Упражнение повторяется 3 раза. После этого желающие делятся впечатлениями. Затем упражнение повторяется

еще раз с открытыми пазами, причем количество повторений увеличивается до семи. После краткого обсуждения впечатлений учащимся предлагают простые способы расслабления (например, максимально напрячь все мускулы, а затем расслабить их). Указывается на значение каждого из этих упражнений или их комплекса для регуляции собственных эмоциональных состояний.

Домашнее задание: «Представь, что ты чувствуешь, когда...» Это начало фразы записывается на доске, а сами задания даются школьникам на заранее заготовленных карточках. Каждый должен выполнить хотя бы два из них по собственному выбору: ...Тебе не хочется что-то делать, но ты настраиваешь себя на то, чтобы все-таки еще так это (опиши или нарисуй что ты чувствуешь); ...кто-либо говорит тебе, что ты должен делать в то время как ты можешь решить самостоятельно, что тебе делать (опиши или нарисуй, что ты чувствуешь), придумай свое собственное приятное ощущение о чем то не совсем приятном. Вспомни, когда тебе было плохо, грустно терялось самообладание, и представь что ты вполне можешь управлять собой и ситуацией (опиши или нарисуй что ты чувствуешь); забеги немного вперед, когда нужно будет что-то делать независимо от твоего желания, и попробуй в своем воображении создать к этому хорошее чувство (опиши или нарисуй «хорошее» и «плохое» чувство, что происходит, когда они сталкиваются по твоему желанию).

Основная часть.

Упражнение «Молитва об умиротворении». Ведущий читает участникам группы молитву об умиротворении: «Всевышний, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество принять то, что могу и мудрость, чтобы отличать одно от другого. Аминь». Затем участники вслед за ведущим повторяют молитву.

Ведущий просит подумать, какую проблему из собственной жизни можно было бы проанализировать при помощи молитвы, т.е. вычленив в ней то, что изменить нельзя, то, что можно изменить и попытаться отделить одно от другого.

В обсуждении участникам предлагается подумать о том, легко ли дается решение оставить попытки изменить что-то в других людях, и прежде всего их личностные качества, и найти, что для этого нужно.

Упражнение «Телеграммы».

Материалы: «Волшебная папка», бланки «телеграмм», ручки.

Ведущий раздает участникам группы по набору «бланков телеграмм» - листков именами всех участников группы, а просит написать самое хорошее, что каждый участник узнал о других подростках и о себе самом.

Ведущий собирает «телеграммы» в «волшебную папку». Возможность просмотра телеграмм оговаривается заранее.

Занятие 14

Цель занятия: выявление тех ролей и обязанностей во внутрисемейном взаимодействии, которые выполняет каждый член семьи; выявление индивидуальных способностей и особенностей членов семьи, негативных механизмов и семейной динамики.

«Ролевая карточная игра». Для проведения данной методики необходимо: 36 ролевых карт (каждая роль печатается на отдельной карточке), бумага, карандаши и резинки, скрепляющие колоду карт для каждого участника.

После получения инструкции члены семьи (без предварительного обсуждения) выбирают карты для себя и для других. В картах описаны домашние обязанности, которые необходимо кому-то выполнять, и имеется ряд ролей, которые члены семьи играют во взаимоотношениях друг с другом.

Члены семьи имеют возможность согласиться или не согласиться с соответствием каждой карты конкретному члену семьи, а также отклонить те карты, которые они не хотят брать себе.

Психолог предлагает семье следующую инструкцию: «Сейчас я разложу перед вами колоду карт. Мне бы хотелось, чтобы каждый из вас выбрал соответствующие ему карты и положил их около себя на столе так, чтобы другие могли их видеть.

Если кто-то выбрал карту, которая, как вы считаете, должна принадлежать вам, запишите ее на лежащем перед вами листке бумаги.

Имейте в виду, что это не соревнование в том, кто получит больше карт.

Играть нужно молча. Так что, пожалуйста, не разговаривайте друг с другом.

Карты предназначены не только для вашей семьи, поэтому нет необходимости, чтобы все из них были выбраны. Вы можете считать, что какая-то определенная карта должна принадлежать больше, чем одному человеку. Если это так, то отметьте, пожалуйста, это на вашем листе бумаги». После того как произошел первичный выбор карт, предлагается следующая инструкция: «Проверьте ваш набор карт и убедитесь в том, что все они распределены правильно.

Если вы не согласны с тем, что какая-то определенная карта должна принадлежать вам или кому-то другому, пожалуйста, включите магнитофон и скажите об этом.

Если кому-то попала карта, которая, как вы считаете, не должна ему принадлежать, также скажите об этом и положите ее в «неправильную колоду».

Когда каждый участник выскажется по поводу карт других, семье предоставляется возможность избавиться от любых не нравящихся ей ролей, независимо от того, насколько они точны. Затем каждого участника просят скрепить оставшиеся у него карты резинкой.

Роли-обязанности, зафиксированные в картах:

- Организатор домашнего хозяйства.
- Закупщик продуктов.
- Устроитель ужина.
- Мойщик полов.
- «Его Превосходительство».
- Плохой исполнитель всех своих обязанностей.
- Распорядитель.
- Убирающий со стола после еды.

- Тот, кто готовит напитки.
- Повар.
- Накрывающий на стол.
- Убирающий со стола.
- Тот, кто разгружает посудомоечную машину
- Посудомойка.
- Тот, кто убирает после еды.
- Тот, кто кормит животных.
- Купальщик маленьких детей.
- Тот, кто укладывает детей спать.
- Садовник.
- Организатор праздников.
- Создатель правил.
- Мальчик на побегушках.
- Стронник дисциплины.
- Человек, отвечающий за все.

Роли взаимодействия, зафиксированные в картах

Позитивные	Негативные
Говорящий правду	Обвинитель
Помогающий	Умиротворитель
Понимающий	Компьютер
Творческий	Одинокий волк
Счастливый	Сбивающий с толку
Дипломат	Жертва
	Крикун

Во время выбора участниками карт психолог фиксирует обстановку, существующую во время игры: хорошее ли настроение у членов семьи; происходит все организованно, спокойно или стихийно; как участники раскладывают карты (так, чтобы все могли их видеть, или разбрасывают, прячут и т.д.) Данная методика позволяет за короткий промежуток времени собрать большую информацию о семье и о взаимодействии друг с другом. Все скрытые установки по поводу семейных обязанностей, как позитивные, так и негативные, всплывают на поверхность.

После того как карточки выбраны, психолог заполняет таблицу, в которой содержатся восемь колонок, не считая имени.

1. Роль.
2. Положительная характеристика.
3. Отрицательная характеристика.
4. Выбранные роли (роли, выбранные игроком для себя).
5. Данные роли (все роли, данные игроку другими, принятые и непринятые).

6. Неправильные роли (роли, данные игроку неправильно, нежелаемые им).

7. Несоответствующие роли (роли, которые, по мнению других игроков, не подходят данному игроку).

8. Непринятые роли (роли, которые игрок отбросил в конце игры). Ролевая техника позволяет увидеть распределение обязанностей в семье и представить их в графическом виде. Такой подход отличается от вербального способа обсуждения семейных ролей, когда члены семьи начинают спорить и выяснять отношения. Данная методика дает возможность членам семьи в атмосфере позитивной групповой работы взять на себя новые роли и отбросить старые. После проведения игры возможно обсуждение, в котором исследуются умения семьи; негативные механизмы, которые проявляются; семейная динамика.

Занятие 15

Цель: анализ результатов тренинга.

Обсуждение участниками тренинга своих ощущений и достижений во время тренинга в двух аспектах:

- эмоционально-смысловом (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным);
- эмоционально-оценочном (как себя чувствуют здесь и сейчас, т.е. оценка своего эмоционального состояния).

В целом, формирование групп для представленного тренинга происходит на добровольной основе.

Вместе с ребенком занятия посещает кто-то из родителей (можно по очереди), либо лицо, заменяющее родителя, но обязательно тот, кто непосредственно занимается его воспитанием. В особых случаях, когда конфликт отношений связан с одним из родителей, рекомендуется посещение группы именно этим родителем.

Количественный состав группы 5 – 6 пар (10 – 12 человек).

Предпочтительны разнополые группы.

Возникающее чувство группы и групповой сплоченности — важные характеристики процесса детско-родительской психокоррекции, поэтому после второго занятия группа «закрывается» и новые участники к ней не присоединяются, даже если из первоначального состава кто-то выбыл.

Для проведения занятий требуется игровой зал большой площади, с ковровым покрытием.

Противопоказаниями для посещения групп являются:

- у детей – умственная отсталость, тяжелые формы заикания, психотические состояния;
- у родителей – наличие собственных глубинных личностных проблем (это может препятствовать концентрации на нуждах ребенка), интеллектуальная неспособность к овладению необходимыми навыками, наличие эндогенного заболевания.

Тренинг «Искусство бесконфликтного общения с ребенком»

Цель – повышение уровня психолого – педагогической компетентности родителей в вопросах конструктивного разрешения детско-родительских конфликтов.

Задачи:

- способствовать повышению уровня информированности родителей о понятии «конфликт», «конфликтная ситуация», «конфликтогены»;
- развитию позитивных установок родителей и конструктивного общения с детьми;
- обучению родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитию положительного самосознания и адекватной самооценки, навыков саморегуляции поведения детей и их родителей;
- осознанию родителями необходимости безусловного принятия своего ребёнка.

Оборудование: бумага А4, карандаши, мяч, шкатулка\коробочка, маркерная доска, тестовые бланки, ручки, проектор, компьютер

Участники: родители не более 15 человек

Ход тренинга

Приветствие участников тренинга. Знакомство участников друг с другом.

Упражнение «Самопрезентация». Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток».

Необходимо создать свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

Принятие правил.

- Для того, чтобы работа нашей группы была плодотворной, нужно, чтобы каждый из нас мог свободно высказать свои мысли, не опасаясь насмешек. Я, как ведущая, предлагаю несколько правил:

- Умейте слушать друг друга.
- Проявляйте уважение
- Говорите по существу
- Каждый говорит за себя, от своего имени
- На наших тренингах мы будем многому учиться. И вы, и я. Ученые давно заметили, что новую информацию мы усваиваем по-разному: 10% - когда читаем, 20% - когда слушаем, 30% - когда видим, 50% - когда видим и слышим, 80% - когда говорим, 90% - когда говорим и делаем. Давайте сегодня не только слушать, но и говорить, и делать!

Введение в тему тренинга

- И прежде, чем перейти к совместной работе, отмечу пару важных моментов, которые стоит помнить.

Во-первых, идеальных родителей не бывает. Родители не боги, а живые люди со своими слабостями, настроениями, интересами. Во-вторых, какой бы выдающийся психолог и педагог не работал с нами, со взрослыми, положительные изменения наступят лишь тогда, когда мы начнем сами действовать, использовать теорию на практике.

– Итак, я предлагаю начать с разминки, которая подведет нас к основной теме тренинга.

Упражнение «Рисунок в паре».

Инструкция: «Сейчас мы с вами будем рисовать. Пусть каждый участник мысленно представит небольшой рисунок, который он хотел бы нарисовать. Представили? Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна нарисовать картину на своем листе бумаги. Общаться словами нельзя. На выполнение этого задания вам дается 3 минуты. Начали!»

- Какую тактику вы применяли во время совместного рисования?

- Какой рисунок получился в результате?

- Все пары довольны получившимся результатом?

- Чьи идеи не реализовались?

- Уважаемые родители! Посмотрите на ваши рисунки. У некоторых, как вы видите, рисунки далеки от совершенства. Чаще всего это «каляка-маляка»...

Основная часть

- Собственно, это и есть конфликт. Конфликт – это когда есть две стороны, со своими идеями, мнениями, интересами, и только один путь, который позволяет эти мнения реализовать. У вас был один карандаш и у каждого свой рисунок в голове, поэтому получилось то, что получилось. Это очень хорошее отображение конфликтной ситуации.

- Сегодня наша встреча посвящена нам и нашим детям. Какие бы ни были у нас отношения с детьми, но проблема конфликтов, ссор, споров всегда присутствует в отношениях между взрослыми и детьми. На примере практических упражнений мы разберем причины возникновения конфликтов, и постараемся выяснить, из-за чего чаще всего конфликтуют родители с ребенком.

- Каждый из нас хотя бы раз в жизни попадал в конфликтную ситуацию. Давайте разберемся, что же такое конфликт (презентация). Слово «конфликт» происходит от латинского *conflictus* – столкновение интересов, противоборство. Основанием для противоборства является ситуация, в которой, например, цели у людей разные, и продвижение к цели одного отдаляет от цели другого. Представьте себе комнату, где один человек хочет спать, а второй - смотреть телевизор или слушать тяжелый рок. Если один достигает своей цели – смотреть телевизор, то другой, наоборот, отдаляется от своей – спокойно заснуть.

Существует 2 формулы конфликта: $K = КС + П$ (конфликт = конфликтная ситуация + повод)

- Родители, чем отличается конфликтная ситуация от конфликта? (ответы родителей)

Верно, конфликтная ситуация может складываться на протяжении очень длительного времени, и из-за какого-нибудь мелкого повода может развиться серьезный конфликт. А участники конфликта могут удивляться, как это они «поссорились навеки» из-за какой-то ерунды.

- Внимание! Нужно говорить о своих чувствах, это очень важно. Ведь аналогичные примеры есть и в вашей жизни, когда вы ссоритесь со своими

друзьями, родными и любимыми из-за пустяка. Вспомните себя. Может кто-то хочет поделиться подобными ситуациями?

Идем дальше... ко второй формуле. Но прежде - пример. В стакан капает вода, долго и медленно, чем все закончится? (можно нарисовать на доске стакан и капли воды).

- Да, рано или поздно стакан наполнится, и вода прольется. Вот так и в жизни. Эти капли являются конфликтогенами (К), которые - вольно или невольно - задевают нас, но мы их стараемся не замечать. Но как только их становится слишком много, наше терпение лопается. Хочу заметить, что «емкость» у каждого своя. Поэтому «завестись» вы можете от разного количества конфликтогенов... Конфликтогены – это мелкие и совсем не мелкие поводы, из-за которых может вспыхнуть конфликт. И сколько таких поводов понадобится, неизвестно. Для каждого человека и для каждого конфликта количество будет разным... Так какова же вторая формула конфликта? (ответы родителей, $K=K+K+K+\dots$)

- Скажите, вы согласны с тем, что в детско-родительских конфликтах обе стороны считают правыми только себя? Или виноваты только дети, подростки?

- Как вы думаете, что подталкивает подростков к конфликтам? (Выслушиваются ответы родителей. Работа в группах)

- Кризис переходного возраста;
- Стремление к самостоятельности и самоопределению;
- Привычка к конфликту, воспитанная поведением взрослых в семье;
- Бравирование подростка своими правами перед сверстниками и авторитетными для него людьми.

- Давайте поразмышляем, что заставляет родителей вступать в конфликтные отношения с детьми? (высказывания можно записать на доске, работа в группах).

- Нежелание признавать, что ребенок стал взрослым;
- Боязнь выпустить ребенка из гнезда, неверие в его силы;
- Проецирование поведения ребенка на себя в его возрасте;
- Борьба за собственную власть и авторитетность;
- Отсутствие понимания между взрослыми в воспитании ребенка;
- Неподтверждение родительских ожиданий и т.д.
- Любые перечисленные вами конфликты сопровождаются словесными упреками, согласны? Давайте подумаем, что может обидеть подростка в ваших словах?

1. Прямое оскорбление. Например, «Ты дебил (козел, трепло и т.д.)»

2. Упрек. Например, «Из-за тебя я опоздала. А я думала, что на тебя можно положиться!»

3. Обобщение. Например, «Ты всегда...», «вечно ты...», «ну, как обычно...»

4. Сравнение (не в твою пользу). Например, «Да я в твои годы уже 2 спортивных кубка имел!»

5. Приказ. Например, «Умойся. Почисти зубы. Не сутулься. Не опоздай» и т.д.

- Поднимите руку, кто испытал на себе или сам говорил подобные фразы? Эти фразы и есть конфликтогены, о которых мы уже говорили. Их намного больше, чем наши примеры.

В таких ситуациях мы не можем и не должны загонять внутрь свои обиды. Нужно говорить о своих чувствах. Вопрос – как? Не оскорбляя человека. Не упрекая и, тем более, не обобщая: «ты всегда», не сравнивая и не приказывая.

Упражнение «Я-высказывание», «Ты-высказывание»

«Ты-высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уберись в комнате!»). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

«Я-высказывание» - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. «Я-высказывание» предполагает в общении с ребенком позицию «на равных», вместо позиции «сверху». В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. («Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?»)

Ведущий задает проблему, а родители озвучивают «Я и Ты-высказывания».

<i>Проблема</i>	<i>Ты – высказывание (слово обостряет, обижает, ранит)</i>	<i>Я – высказывание (слово смягчает, щадит, оберегает)</i>
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. Мне хочется отдохнуть.
У ребенка замечание (двойка) в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя ...
Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание.	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь ...	Давай вместе разберемся... Я надеюсь, что у тебя при старании все получится ...
Ребенок грубо ответил Вам на замечание.	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто поторопился.

Предупредить конфликт всегда легче, чем выходить из него. Любую конфликтную ситуацию можно спокойно устранить.

Упражнение «Конфликтная ситуация» (работа в группах)

Проблемы отношений – это вечная тема, которая требует особого внимания.

Чтобы в семье царил гармония, всегда было слышно смех счастья детей и родителей, нужно придерживаться лишь нескольких правил.

Упражнение «Шкатулка правил». Родители из шкатулки (коробки) достают по одной записки и зачитывают вслух правила:

- Для начала предоставить детям шанс самим разрешить конфликт. Но если вы понимаете, что существует угроза физического или эмоционального благополучия, необходимо ваше разумное вмешательство.

- Старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта, не принимая явно чью - либо из сторон.

- Приучайте детей к мысли, что в конфликте ответственность несут все участники.

- Учите детей оценивать поступки, а не личности. Сами также придерживайтесь этого правила в отношениях к детям.

- В конфликтах между собственными детьми не занимайте чью - либо из сторон.

Помните, уважаемые родители, что результатом конфликта может быть стресс, последствия которого могут обернуться для подростка очень критично, вплоть до депрессии и других серьезных расстройств. Конечно, все без исключения родители хотят видеть своего ребёнка счастливым, улыбающимся, умеющим общаться с окружающими. Не всегда это получается... И наша задача – помочь ребёнку разобраться в сложном мире взаимоотношений.

- А насколько вы сами конструктивны во взаимоотношениях с детьми? Ведь родители – главные «проектировщики, конструкторы и строители» личности ребёнка. Вот почему важно знать, насколько успешно мы справляемся с такой сложной ролью. Предлагаемый тест дополнит ваше представление о себе как о родителе.

Подведение итогов, рефлексия

Упражнение «Чему Я научился»

Участникам предлагается из коробочки вытащить бумажку со следующими неоконченными предложениями:

Я научилась...

Я узнала, что...

Я нашла подтверждение тому, что...

Я обнаружила, что...

Я была удивлена тем, что...

Мне нравится, что...

Я была разочарована тем, что...

Самым важным для меня стало...

Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня приобрели, работая в группе. Пожалуйста, продолжите неоконченное предложение...

Любой конфликт – это маленькая война, которая может нести и затяжной характер. А любая война только разрушает. Поэтому наша задача - не провоцировать конфликт и уж тем более не «подогревать» его и «не подливать масла в огонь». Но если уж конфликт вспыхнул, надо искать выход из него, ведь после преодоления конфликта человек становится мудрее...

Упражнение «Я желаю себе...»

Участники тренинга встают в круг. Ведущий присоединяется к ним.

- Наш тренинг заканчивается. Надеюсь, что он был полезен для вас и вы разглядели в себе некую «точку роста». У меня в руках мяч. Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он окажется, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе ...».

- А я хочу завершить тренинг двумя афоризмами. Это китайские пословицы: «Причина любой войны – в незнании ее результатов». И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее». Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова. Спасибо вам за работу! Удачи вам в разрешении и, главное, предупреждении всех конфликтов в вашей жизни! (общие аплодисменты)

Следующая рекомендация в целях защиты детей от информации и материалов, наносящих вред их здоровью – это профилактика конфликтных ситуаций среди детей.

Тренинг для обучающихся «Я и конфликт»

Цель: содействие осознанию участниками своего поведения, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Задача:

- актуализировать знания учащихся о конфликте;
- ознакомить участников со стратегиями выхода из конфликтной ситуации;
- формировать умение находить взаимопонимание с людьми;
- способствовать взаимопониманию в классе;
- обучать детей адекватно оценивать себя.

Ведущий. Известный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери назвал человеческое общение самой большой роскошью на свете. Общение людей - тонкий и сложный процесс. Каждый из нас учится этому всю жизнь, приобретая опыт часто за счет ошибок и разочарований. К сожалению, мы нередко попадаем в ситуации, определяемые как конфликтные. Они вносят напряжение в отношения, лишают покоя и радости, не дают возможности полноценно работать. Чем меньше возникает конфликтов, то лучше могут найти люди, то теплые и доверительные их отношения.

Упражнение «Не хочу хвастаться, но я ...»

Цель: развитие у подростков способности к самопрезентации.

Все участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и продолжает фразу, начинающуюся со слов: «Не хочу хвастаться, но я ... замечательный друг».

Все участники высказываются.

Упражнение «Повторение правил»

Цель: закрепление правил и развитие чувства ответственности.

Каждый участник по очереди называет одно правило и объясняет его смысл.

Упражнение «Мое представление о конфликте»

Цель: актуализация участников относительно понятия конфликта. Психолог предлагает на листе А4 нарисовать рисунок на тему «Мое представление о конфликте». После выполнения работы психолог предлагает по очереди рассказать, что он нарисовал.

Обсуждение:

- Какие ощущения были у вас во время рисования?

- Понравился ли вам рисунок?

Упражнение «Конфликт - это ...»

Цель: выяснение сущности понятия «конфликт».

Психолог обращается к участникам групп с вопросом «Что такое конфликт?». Все варианты ответов записываются на ватмане. После этого все вместе выясняют положительную (+) и отрицательный (-) стороны конфликта.

Подведение итогов.

Информационное сообщение «Конфликт»

Слово «конфликт» латинского происхождения, в переводе означает столкновение. Имеется в виду столкновение противоположных целей, интересов, позиций. В основе конфликта лежит конфликтная ситуация. Чтобы конфликт начал развиваться, необходим инцидент, т.е. чтобы одна из сторон начала действовать. Причины конфликтов бывают самыми разнообразными: неспособность понять другого человека, нетерпимость к мнениям других, эгоизм, склонность к сплетням, расхождение мнений и желаний.

Упражнение «Ящик недоразумений»

Цель: формирование навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы (объединения по выбору различных видов конфет). Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация-это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт.

1-я ситуация. Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать! ». Другой отвечает ... (допишите). Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация. Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Серик, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Серик отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?».

- Какая реакция учителя на слова Серика?

- Как бы вы сделали в этой ситуации?

3-я ситуация. Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросал все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей, как об стену горохом!».

- Какова реакция девушки?

- Как бы вы сделали на месте мамы?

4-я ситуация. Учитель проверяет домашнее задание. Дошла очередь и до Олжаса. Анвар Искандерович, проверяя работу ученика, сказал: «Да что же это такое? Этот бездарь опять не сделал, как следует, написал в тетради так, что ничего не разберешь!».

- Какова реакция ученика?

- Как бы вы сделали на месте учителя?

Заключение ведущего среди привычек, которые порождают конфликты между людьми, особенно распространенными являются чрезмерная эмоциональность, агрессивность, требовательность, невнимание к нуждам и интересам других, неумение выслушать других.

Деструктивный способ-решение своих проблем и конфликтов путем насилия и агрессии. Деструктивно мыслить – значит работать в направлении самоуничтожения, а не самосовершенствование. Если вы хотите для себя мира и любви, то ваш путь – это сознательный контроль негативных мыслей и поступков.

Упражнение «Австралийский дождь»

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Психолог предлагает встать всем участникам и повторять движения:

- в Австралии поднялся ветер (ведущий потирает ладони);
- начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди);
- начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам)
- а вот и град, настоящая буря (топот ногами);
- капли падают на землю (щелчок пальцами);
- тихий шелест ветра (потирание ладоней);
- солнце (руки вверх).

Упражнение «Ваше настроение и пожелания»

Цель: создание позитивного настроения. Все участники берутся за руки и по кругу говорят о своих положительных эмоциях и высказывают пожелания другим.

Тренинг для обучающихся «Я и умение преодолевать конфликты»

Ведущий. Сегодня мы с вами снова встретились, чтобы понять и повторить, что такое конфликт, увидеть, какие есть стратегии выхода из конфликтной ситуации. На предыдущем занятии мы уже начали знакомиться с этим, а сегодня продолжим.

Упражнение «Корабль и ветер»

Цель: настройка группы на работу.

Ведущий. Представьте себе, что ваш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки ... А теперь громко выдохните через рот воздух, пусть вырвется на волю ветер, который подгоняет корабль. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер! Упражнение можно повторить трижды.

Два воробышка

На дереве спокойно сидели два воробышка. Один-вверху, а второй-ниже. Через некоторое время один воробышек, который сидел на вершине, чтобы как-то начать разговор, сказал:

- Какие красивые зеленые листья!

Воробей, который сидел ниже, понял эти слова как вызов и сразу же ответил:

- Ты слепой? Разве не видишь, что они серо-зеленые?

- Так ты слепой! Листья - зеленые.

Воробышек снизу, уверенный, что правда на его стороне, пискнул:

- Держу пари перьями моего хвоста листьев серо-зеленые. Ты ничего не понимаешь, ты-дурак. Воробей, который сидел на вершине, рассердился и со всей силы бросился на врага, чтобы ответить. Но прежде чем начать поединок, оба посмотрели вверх. Грибочки, который слетел с вершины, удивленно воскликнул:

- Смотри, смотри! Листья действительно серо-зеленые!

А потом добавил:

- А полетели со мной на вершину, - и они вместе прыгнули туда.

- Смотри, смотри! Листья действительно зеленые!

Обсуждение. Так, послушав притчу, что мы можем сказать? Не осуждай никого, если ты не жил его жизнью. Дети, мы видим, как возник конфликт, что столкнулись противоположные взгляды, мнения о ситуации. Опасность конфликтов в том, что они сопровождаются различными негативными эмоциями. Если конфликт не решается своевременно, это может привести к неврозам, стойкому расстройству отношений между людьми. У конфликтов высокая психологическая цена-многообразие негативных эмоций, стрессов, переживаний. Чтобы управлять конфликтами, необходимо хорошо понимать стратегии выхода из конфликтной ситуации.

Упражнение «Решить проблему»

Цель: проработка конструктивных стратегий выхода из конфликтных ситуаций. Ведущий делит участников на три группы. Первая группа - подростки, вторая - «родители», третья - «учителя».

Задание 1. Определить причины, порождающие конфликтную ситуацию.

Задача 2. Вспомнить конфликтную ситуацию и проиграть ее.

Задание 3. Каждая группа выбирает одну проблему и предлагает пути ее решения, используя полученные знания.

Обсуждение:

- Как вы чувствовали во время игры?

- Как чувствуете себя после ее завершения?

Упражнение «Способы выхода из конфликтной ситуации»

1. «Черепашка» (уклонение). «Черепашки» убегают и прячутся в свой панцирь, чтобы избежать конфликта. Они отказываются от собственных целей и держатся в стороне как от спорных вопросов, из-за которых возникает конфликт, так и от людей, причастных к спору. Они считают, что решать конфликт - дело безнадежное. Им легче убежать (физически или психологически) от конфликта, чем встретиться с ним.

2. «Акула» (принуждение). «Акулы» пытаются убедить оппонентов, силой заставить их решать конфликт. Для «акул» главное-собственные цели, а отношения с человеком для них второстепенны. Они любой ценой готовы добиваться своего. Их мало волнует, что они кому-то нравятся. «Акулы» убеждены, что конфликты решаются тогда, когда кто-то побеждает. Они

пытаются одержать победу, поражая соперников, нападая внезапно, а также запугивая или угрожая им с позиции силы.

3. «Плюшевый мишка» (сглаживание). Для «мишек» главное - хорошие отношения, а собственные цели не имеют для них большое значение. Они стремятся всем нравиться, чтобы все их любили и ценили.

4. «Лиса» (компромисс). «Лисы» неприхотливы как в своих целях, так и в отношениях с людьми. «Лисы» ищут компромисс. Они жертвуют частью своих притязаний во время конфликта и убеждают другого уступить тоже какой-то частью своих целей. Они ищут такого решения, чтобы обе стороны получили «золотую середину». Они готовы пожертвовать ради достижения согласия для общего блага как часть своих притязаний, так и отношениями.

5. «Сова» (переговоры). «Совы» очень высоко ценят собственные цели и отношения. Они рассматривают конфликт как проблему, которую надо решить, и ищут такое решение, которое удовлетворило и их собственные цели, и цели своей стороны. «Совы» воспринимают конфликты как средство улучшения отношений путем ослабления напряженности между двумя людьми. «Совы» не успокоятся, пока не будет найдено решение, которое бы удовлетворило и их самих, и другого.

Обсуждение:

- Как вы думаете, какая стратегия самая лучшая?

Подведение итогов. Все зависит от ситуации, в которой мы оказались.

Упражнение «Маятник»

Цель: снятие напряжения после полученных знаний. Все участники становятся в круг, а один из них - в центр круга. Ему предлагают расслабиться и довериться другим. Группа начинает медленно раскачивать того, кто стоит в центре круга, словно часовой маятник.

Упражнение «Букет»

Цель: закрепление положительных эмоций, содействие осознанию силы единства и дружбы.

Ведущий. Возьмите в руки цветочек. Каждый цветок легко переломить и выбросить, а если я соберу и попробую переломить все вместе, мне это не удастся. Вот так и в жизни. Каждого из вас в отдельности легко обидеть, оскорбить, а если вы будете вместе, в группе, то никакие враги вас не одолеют, все проблемы легко преодолете. Мы с вами соберем эти цветы в букет, и это будет букет нашего единства. Вот и завершился наш тренинг. Всего хорошего!

Тренинг для обучающихся «Ответственное поведение»

Цель: формирование навыков ответственного принятия решений.

Задача:

- способствовать осознанию своего поведения, пониманию собственных поступков;

- отработать навыки принятия решения.

Упражнение «Ожидание»

Цель: узнать, что каждый участник ждет от занятия.

На листе ватмана, который висит на доске, нарисовано солнышко. Ведущий раздает изготовленные из бумаги «лучики солнца». На них подростки записывают свои ожидания от занятия и прикрепляют к солнышку.

Игра «Узлы»

Цель: формирование навыков анализа в принятии решения.

Психолог предлагает подросткам стать в круг. Каждый член группы берет руку того, кто стоит напротив, и руку еще кого-то. Таким образом группа «завязывается в узел». Задача состоит в том, чтобы решиться, не распуская рук.

Обсуждение. Обсуждаются средства «решения узлов», по сути средств принятия решений группой. Анализируют, какие тактики принятия решений были у членов группы.

Упражнение «Отсутствуют ключи»

Цель: формирование навыков правильного принятия решений, чувство подростка как субъекта деятельности. Психолог раздает подросткам описание проблемных ситуаций. Задача группы-составить список необходимой информации, без которой невозможно решить эту проблему. Участники выбирают из всех сведений именно те, которые нужны для принятия правильного решения.

Проблемная ситуация: «Как достичь успеха в жизни?».

Предлагаем такой список:

1. Я могу настойчиво работать.
2. Я могу научиться анализировать свои действия.
3. Я могу быть хитрым и «вытянуть» деньги у богача.
4. Я могу тщательно выбирать себе друзей.
5. Я могу ничего не делать и ждать удачи.
6. Я могу ходить на уроки и выполнять домашние задания вдумчиво и тщательно.
7. Я могу однажды рискнуть и «обойти закон», чтобы добиться своего.
8. Я могу остановиться и хорошо подумать, прежде чем действовать.
9. Я могу спокойно принять свои неудачи и критику от других людей и научиться исправлять ошибки.
10. Я могу обвинять других людей, если мне не везет.
11. Я могу научиться сам преодолевать свои тревоги или гнев.
12. Я могу улучшить свое плохое настроение с помощью чего-то ...

Обсуждение. Обсуждают с другими участниками и психологом последствия выбора и вместе ищут эффективные средства достижения цели.

Упражнение «Линия жизни»

Цель: формирование навыков ответственного поведения за последствия своих решений. Психолог предлагает участникам нарисовать свой жизненный путь от рождения до смерти в виде линии. Затем подростки раскладывают карты, на которых кратко обозначены события их прошлого, настоящего и будущего. После этого психолог предлагает представить, как изменится сценарий их линии жизни, если на определенном этапе они попадут в алкогольную или наркотическую зависимость.

Обсуждение. Во время обсуждения сделать акцент на негативном отношении к злоупотреблению психотропными веществами.

Упражнение «Юбиляр»

Цель: формирование положительного образа «Я». Ведущий предлагает подростку сесть на стул в центр круга. Дети по очереди высказывают свое положительное мнение «Юбиляру» о его поступках, личные качества. «Юбиляром» должен побывать каждый участник.

Обсуждение:

- Что ты чувствуешь?

- Нравится ли тебе быть в роли «Юбиляра»?

Упражнение «Плутанка»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения. Ведущий предлагает одному участнику выйти за дверь. Все остальные делают руками цепочка, имеющая начало (голова змеи) и конец (хвост змеи). Участнику предлагают распутать змею, которая греется на солнышке.

Упражнение «Ваше настроение»

Цель: узнать впечатления подростков от занятия.

Участники по кругу делятся впечатлениями от занятия.

Следует обратить внимание и на то, что как подросток может заполнить свое личное свободное время? Как и любой человек, подросток тоже ищет себя, чем занять себя, и чтобы он лишней раз не тратил свое время на поиски различной информации, ему стоит задуматься, например, о здоровом образе жизни, и чем бы занять себя полезным? С этой целью мы можем рекомендовать тренинг на осознание подростком ЗОЖ.

Психологический тренинг для обучающихся 4-5 классов «Мы-дети с планеты Здоровья»

Цель: предоставить учащимся информацию о здоровье, здоровом образе жизни и факторах, влияющих на формирование здоровья; способствовать формированию у детей сознательного и ответственного отношения к собственному здоровью как одной из важнейших жизненных ценностей; формировать навыки здорового образа жизни.

Участники: ученики 4-5 классы.

Продолжительность: 90 мин.

Основные задачи:

- Осознать актуальность проблемы здоровья;
- Узнать о факторах, влияющих на здоровье человека;
- Понять взаимовлияние между этими факторами, поведением учащихся и их здоровьем;
- Уяснить место здоровья среди ценностных приоритетов личности;
- Получить необходимую мотивацию к сохранению здоровья как необходимой составляющей жизнедеятельности человека.

Оборудование и материалы:

- Листы бумаги формата А2 и А3;
- Цветные стикеры, цветные лодочки и кружочки из бумаги (по 10 штук);

- Плакат «Планета здоровья»;
- Фломастеры, маркеры;
- Дидактические карточки;
- Вырезанные из цветной бумаги цветы, листочки, ладони детей;
- Обруч с желтыми лентами-лучами;

Ход мероприятия

1. Знакомство.

Время выполнения 7 мин.

Упражнение «Комплименты»

Дети становятся в круг и, обращаясь к тому, кто стоит рядом, говорят слова

- комплименты.

2. Разработка правил поведения на тренинге.

Время выполнения 5 мин.

Правила работы:

- ценить время
- быть доброжелательным и вежливым
- быть активным
- говорить по одному
- работать тихо, быстро, организованно

Распределение поручений в группе

В каждой команде избираются:

«Хронометрист» (учитель) - тот, кто будет следить за временем,

«Секретарь» - тот, кто будет фиксировать все идеи,

«Спикер» - тот, кто будет озвучивать идеи.

3. Сообщения темы тренинга.

Время выполнения 3 мин.

Цель. Сообщить тему и основные задачи тренинга

Задачи тренинга:

- Ознакомиться со здоровым образом жизни;
- Определить составляющие здоровья;
- Учиться беречь свое здоровье.

Психолог. Сегодня нам необходимо поговорить о здоровом образе жизни, из каких факторов состоит здоровье, и как его сохранить.

4. Упражнение - ожидание.

Время выполнения 5 мин.

«Берег надежды – Берег реализованных надежд».

Цель. Определить ожидания и ожидания от тренинга.

На листе изображены море. Ожидания записываются на стикерах с изображением челноков. Затем, записав их, приклеивают на «Береге надежды».

5. Мозговой штурм.

Время выполнения 15 мин.

Цель. Ввести участников тренинга в тему; актуализировать их личное понимание того, что такое здоровье, дать определение «здоровье».

Психолог. Когда мы здороваемся друг с другом, мы говорим – «Здравствуй!». Тем самым желаем здоровья, т.е. чего-то важного в нашей жизни.

Что же такое здоровье?

Дидактическая игра «Выбери правильное изображение».

Участникам предлагаются дидактические карточки с изображением различных предметов или действий людей. Надо выбрать только те рисунки, которые символизируют здоровье или связанные с ним.

Работа в двух группах. Обсуждение результатов.

Введение

Обратная связь.

Каждый знает, что наше здоровье зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни. Тот, кто ведет здоровый образ жизни, обычно спокойный и более уравновешенный. А кто невнимателен к своему здоровью, то часто нервничает, конфликтует, болеет, не верит в себя. А когда человек теряет веру в собственные силы, то перестает ценить сам себя и даже может причинить себе вред, например, начать курить или употреблять алкоголь. Мол, вот я, «крутой»! Именно поэтому лучшей профилактикой стрессов, конфликтов и вредных привычек в вашем возрасте является умение научиться ценить и беречь свое здоровье, внимательно прислушиваться к советам взрослых.

6. Игра «Корабли и скалы»

Время выполнения 5 мин.

Цель. Помочь научиться чувствовать настроение других, способствовать развитию внимания.

Объединяемся в две группы. Половина - «корабли», другая половина - «скалы». «Скалы» садятся на пол, «корабли» закрывают глаза и передвигаются по комнате. При приближении «корабля», «скалы» выпускают шипящий звук, с которым волны набегает на скалы. Цель «скал» - не допустить аварии «корабля». Затем игроки меняются ролями.

- Что вы чувствовали в ходе выполнения этого упражнения?

Посещение фитобара «Зеленая аптека». Время выполнения 10 мин.

7. Информационное сообщение

Упражнение - игра «Слагаемые здоровья». Время выполнения 5 мин.

Выбрать правильное утверждение, хлопая один раз в ладоши: здоровое питание, режим дня, употребление алкоголя, употребление наркотиков, личная гигиена, спорт, несоблюдение режима дня, нерациональное питание, употребление невымытых овощей и фруктов, утренняя зарядка, курение, подвижные игры.

Психолог: Из всех названных составляющих здоровья мы должны щедро черпать положительные эмоции, вдохновение, желание быть здоровыми, а значит красивыми, счастливыми и уверенными в себе.

8. Упражнение «Мое здоровье» (разрыв цветных кружочков).

Время выполнения 3 мин.

Психолог. Разрушить значительно легче, чем создать. Очень важно сохранить то, что имеем. От нас самих зависит, что мы выберем: путь к здоровью

или от него. Поведение человека, его образ жизни очень важны в сохранении здоровья.

9. Работа в группах.

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активное обсуждение участниками того, что является здоровым образом жизни.

Объединяем учеников в две группы. Задача каждой группы:

1 группа - обсудить, что нам нужно для соблюдения личной гигиены;

2 группа - обсудить, из чего состоит здоровое питание.

Демонстрация проектов, обсуждение.

10. Игра «Собери «Планету здоровья».

Время выполнения 10 мин.

Цель. Активизировать участие детей в работе над плакатом «Планета здоровья»; осознать участникам, в каких их действиях и поведении проявляется здоровый образ жизни.

(Дети кладут к волшебному плакату свое «разорванное» здоровье, перемешивают, закрывают глаза и говорят волшебные слова).

Психолог в это время прикрепляет плакат «Планета здоровья».

- Из каких составляющих образовалась «Планета здоровья»?

Повторение составляющих здоровья:

- Зарядка, спорт

- Режим дня;

- Личная гигиена;

- Здоровое и рациональное питание;

- Отсутствие вредных привычек.

Дети украшают «Планету здоровья» цветами, листьями, своими ладонями, вырезанными из цветной бумаги.

11. Игра-разминка «Солнышко желаний».

Время выполнения 5 мин.

Цель: Создать хорошее настроение, снять усталость.

Дети берут обруч, к которому привязаны желтые ленты-лучи, образующие «солнышко», по очереди говорят пожелание: «Я хочу, чтобы все были веселы, здоровы ...»

12. Подведение итогов

Берег реализованных надежд. Время выполнения 7 мин.

(Дети записывают: понравилось им на тренинге или рисуют свое настроение на стикерах и приклеивают на плакате «Берег реализованных надежд»).

- Какие знания вы получили?

- Как эти знания вы используете в личной жизни?

- Какие советы дадите взрослым для сохранения или укрепления здоровья?

Все вместе: Будьте здоровы!

Тренинг для обучающихся «Я и мое здоровье»

Цель: формирование осознания ценности здоровья как основы для успешной реализации жизненных ценностей; актуализация ощущение важности здоровья и необходимости бережного и необходимого отношения к нему.

Задача:

- способствовать осознанию ценностей здорового образа жизни для здоровья;
- способствовать усвоению знаний о факторы риска на здоровье;
- помогать осознанию собственного поведения и образа жизни как важнейшего фактора, влияющего на здоровье человека.

Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: закрепление правил работы в группе.

Психолог предлагает участникам по очереди прокомментировать по одному правилу.

Упражнение «Ожидание»

Цель: определение ожиданий учеников от занятий. Участники на разноцветных стикерах в виде яблок пишут о своих надеждах и прикрепляют их на яблоню.

Легенда о напыщенном мандарине

Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами ... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина. Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках-живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушу бабочку, а если мертвое-выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках-живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

Цель: активизация знания участников о важности здоровья, определение понятия здоровья. Психолог говорит, что здоровье очень важно в нашей жизни. Известно более 200 определений понятия «здоровье». Давайте и мы определим,

что такое здоровье. Все предложения участников записываются на доске. По определению ВОЗ, здоровье-состояние полного физического, духовного или социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Упражнение «Что формирует здоровье?»

Цель: определение особенностей поведения и образа жизни как важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Психолог предлагает участникам подумать, какие существуют факторы влияния на здоровье человека. Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записано, психолог предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: наследственность, медицина, окружающая среда, образ жизни человека. Научные исследования дают нам такие результаты по значимости влияния тех или иных факторов на здоровье человека:

- наследственность - 20%;
- уровень медицинского обеспечения - 10%;
- экология - 20%;
- образ жизни - 50%.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ жизни является решающим в сохранении здоровья.

Упражнение «Меняйся»

Цель: активизация внимания, снятие психологического напряжения. Ведущий предлагает детям поменяться местами по определенному признаку. Например, меняются те, у кого светлые волосы, темные глаза и т.д..

Упражнение «Пути здорового образа жизни»

Цель: формирование понимания участниками сути здорового образа жизни, того, в каких действиях и поведении оно проявляется. Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни-такая жизнедеятельность человека, способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на рулоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

Упражнение «Улыбка по кругу»

Цель: создание позитивной атмосферы в группе.

Тренер предлагает всем участникам взяться за руки и по кругу улыбнуться своему соседу.

Психологический тренинг по культуре межличностных отношений «Я, ты, мы ...»

Каждый человек большую часть своей жизни проводит в общении с другими людьми: в классе или на работе, дома или в магазине.

Поэтому очень важным является вопрос об уровне культуры межличностных отношений, об умении и желании быть толерантными, компромиссными. Ведь культура общения, этика - обязательный элемент повседневных отношений, поэтому они должны войти в законы жизни, стать реально действующими нормами. Именно от них зависит восприятие нас окружающими.

Цель психологического тренинга: с помощью отдельных психологических упражнений осуществить коррекцию отклонений в индивидуальном психическом развитии учащихся.

Психолог. Сегодня мы проведем

Психологический тренинг на тему: «Культура межличностных отношений»

Поскольку это тренинг запомните, пожалуйста, правила поведения во время его проведения:

- Сохранять конфиденциальность;
- Быть искренним;
- Говорить за себя и от своего имени;
- Не критиковать, признавать право каждого на выражение своего мнения;
- Участвовать в работе группы;
- Уважать друг друга.

Давайте прежде разделимся на 2 группы. Прошу выйти на середину круга двух добровольцев. Каждый должен пригласить к себе в команду человека, отличающегося от других по какому-либо признаку (например, цветом волос, равнодушием к современной эстраде и т.д.). Затем новоизбранный член группы таким же образом приглашает в команду следующего участника. Выбор участников будем осуществлять по очереди.

Итак, команды сформированы. Начинаем.

Среди ведущих эмоций – сочувствие, сострадание, удивление, интерес.

Сегодня мы с вами попытаемся несколько откорректировать ваши характеры, будем учиться формировать чувство собственной ценности, позитивное отношение к жизни, потренируем выдержку, проконтролируем вашу импульсивность.

Для этого необходимо выполнить некоторые упражнения. Прежде всего, вы должны запомнить, что говорить необходимо откровенно, не давать советов о том, что должны делать другие, а чего не должны. Каждый из вас должен придерживаться правил взаимного уважения и терпимости к другим.

Упражнение «Знакомство».

Все становятся в круг. Каждый называет свое имя и одно положительное или отрицательное качества своего характера, которые начинаются с той же буквы, что и имя (например, Толкын – терпеливая).

Это упражнение поможет детям выявить новые черты в характере одноклассников.

Упражнения для разминки

1. Упражнение «Необычный звук»

Все становятся в круг. Учитель предлагает кому-то произнести какой-то необычный звук, а остальные имитируют его. Не слово, а именно звук. Как только один произнесет - остальные немедленно повторяют, затем - следующий участник. Упражнение выполняется в темпе и без шуток.

2. Упражнение «Пишущая машинка»

Все садятся в круг. Учитель раздает по одной букве каждому. Затем называет слово по буквам, а «буква» должна хлопнуть в ладоши. Еще раз - одновременно «буквы» слова хлопают в ладоши. (Крокодил, любовь, обучение, семья, осень, вечеринка, ум, очередь, сирень, пароль).

3. Упражнение «Таможенники и контрабандисты»

Выбирается «таможенник». Остальные - пассажиры в самолете. Один из участников – «контрабандист». «Таможенник» выходит за дверь, а участники выбирают «контрабандиста», который прячет в своей одежде мелкий предмет. «Таможенник» заходит, пассажиры по одному проходят мимо. У «таможенника» 3 попытки обнаружить «контрабандиста». Это упражнение развивает наблюдательность, умение «читать» незаметные сигналы.

4. Упражнение «Преображение»

Кто-то один стоит в кругу. Все остальные будут двигаться по кругу и представлять, что он превратился в:

- Чудовище;
- Супермена;
- Чрезвычайно хорошего человека, в которого все влюбляются;
- Того, кого никто не хочет замечать;
- Сурового директора школы;
- Самого богатого человека в мире.

Свое отношение можно выражать только с помощью жестов и мимики.

- Что было неприятным?
- Кому и когда было неприятно?
- Что понравилось больше?

5. Упражнение «Я не я ...»

Каждый должен сказать фразу: «Я не я, лошадь не моя, моя хата с краю, ничего не знаю» с разными интонациями (с удовольствием, раздражением, радостно, с разочарованием, как политический деятель, как больной человек, как дошкольник, как влюбленный человек и др.).

6. Упражнение «Улыбка по кругу»

Все берутся за руки. Первый поворачивается к своему соседу и улыбается ему, и так далее по кругу.

Упражнения, способствующие тренировке выдержки и контроля импульсивности

Класс делится на 2 группы. Первая группа выполняет упражнение 1, вторая группа - упражнение 2. Первая угадывает смысл упражнения второй группы и наоборот.

1. Упражнение «Автомобиль»

Группа представляет себя деталями автомобиля (колеса, двери, багажник, капот), один из участников (лидер) «составляет» автомобиль. После этого он «садится» в машину и делает несколько кругов по классу.

2. Упражнение «Живая картина».

Группа создает «Живую картину» - сценку на сюжет и замирает, пока другая группа не отгадает название (например, картина «В зоопарке»).

Работа с эмоциями

Учитель. В нашей культуре не принято открыто выражать свои эмоции. Человек, который сдерживает как положительные, так и отрицательные эмоции, считается воспитанным. Мы должны научиться сдерживать свои эмоции.

1. Упражнение «Покажи эмоцию»

Учитель раздает карточки, на которых написаны названия эмоций, после чего каждый ученик поочередно должен выйти в центр класса и показать эмоцию при помощи мимики и жестов. Остальные участники отгадывают, подняв руку. (Сочувствие, удивление положительное, удивление негативное, уныние, страх, гнев, стыд, презрение, неуважение, радость, горе, вина, страдания, депрессия, раскаяние).

2. Упражнение «Эмоция по кругу».

Один из участников показывает соседу какую-то гримасу. Тот как можно точнее ее копирует и передает дальше. Гримаса должна передаваться по кругу и вернуться к «автору». Он должен сказать, какую эмоцию хотел передать, и какую получил.

Учитель. Давайте подумаем, почему нас часто неправильно понимают?

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

Эти упражнения помогут снять эмоциональное напряжение, способствовать устранению мышечных зажимов и формированию умения расслабляться и отдыхать, а также сосредоточиться и сконцентрироваться.

1. Упражнение «Огонь – лед»

По команде «Огонь!» - Все начинают интенсивное движение всем телом, как угодно. По команде «Лед!» - Каждый замирает в позе, при этом надо напрячь все тело.

2. Упражнение «Глубокое дыхание»

Дыхание успокаивает нервную систему и гасит эмоции. Когда мы глубоко дышим, то избавляемся от мыслей, нас волнуют. Глубоко вдохните носом, сосчитайте до восьми, после чего медленно выпускайте воздух через рот, при этом считайте до 16 или больше - как сможете.

3. Упражнение «Океан»

Снять стресс, почувствовать прилив энергии может помочь управляемая фантазия.

Сядьте прямо в кресле, не напрягаясь. Закройте глаза. Представьте океан. Вы видите безграничный водный простор, волны поднимаются и растут, разбиваются на песке у ваших ног, уползают назад. Продолжайте наблюдать, как волны набегают на берег и откатываются назад. Если вы о чем-то думаете, ваши мысли относят волны. Смотрите на океан.

Вы смотрите на волны, и ощущение покоя наполняет вашу душу. Это - ваш собственный мир, полный покоя. Вы можете почувствовать его в любой момент. Откройте глаза. Если хотите, посидите несколько минут.

Обсуждение:

- Что взяли для себя?
- После проведения этих игр изменилось ли ваше эмоциональное состояние?
- Изменилась ли ваша самооценка?
- Каковы будут ваши пожелания?

Психолог. Наше занятие закончено. А теперь давайте снова станем в круг и пожелаем друг другу что-то хорошее, светлое, приятное.

А также, мы представим еще одну рекомендацию в целях защиты детей от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию, а именно устойчивость в ребенке его позиций, которых он формирует в рамках обучения, воспитания в стенах школы, наставлений родителей в семье о правильном его поведении.

Тренинг «Лидер - это...»

Цель: осознать наличие у себя лидерских качеств.

Задачи:

- потренироваться в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств;
- осознать наличие у себя лидерских качеств;
- проверить себя и свою готовность выступать в качестве лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

Правила работы в группе:

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Тема нашего сегодняшнего занятия – «Лидерство». Сегодня мы с вами попробуем ответить на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Участникам предлагается высказать ассоциации со словом лидер.

Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих - потому что все по силам - границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами – не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером – это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Упражнение «Сделай шаг вперед»

Ребята становятся в широкий круг, и им предлагается сделать шаг вперед, но только 15 человек. Затем только 10, 5, 3, 1. Поверьте, что лидеры – организаторы и эмоционалы сразу хорошо выявляются.

2. Упражнение «Начали»

Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!».

Для того чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берёт на себя человек, стремящийся к лидерству.

Для этого ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе слово. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполняться после того, как я скамандую «Начали!»». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом, вы создадите дух соревнования, который является немаловажным для ребят.

2. Основная часть.

3. Упражнение «Лидер – это».

Всем игрокам предоставляются разнообразные канцелярские материалы, газеты, журналы, рекламные проспекты. В течение 30-40 минут они готовят в небольших группах некий коллаж с использованием газетных заголовков, фотографий, рисунков от руки или найденных в рекламных изданиях, журналах, газетах. Тема работы – «Я - лидер!». В работе нужно попытаться в визуальной форме представить качества, которые характеризуют лидера, рассказать о своих способностях вести за собой людей, руководить ими. Пока группа работает, в комнате звучит фоном энергичная, ритмичная музыка, создающая рабочее настроение, поддерживающая творческий настрой участников.

Обсуждение. В заключение на листе ватмана записываем набор лидерских качеств. Итак, «Лидер- это...». Затем получившиеся качества вырезаем и скотчем прикрепляем к человеку, который не считает себя лидером, но хотел бы развить в себе лидерские качества.

4. Тест «Лидер ли я?».

Инструкция к тесту: «Внимательно прочтите каждое из десяти суждений и выберите наиболее подходящий для вас ответ в буквенной форме. Работая с опросником, помните, что нет ни плохих, ни хороших ответов. Немаловажным фактором является и то, что в своих ответах надо стремиться к объективности и записывать тот ответ, который первым приходит в голову».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?
А) Победа
Б) Развлечение
2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?
А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо
Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие
3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?
А) Да
Б) Нет
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?
А) Да
Б) Нет
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?
А) Да
Б) Нет
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?
А) Да
Б) Нет
7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?
А) Да
Б) Нет

8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?

- А) Да
- Б) Нет

9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?

- А) Да
- Б) Нет

10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?

- А) Да
- Б) Нет

Обработка и интерпретация результатов теста:

Подсчитать общее количество «А» и «Б» ответов. Высокий уровень лидерства - А = 7-10 баллов.

Средний уровень лидерства - А = 4-6 баллов. Низкий уровень лидерства - А = 1-3 балла.

Преобладание ответов «Б» свидетельствует об очень низком или деструктивном лидерстве.

5. Упражнение «Верёвочка»

Для проведения этой игры возьмите верёвку и свяжите её концы так, чтобы было образовано кольцо. Длина верёвки зависит от количества участвующих в игре ребят. Ребята встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. Задание: «Сейчас всем надо закрыть глаза и, не открывая глаз, не выпуская из рук верёвку, построить треугольник». Сначала возникает пауза и полное бездействие ребят, затем кто-то из участников предлагает какой-то вариант решения: например, рассчитаться и далее строить треугольник по порядковым номерам, и затем руководит действиями. Практика этой игры показывает, что обычно эти функции на себя берут лидеры. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник.

3. Заключение

Цель: подведение итогов тренинга, проговаривание своих эмоций и чувств в процессе работы, выделение главного для себя.

Рефлексия

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Тестовый материал

1. Что для вас важнее в игре?

- А) Победа
- Б) Развлечение

2. Что вы предпочитаете в общем разговоре?

- А) Проявлять инициативу, предлагать что-либо

- Б) Слушать и критиковать то, что предлагают другие
3. Способны ли вы выдерживать критику, не ввязываться в частные споры, не оправдываться?
- А) Да
Б) Нет
4. Нравится ли вам, когда вас хвалят прилюдно?
- А) Да
Б) Нет
5. Отстаиваете ли вы свое мнение, если обстоятельства (мнение большинства) против вас?
- А) Да
Б) Нет
6. В компании, в общем деле вы всегда выступаете заводилой, придумываете что-либо такое, что интересно другим?
- А) Да
Б) Нет
7. Умете ли вы скрывать свое настроение от окружающих?
- А) Да
Б) Нет
8. Всегда ли вы немедленно и безропотно делаете то, что вам говорят старшие?
- А) Да
Б) Нет
9. Удастся ли вам в разговоре, дискуссии, убедить, привлечь на свою сторону тех, кто раньше был с вами не согласен?
- А) Да
Б) Нет
10. Нравится ли вам учить (поучать, воспитывать, обучать, давать советы) других?
- А) Да
Б) Нет

Тренинг «Лидер и его составляющие»

Цель: определить и закрепить знания о лидерских качествах.

Задачи:

- развить самостоятельность, творческий подход к заданию, лидерские навыки у участников тренинга;
- потренироваться в самооценке и самопрезентации;
- дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества;
- поупражняться в способности убеждать как в навыке, необходимом для лидера.

Представление тренера. Информация о себе и тренингах.

Правила работы в группе:

Психолог напоминает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» – каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия.
- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему – «Лидерство». Мы с вами вспоминаем: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас будет возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера.

Лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних в этом словосочетании заключена вся сладость обладания властью, влияния на людей, ощущения безграничности возможностей, несуществующих – потому что все по силам – границ... Быть лидером... Для тысяч эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то, с бессонницей, истерическим ожиданием того, что кто-то призовет к ответу, заставит вести за собой, руководить, соответствовать, когда невозможно отсидеться в стороне, отшутиться, не взяться за этот пресловутый гуж, будь он неладен!..

Быть лидером... Несомненно, для многих это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования. Это энергия и радость от того, что ты не только признан, но и востребован, не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Он впереди, он занят проблемами - не только своими, но и тех, кто рядом, кто доверяет ему, лидеру, право быть первопроходцем.

Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения, и умение не только ладить с людьми, но и хранить верность принципам. Это высокий энергетизм, это умение планировать, знание тактики и выбор стратегии, это четкость и целеустремленность, харизматичность и сила воли, умение прощать другим и требовать от себя.

1. Разминка. Игра «Перестройки»

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских качеств. Первое задание

Ведущий. Сейчас вам необходимо построиться по размеру обуви (молча). Справа от меня ребята с самым большим размером обуви, а у крайнего слева должен быть самый маленький размер.

После выполнения этого и следующих заданий происходит проверка правильности выполнения и обсуждение:

Как вы себя ощущаете? Справились? Почему? Что помогло? Второе задание

Ведущий. А теперь постройтесь по цвету глаз (молча). Справа от меня — самые светлые, а слева — самые темные.

Третье задание:

Ведущий. Постройтесь в той же последовательности, как идут номера домов, в которых вы живете (молча).

Четвертое задание

Ведущий. Постройтесь по первой букве отчества мамы (молча). Справа от меня — А, слева — Я. Пятое задание

Ведущий. Сейчас самое интересное. Вам необходимо построиться по росту. Справа от меня — самый высокий, а слева — самый маленький. Причем сделать это нужно молча, с закрытыми глазами.

Общий анализ после этого упражнения включает обсуждение следующих вопросов:

- Как вы себя ощущаете?
- Что вам понравилось больше всего?
- Что было труднее всего выполнить?
- С чем связаны некоторые ваши неудачи в выполнении заданий?
- Успешен ли, по-вашему, результат?
- Что бы вы изменили, если бы у вас была возможность пройти все испытания сначала?

– Произошли ли какие-то изменения в группе после прохождения всех испытаний? Если да, то что изменилось?

– Что берем с собой?

2. Основная часть

Упражнение «Ты и твое имя» (Профессор Томас Зац). Размер группы: не важен.

Ресурсы: маркеры, бумага и ручка для каждого игрока. Время: 15-30 минут.

Ход упражнения:

Положите перед собой лист бумаги и напишите на нем по вертикали ваше имя. Сосредоточьтесь! У вас есть 5-10 минут, чтобы написать против каждой буквы качество своего характера, которое вы в себе знаете и цените.

Пример:

М — мечтать (умею)

У — успешность

С — сосредоточенность

Л — любовь к жизни

И — интеллект

М — молчаливый

Пусть после завершения индивидуальной работы участники представят полученные результаты ребятам по группе, записав их на доске.

3. Упражнение «Рисунок человека»

Ведущий. Все, что есть в человеке, имеет свое назначение. Каждая часть тела выполняет определенную функцию. Каждая часть тела может также символизировать определенное качество, способность человека.

Ведущий предлагает участникам разбиться на две команды. Каждой команде выдаётся ватман, на котором схематически нарисован человек, который будет символизировать лидера. Предлагается выбрать себе любые части тела человека (руку, ногу, голову, ухо и т.д.) и подумать, зачем они нужны лидеру?

Например: уши – умение слышать и слушать. А теперь прошу каждого по очереди обозначить эту часть тела на нашем рисунке и рассказать, зачем она нужна лидеру, какой смысл несет.

Каждый участник выбирает себе любую часть тела и затем, рисуя ее на ватмане, объясняет, зачем она нужна лидеру. Ведущий и другие участники также могут дополнять своими идеями высказывания.

4. «Круг и я»

Размер группы: оптимальное количество участников 8-15 человек.

Ресурсы: не требуются. Упражнение можно проводить и в помещении, и на открытой площадке. Время: 20 минут.

Ход упражнения

Для этого упражнения потребуются смельчак-доброволец, готовый первым вступить в игру. Участники образуют тесный круг, который будет всячески препятствовать попаданию в него нашего доблестного героя.

Ему дается всего три минуты, чтобы силой убеждения (уговорами, угрозами, обещаниями), ловкостью (пронырнуть, проскользнуть, прорваться, в конце концов), хитростью (посулы, комплименты), искренностью убедить круг и отдельных его представителей впустить его в центр. Наш герой отходит от круга на два-три метра. Все участники стоят к нему спинами, сжавшись в тесный и сплоченный круг, взявшись за руки...

Начали!

Спасибо за смелость. Кто следующий готов померяться с кругом интеллектуальными и физическими силами? На старт. Начали!

Завершение

В конце упражнения обязательно обсуждаем стратегию поведения игроков. Как они вели себя здесь, а как - в обычных житейских условиях? Есть ли разница между смоделированным и реальным поведением? Если да\нет, то почему?

А теперь снова вернемся к упражнению, немного изменив задачу. Каждый, кто решится сыграть против круга, обязан будет избрать и продемонстрировать абсолютно не свойственную ему стратегию поведения. Мы ведь в театре, вот и потребуется стеснительному сыграть роль самоуверенного, даже нагловатого, гордому – «бить на жалость», а тому, кто привык к агрессивному поведению, убеждать круг тихо и абсолютно интеллигентно... Попытайтесь максимально вжиться в новую роль.

Завершение: обсуждение упражнения

Легко ли играть по чужому сценарию? Что дает нам вхождение в роль, в поведенческий стереотип другого человека? Что нового я открыл в себе, в товарищах?

5. Техника «Я – герой!»

Закройте глаза и вспомните самые яркие моменты своей жизни, когда вы были на вершине успеха, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе, когда вы чувствовали себя героем в какой-то ситуации. Вызовите в себе то мощное чувство победителя, которое вы тогда испытали, и еще раз эмоционально ярко переживите это состояние.

А теперь постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищаетесь, которого считаете сильным лидером, героической личностью.

Если нет аналога в реальной жизни, можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать обобщенный образ идеального героя. Вы хотите быть таким же! Вживитесь в его характер, привычки, наконец, слейтесь с ним воедино! Сожмите кулак и «заякорьте» это состояние. Вызвав в себе состояние героя, подкрепите его положительной эмоцией, например, съешьте плитку шоколада.

Выводы

- Лидер – это герой.
- Герой обеспечивает защиту или спасение от внешней угрозы, способствует выживанию людей, содействует решению возникших проблем.
- Герои нужны во все времена, потребность в них никогда не иссякает.

3. Заключение

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Тренинг «Лидер - генератор идей»

Цель: дать возможность участникам тренинга проявить лидерские качества в многообразии творческих подходов к решению задачи.

Задачи:

- проявить лидерское поведение при принятии решения, неся ответственность за партнёра, умение сконцентрироваться на его проблемах.
- проработать в игровой форме возможности реакции на кризисную ситуацию, поведение в условиях неизвестности.

1. Разминка

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Приветствие

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе. Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу

колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

2. Упражнение «Весёлая игра с колокольчиком»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, активизация внимания.

Участники встают или садятся в круг. Выбирается водящий, которому завязывают глаза. В это время участники передают по кругу колокольчик в любом направлении. Задача водящего – поймать человека с колокольчиком. Перебрасывать колокольчик нельзя.

3. Упражнение «Круг принятия»

Цели: дать участникам группы возможность предоставить товарищам обратную связь. Размер группы: не важен. Ресурсы: не требуются. Время: от 10 минут до получаса.

Ход игры:

Группа разбивается на две равные подгруппы. Один круг – малый – становится внутри большого круга лицом к его участникам. Таким образом, возникают пары игроков.

– Помните старинное гадание на лепестках ромашки – «любит – не любит»? Каждому из нас важно знать, как он воспринимается группой, насколько тесны его дружеские связи... Вам сейчас представится возможность искренне ответить на вопрос о своем отношении к другим участникам коллектива, узнать о том, как вас воспринимают товарищи.

Ромашка нам не потребуется. Вместо этого условимся, что:

- объятия – символ большой любви и симпатии;
- пожатие руки – выражение близких дружеских чувств;
- хлопнуть по ладони – «ты славный малый, но не более...»;
- кивок головой означает для партнера – «я тебя воспринимаю нейтрально, без определенной симпатии и антипатии»;
- опущенный большой палец руки – сигнал, который сообщает о том, что ваши отношения с человеком серьезно испорчены. Какая-то кошка между вами пробежала, и стоит задуматься о том, как найти пути для примирения.

После того как разобраны и усвоены все условные сигналы, начинается игра. Участники малого круга стоят на месте, а участники большого круга по хлопку ведущего делают шаг влево и оказываются перед новым партнером. Пара показывает друг другу код приятия. Если оба человека раскрыли друг другу объятия – можно обняться, если оба подставили ладонь для хлопка или протянули руку для пожатия, тогда происходит обоюдный обмен. Если же уровень приятия различен, то каждый, лишь демонстрирует знак своего отношения, но не навязывает другому его исполнение. Обменявшись сигналами, каждый участник пары обдумывает полученную от партнера информацию. Вновь звучит хлопок ведущего, большой круг осуществляет переход, и возникают новые пары, в которых повторяется та же последовательность действий.

2. Основная часть

4. Упражнение «Лидер – это»

Участники делятся на группы, каждой группе выдаются утверждения классиков о лидерстве. Группам предлагается поразмыслить и объяснить смысл изречений.

Конфуций «Лидерство сродни красоте» – сложно дать ему точное определение, но понимаешь, что это такое, когда увидишь.

Уоррен Беннис «Кто ты – пыль на дороге Вселенной или звезда на божественном небосклоне?»

Уильям Шекспир «Многие истины были вначале кощунством?»

Первый закон спора Мерфи Берис «за все, что ты знаешь и умеешь или мечтаешь знать и уметь?».

В смелости заключается гениальность, власть и волшебная сила:

Луис Л'Амор «Лидер – это торговец энтузиазмом».

Марк Твен «Если вы думаете, что сможете, – вы сможете. Если вы думаете, что не можете, – вы правы».

Элберт Хаббард «Если ты хорош – будь собой. Если плох – будь кем-нибудь другим».

А. Франс «Если ты надел львиную шкуру, то почувствуй себя львом!»

5. Упражнение «Никогда не говори никогда»

Ресурсы: картофель, трубочка для коктейля; куски шнура, бумага и ручки.

Ход игры:

Сказав себе: «Я никогда не справлюсь с ...», мы заранее настраиваем себя на неуспех, на проигрыш. Подобное самореализующееся пророчество заведомо ограничивает наш творческий потенциал, уменьшает возможности. Умение концентрироваться, заряд оптимизма («Мне это удастся!»), готовность расширить рамки поиска решения проблемы за пределы обычных, банальных выводов – вот что тренирует данное упражнение. Не забудем, что Томас Эдисон провел 10000 неудачных опытов, пока создал электрическую лампочку! Терпение + Вера в успех + Развитое творческое мышление = Победа.

Тренировка этих составляющих и лежит в основе следующих заданий.

Упражнение «Картошка»

Показываем команде большую сырую картофелину и трубочку для коктейля. Вопрос: «Можно ли проткнуть картофелину трубочкой за одну секунду?»

Выслушав ответы, предлагаем проверить это опытным путем. Трубочка должна пройти через картофелину насквозь!

Решение: как правило, игроки не могут преуспеть в решении задачи и начинают заявлять о невозможности выполнения задания. Однако реально это возможно. Тренер демонстрирует это, взяв трубочку в руки, зажав пальцем отверстие с одной стороны и резким сильным ударом пробив картофелину насквозь! Тонкость заключается не только в резкости и силе удара, но и в том, что, зажав трубочку с одной стороны, мы используем столб воздуха, заполнивший ее и придавший ей определенную жесткость.

Упражнение «Узел»

Каждый из участников получает кусок тонкого шнура длиной один метр. Задание таково: взяться за края шнура и, не выпуская из рук концов его, завязать простой узел.

Решение: как правило, решение задачи не дается участникам тренинга с легкостью. Иногда в течение долгого времени они могут биться над поиском ответа и не найти его без вашей подсказки.

Чтобы решить задачу, нужно выйти за рамки привычного хода мысли. Успех – в правильной подготовке до начала игры:

1. Положите перед собой на стол или на другую ровную поверхность шнур.
2. Сложите руки крест-накрест, сядьте в позу образцового ученика.
3. Возьмите из этого положения концы шнура в руки и без труда завяжите простой узел! 9 точек

Участники получают лист, на котором изображены 9 точек (каждая величиной приблизительно в 1,5-2 мм).

Задание: а) соединить все точки четырьмя линиями, не отрывая карандаша от бумаги; б) соединить эти же точки тремя линиями.

6. Упражнение «Лабиринт».

Ресурсы: большая комната или любой материал для обозначения границ поля. Время: в зависимости от задач тренера и размеров группы. В среднем одна пара проходит лабиринт за две-три минуты.

Ход упражнения

На полу обозначается цветной клейкой лентой, чертится мелом, отмечается цепочкой из положенных стульев (или любым другим способом) маршрут. Он представляет собой извилистую тропинку длиной четыре-шесть метров и шириной около метра. Один из пары игроков начинает игру как ведущий, второму завязывают глаза - он **ведомый**. Его задача - пройти по маршруту и не запутаться в лабиринте. Ведущий дает словесные указания: влево, вправо, два шага в сторону и т.д., по выбору ведущего игрока. Ему нельзя касаться ведомого руками и как-то, кроме слов, руководить действиями партнера.

После того как ведомый преодолевает маршрут, его результат записывается на доске. Затем в паре участники меняются ролями, и засекается время, за которое второй участник прошел лабиринт.

Определяется общее время пары. В конце можно назвать пару-победительницу, ту, которая прошла маршрут в кратчайший срок.

- Итак, все разбились на пары и готовы к игре. Скажите, вы все уверены в своих силах? **В надежности партнеров? Бывало ли, что в состоянии напряжения Вы теряли над собой контроль и забывали самые простые вещи? Например, все знают, где левая, правая стороны? как двигаться вперед и назад?** Покажите, пожалуйста, рукой эти направления! Вы уверены, что даже в сложной ситуации не перепутаете эти понятия? Что ж, прекрасно! Несколько вещей, на которые я хотел бы обратить внимание участников:

- ведущий несет полную ответственность за ведомого. Он четко и вовремя предупреждает его о всех возможных опасностях и преградах;
- просьба ко всем без исключения участникам: запомните, пожалуйста, все свои ощущения, эмоции в двух ролях – ведущего и ведомого;
- задания зрителям: успех зависит и от вас. Соблюдайте тишину, чтобы не мешать контакту между партнерами на площадке. Обратите особое внимание на то, как изменяется у человека, проходящего лабиринт, язык тела и почему это происходит? Походка, спина, руки расскажут вам немало о переживаниях героя. Запомните все эти детали до окончания игры!

Ну, а сейчас я приглашаю на площадку первую пару. Успеха вам! Закончилось путешествие по лабиринту. Объявляются итоги и победители. Завершение: обсуждение игры.

- Что чувствовали участники? Что видели со стороны зрители?
- Кто запомнил и может продемонстрировать на площадке типичный язык тела проходящего лабиринт игрока? (Обращаем внимание на то, как изменилась пластика человека, лишенного возможности видеть окружающий мир. Он напряжен, неуверен, медленно передвигается в пространстве.)

После завершения обсуждения предлагаем разбиться на пары или группы и даем очередное задание.

- Придумайте и сыграйте сцену, в которой пройденный вами лабиринт превратился в какую-то непривычную, опасную, неизвестную по прошлому опыту территорию. Это может быть улица ночью, окраина незнакомого города, минное поле, подвесной мост над пропастью, канат над ареной цирка, тропинка через джунгли... Определите не только место действия, но и решите, кто он – ваш герой.

Почему оказался в данном месте? Куда направляется, какова его цель?

3. Заключение

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?».

Тренинг «Лидер - успешный коммуникатор»

Цель: тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации

Задачи:

- проявлять лидерские способности в умении выдвигать и отстаивать творческие идеи в командной работе;
- проявлять лидерские способности при координации совместных действий, поиске способов коллективного решения необычной проблемы.

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также

была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак, лидер – человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер – успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Приветствие

Участники здороваются друг с другом за руку. По сигналу колокольчика прячут руки за спину и продолжают здороваться уже кивком головы.

2. Упражнение «Шарики»

Описание упражнения

Участники, объединившиеся в тройки, получают задание: сначала как можно быстрее надуть 3 воздушных шарика, а потом добиться, чтобы они лопнули, зажав между своими телами. При этом нельзя наступать на них, использовать какое-либо острые предметы, ногти, детали одежды.

Обсуждение

Достаточно короткого обмена впечатлениями

3. Упражнение «Какой Я?»

Цель: создать благоприятную непринужденную психологическую атмосферу в группе, узнать как тебя воспринимают окружающие.

Задача - выбрать одного из членов группы и написать, кого из литературных героев он напоминает. После этого лист прикрепляется булавкой на спину участника, который не видит, что на нём написано. Когда у каждого на спине прикреплен лист, группа начинает ходить по комнате, читать, что написано на листах. Задача каждого узнать, что написано на листе. На вопросы можно отвечать «да», «нет».

Например: Я весёлый? У меня много друзей? После игры обсуждаются следующие вопросы:

-Что нового я о себе узнал?

-Что меня удивило?

- Было ли что-то неожиданное для меня в этом упражнении?

2. Основная часть

4. Упражнение «Лидер и антилидер»

Участникам предлагается взять лист бумаги и, разделив его на две части представить себе лидера – человека, который по своим личностным качествам

для них является лидером, авторитетом во многих отношениях, того, кого можно назвать образцом лидерства. А затем представить образ человека, который совершенно не является лидером, или, иначе говоря, образ «отрицательного лидера», то есть человека, который отрицательно влияет на окружающих людей. Это могут быть реальные люди, герои книги или фильма.

Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером». Затем участники объединиться в пары, и делятся друг с другом своим образом лидера и «антилидера».

Отвечают на вопросы: Кто он? Какой он? Как он выглядит? Какими качествами обладает?

Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером, образцом лидерства, авторитетом, или не является.

Обсуждение

Какие образы вы представляли? Были ли среди них известные персонажи? Кто хочет рассказать о своих образах? Почему этот человек или герой является для вас настоящим лидером или «антилидером».

5. Работа в командах

Каждому из участников предоставляется возможность проявить свои лидерские и творческие способности. Для этого им предлагается ряд упражнений.

Участники разбиваются на две команды, каждой команде необходимо придумать название, девиз и эмблему, символизирующую группу. Название и девиз нужно будет прокричать всем вместе.

Презентация: 3 мин.

Упражнение «Необычное использование»

Каждой группе ведущий называет свой сказочный предмет:

- скатерть-самобранка,
- цветик-семицветик,
- меч-кладенец,
- волшебное зеркало.

Надо придумать как можно больше оригинальных – как волшебных, так и неволшебных – способов использования данных предметов. Учитываться будет и качество, и количество, нужно будет объяснить, почему его можно так использовать. При обсуждении обращается внимание на то, кто из членов команды проявлял наибольшую активность.

Презентация: 5–7 мин.

Представитель от каждой группы по очереди зачитывает список новых способов, называет их количество. Участники могут задавать вопросы, если не понимают, как предлагается использовать предмет. Затем ведущий подводит итог.

Упражнение «Властелины кольца»

Описание упражнения

Для выполнения этого упражнения понадобится кольцо диаметром 7-15 см (можно взять, например, моток неширокого скотча), к которому привязаны на

равном расстоянии друг от друга три нитки длиной 1,5-2 м каждая (см. рисунок ниже). Три участника от каждой команды становятся по кругу на расстоянии примерно 1,5 м друг от друга, и каждый из них берет в руки по одной нитке. Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень – например, лежащую на полу монетку. Упражнение выполняется в нескольких вариантах.

1. Участники стоят с открытыми глазами и могут переговариваться между собой (самый простой, «разминочный» вариант).

2. Глаза участников открыты, но переговариваться они не могут.

3. Участники закрывают глаза. За спиной каждого из них встает ещё по одному человеку, которые смотрят на происходящее и подсказывают каждый своему подопечному, как двигать нитку, чтобы кольцо опустилось в нужном месте.

4. Так же, как вариант 3, но переговариваться нельзя. Вместо этого участники, глаза которых открыты, кладут руку на плечо тех, кто держит нитку с закрытыми глазами, и управляют ими с помощью движений своей руки.

Психологический смысл упражнения. Обсуждение.

Сначала участники обмениваются впечатлениями по поводу упражнения, потом их просят поделиться своими мнениями о том, какие психологические качества важнее всего для успешного выполнения этого упражнения, кто из участников был самым активным, пытался руководить процессом.

Упражнение «Мост»

Также упражнение способствует повышению групповой сплоченности, дает материал для обсуждения распределения ролей между людьми, совместно занятыми творческим делом (генераторы идей, разработчики, организаторы).

Описание упражнения

Каждой команде выдают по 40-50 листов бумаги (возможно, предназначенной в макулатуру) и предлагают задание: построить из этой бумаги как можно более длинный мост, перекинутый между двумя стульями или столами. Он должен быть целиком подвесным, без промежуточных опор. Запрещается пользоваться какими-либо скрепляющими материалами или дополнительными предметами, входящими непосредственно в конструкцию моста (хотя если кто-то додумается использовать дополнительные предметы в качестве противовесов, расположенных на опорах, то не следует запрещать это делать, хотя и не надо специально подталкивать участников к такому «техническому решению»). В распоряжении участников имеются ножницы. На работу отводится 10-12 мин, потом каждой из команд поочередно дается слово для презентации своей постройки (1-2 мин на команду). Лучшая постройка определяется голосованием.

Обсуждение

Как распределилась работа между участниками, входящими в команды? Кому принадлежали самые интересные «конструктивные идеи» моста, а кто предпочел позицию воплотителя чужих идей организатора взаимодействия или отстранившегося от активной работы участника? С чем связан такой выбор

позиций, насколько он характерен для участников и в других жизненных ситуациях?

6. Упражнение «Прощание»

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение

Цель: создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы.

Рефлексия

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

скатерть-самобранка

цветик-семицветик

меч-кладенец

волшебное зеркало

Тренинг «Лидер - успешный коммуникатор»

Цель: тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации.

Задачи:

- проявлять лидерские способности при координации совместных действий;

- тренировать такие лидерские качества, как подвижность мышления и навыки эффективной коммуникации;

- выявить лидера, отследить групповую динамику.

Вступительное слово ведущего:

Мы продолжаем тему - «Лидерство». На наших занятиях мы отвечали на вопрос: «Кто такой лидер, какими качествами он должен обладать?». У вас также была возможность проявить лидерские качества, поупражняться в умении убеждать – навыке, необходимом для лидера. Итак, лидер - человек, который способен влиять на окружающих, с тем, чтобы эффективно добиваться поставленных целей. Другими словами, хороший лидер - успешный коммуникатор. Ведь в процессе своего влияния на других он обязан быть убедительным, способным изменить мнение и настроение партнеров.

Быть лидером. Для одних это: сладость обладания властью. Для других эти два слова связаны с липким страхом ответственности за что-то или за кого-то. Для третьих это: это ежедневная и ежечасная реальность, способ существования, радость от того, что ты не только готов принимать решения, но и знаешь, как это делать. Быть лидером - это и радость, и груз ответственности, и десятки дилемм, требующих решения.

1. Разминка

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, условия для проявления лидерских способностей.

1. Приветствие

Каждый участник по кругу предлагает свой способ приветствия и называет своё имя, другие участники повторяют за ним и передают по кругу. Затем каждый участник по кругу называет своё настроение.

2. Упражнение «Дотронься до...»

Все играющие расходятся по команде. Ведущий говорит: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т.д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

2. Основная часть

Цель: создание условий для более близкого знакомства участников группы друг с другом.

3. Упражнение «Футбол для осьминогов»

Описание упражнения. В игре принимают участие две команды, в каждую из которых входят 5–6 участников. Они становятся в тесные кружки лицами наружу, отводят руки за спину и берутся сзади за руки стоящих рядом участников таким образом, чтобы команда могла перемещаться лишь как единое целое, не «разваливаясь» на отдельных участников. Команды, объединенные таким образом, изображают осьминогов, играющих в футбол. Задача каждой из команд – за время, отведенное на игру (3–5 мин), забить как можно больше голов в ворота соперников. Команды должны на протяжении всей игры перемещаться как единое целое, расцепляться участникам нельзя.

Психологический смысл упражнения. Сплочение и тренировка слаженности действий участников, умения регулировать свое поведение таким образом, чтобы не столько стремиться к достижению цели единолично, сколько действовать согласованно с командой.

Обсуждение. Какие впечатления возникли у участников по ходу этой игры? Чем определяется успех команд в ней: преимущественно индивидуальными качествами участников или же слаженностью их взаимодействий? Если слаженностью, то от чего она зависит, как конкретно проявляется? Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить «футбол для осьминогов»?

4. Упражнение «Хвостоглаз»

Описание упражнения... Участники встают в колонну, каждый кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий поясняет, что участники – это загадочная сороконожка, глаза которой расположены не на голове, а на хвосте. Все, кроме замыкающего, закрывают глаза, а тот, кто оказался в хвосте, управляет движениями всей «сороконожки», отдавая голосом команды находящемуся впереди, а при необходимости и другим участникам. Задача – перемещаться, таким образом, по заданной ведущим траектории (обойти по периметру помещения, пройти «змейкой» между несколькими стульями и т. п.). Если ведущий замечает, что кто-то, кроме пребывающего в хвосте, открывает глаза, «сороконожка» начинает путь сначала. Игра продолжается 3–5 минут, каждую минуту порядок расстановки участников в колонне меняется.

Психологический смысл упражнения. Сплочение, разминка, тренировка умения управлять другими людьми и выполнять указания того, кто управляет.

Обсуждение. В чем сложность задачи управлять движениями «сороконожки», какие качества позволяют успешно ее решить? Как изменялось впечатление от игры, когда участники оказывались в разных местах колонны (например, были в начале, а потом перестроились ближе к хвосту)?

5. Упражнение «Большая семейная фотография».

Предлагается, чтобы ребята представили, что они все – большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Ведущий может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи».

Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью, пассивностью в выборе месторасположения.

После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.

6. Упражнение «Голосуйте за меня»

Потерпев поражение, начинай сначала.

Французская пословица «Лидер – это независимый человек, но он не может игнорировать мнение о себе окружающих людей. Тем более если он хочет оставаться признанным лидером среди людей. Их мнение необходимо знать для успеха его дела. Давайте попробуем провести предварительные выборы, например, лидера нашей группы. Для этого заготовьте бюллетени.

Избирательный бюллетень

№	Трениговое имя опрашиваемого	Результат голосования	Подпись опрашиваемого члена группы
1			
2			

Каждый из вас должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: «Ты проголосуешь за меня во время выборов лидера нашей группы?» Тот, к кому обратились, может и не отвечать, ему ведь самому нужно собрать как можно больше подписей для себя. Но если он решается ответить на этот вопрос, то нужно давать ответ «да», «нет» или «пока не знаю».

Вы принимаете решение, исходя из своих представлений об этом человеке. Решение сразу записывается в бюллетень того участника, который к вам подходил с данным вопросом. Не забудьте вместе с ответом получить и подпись

опрашиваемого члена группы. Если не будет подписи, то данный ответ не будет засчитан.

На всю процедуру выборов отводится максимум 5–7 минут. Затем мы подведем итоги, суммируя полученные ответы. Каждый ответ «да» дает вам 1 балл».

Рекомендации ведущему

Для более организованного проведения предварительных выборов лидера группы заготовьте необходимое количество бланков избирательных бюллетеней.

После подведения итогов попросите участников встать по убывающему рангу, т. е. встать в одну линию, начиная с того; кто получил максимальное количество голосов (ответов «да»), и заканчивая тем участником, у которого самая маленькая сумма голосов. Все участники фиксируют полученные баллы в своей ведомости.

В ходе ранжирования может возникнуть ситуация, когда несколько человек имеют одинаковое количество ответов «да». Они могут встать друг за другом или, что более предпочтительно, в общий ранг. Если кто-либо из членов группы подходит со своим бюллетенем к вам, вы также вправе высказать свое мнение.

7. Упражнение «Прощание»

Цель: завершить тренинг на позитивной ноте.

Участники благодарят друг друга за совместную работу и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

3. Заключение. Рефлексия.

Участники возвращаются в круг, и каждый по кругу отвечает на вопросы: «Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события? Насколько чувствовали себя лидером?».

Тренинг 1 Поиск внутренних ресурсов: позитивное мышление

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи:

- научить самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни;
- показать приёмы саморегуляции эмоциональных состояний.

Правила работы в группе:

Психолог рассказывает о необходимости создания «безопасной обстановки» для плодотворного участия в тренинге и о правилах, соблюдение которых способствует созданию такой обстановки:

- активность участия в упражнениях;
- правило «стоп» - каждый участник может сказать «стоп» и выйти из игры, если почувствует, что слишком глубоко затрагиваются его личностные качества, и он не хотел бы дальнейшего самораскрытия;

- ответственность – участники тренинга предупреждаются об ответственности за сохранность информации, которую они узнали друг о друге.

Каждый произносит слова: «Правила понятны, буду выполнять».

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стрежень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития.

Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами, можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние).

Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри.

Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме.

К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое);

- характер;
- интеллектуальные способности;
- навыки, умения, опыт;
- позитивное мышление и эмоции;
- самооценку и идентификацию;
- самообладание;
- духовность.

Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Сегодня мы поговорим об эмоциях и позитивном мышлении. Различные эмоциональные состояния – это неисчерпаемые ресурсы. Внутренние настроения могут задавать ритм, как физическому телу, так и психике в целом. При этом ресурсами выступают как ощущение благоприятных эмоций, таких как радость, счастье, веселье, умиротворенность, так и ощущение горя, печали, гнева, ярости. Но каждая из эмоций должна нести в себе созидательную функцию. К примеру, ярость и гнев в отстаивании своих прав может обозначить личностные границы и не позволит оппоненту их нарушать. А вот ярость, направленная на уничтожение (моральное или психологическое) другой личности, уже несет в себе разрушающую функцию. Развитие способности к позитивному мышлению, очень часто становится помощником в разрешении многих проблем и жизненных неурядиц.

Притча о трех строителях.

Случилось так, что дорога неизвестного путника привела его к месту строительства некоего сооружения. Работа кипела повсюду, стучали молотки, кричали рабочие, в воздухе стоял запах строительного раствора. Путник решил выяснить, что строят здесь эти строители.

Первый строитель, к которому подошел путник с вопросом: «Что делает он?». Выполнял свою работу медленно, заторможено движения его были вялы и вообще он был похож на раба, который знает, что в рабстве, суждено ему провести всю оставшуюся жизнь. Лицо его искажала еле заметная гримаса боли и безысходности.

На вопрос: «Что делает он?». Первый строитель отвечал: «Я работаю».

Ответ строителя, не открыл замысел этого строительства и тогда путник, задал вопрос «Что ты делаешь?», второму строителю. Второй строитель был безлик, такое впечатление произвел он на путника. Лицо его не выражало, ни каких эмоций, ни радости, ни печали, движения его были автоматичны. На вопрос: «Что ты делаешь?». Он отвечал: «Я делаю фундамент».

«Зачем он мне говорит такие очевидные вещи и ребенок может догадаться, что если начато строительство, значит, делают фундамент» - подумал путник. Не узнав, что за здание строится на этом месте, путник отправился со своим вопросом к третьему строителю.

Этот человек наслаждался тем, что делал, он радостно выполнял все необходимые действия, и с лица его, ни сходила еле уловимая улыбка. Путник спросил его «Что ты делаешь?» и он ответил ему: «Я строю храм».

Ответьте на вопрос: Какие внутренние ресурсы помогли третьему строителю справиться с эмоциональным выгоранием?

1. Разминка.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой.

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т. е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача - поздороваться, таким образом, со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. Упражнение «Волшебная палочка»

Участники движутся по кругу, и ведущий дает задание: «У меня в руках волшебная палочка и я хочу, чтоб мы превратились в стадо бегемотов». После того как участники проиграли один круг, ведущий передает палочку следующему и т.д.

2. Основная часть

3. Упражнение «Почувствуйте разницу»

Участникам предлагается разделиться на группы, каждой группе дается задание определить: Какие чувства вызывает позитивное мышления, а какие негативное? (Например, счастье, радость, удовлетворение собой, привлечение позитивно настроенных людей, повышение энергетики).

4. Упражнение «Свежие мысли» (арттерапия)

Делим лист на две половины. Субдоминантой рукой рисуем увядший букет цветов на левой половине листа. Закрываем глаза, представляем, что символизирует для нас этот букет. Не открывая глаз, представляем, что купаемся в чистой воде (плаваем в реке, стоим под душем и т.п.). Открываем глаза, на правой стороне листа субдоминантой рукой рисуем оживший букет, освеженный водой, обновленный. Свежая вода освежает цветы, свежие мысли – нашу жизнь. Делаем вывод для себя – что в нас самих нуждается в обновлении. Субдоминантная рука (нетренированная) связана с душой, с сердцем, выводит наружу бессознательное.

5. Запись радостных событий

Предлагается записать все радостные события, которые произошли за неделю.

6. Ода благодарности жизни

Написать благодарственное письмо жизни за то, что у нас есть.

7. Создание позитивных образов своего «Я» - «Моё позитивное Я».

Материалы: лист бумаги форм А4, клей, ножницы, журналы.

Участникам предлагается поработать в технике коллажа. Определяется задача отобразить образ своего позитивного «Я» – с помощью картинок, выбранных в журналах. Коллаж оформляется на листе бумаги в форме буквы «Я». После завершения работы проходит обсуждение.

Рефлексия

Какие чувства участники испытывают в процессе, посмотреть ресурсные моменты. Иногда могут возникать трудности при завершении работы, которые могут быть вызваны со стрессом, состоянием горя, заболеванием, связанным с разрушением структуры «Я». Очень важно доделать работу, довести до конца. При рефлексии проверяется устойчивость буквы, выделенность из среды. Чем более статично и стабильно, тем менее готово к изменениям. Если не заполнено пространство внутри, то человек находится в процессе становления, готов к росту и развитию. Показатель целостности на данный момент. Пропорции ног, голова. Если много печатных букв, человек м.б. в плохом контакте с эмоциями.

Акцент делается на 4 точках буквы. Выпуклая часть слева – вход в мир (персона). С другой стороны – теневая часть. Всё должно быть уравновешено. Низ правой ноги – база, прошлое, опора, фундамент самости. Левая нога – цель. При просмотре деталей можно увидеть то, что не видели, но оно тоже имеет к вам отношение. Ресурсы, что нам помогает, что нас движет, защищает, поддерживает.

8. Упражнение «Самопомощь»

Придумать свой способ избавления от негативных мыслей алгоритм позитивной мысли.

Рефлексия

Что уносите с собой?

Тренинг 2 «Поиск внутренних ресурсов: эмоциональная саморегуляция»

Цель тренинга: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи: помочь участникам тренинга в овладении приемами саморегуляции. Вооружить знаниями, повышающими психологическую устойчивость и мотивацию к личностному самосовершенствованию.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Эффективным средством профилактики и снятия напряжения, усталости является такой внутренний ресурс как использование способов саморегуляции своего эмоционального состояния и восстановления своего организма.

Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

Предлагаю послушать притчу «Человек на мосту»

«Полицейский увидел человека, который собирался прыгнуть с моста и спросил у него: «проблемы с деньгами?». «Нет» - ответил он. «Проблемы в семье?» - задал другой вопрос полицейский, «Нет. Меня волнуют мировые проблемы» - ответил самоубийца, стоя на перилах моста. «Все не так уж и плохо, спускайся, давай поговорим» - сказал полицейский. Человек спустился с перил, около часа, они, беседуя, прохаживались по мосту. Потом спрыгнули с моста оба».

Обсуждение ситуации: Как вы считаете, в чем ключевая идея, рассказанной ситуации? (О подверженности чужим эмоциям, «эмоциональном заражении»). (О неумении регулировать свое эмоциональное состояние, отделять «свое» и «чужое» настроение).

Человек вполне способен научиться регулировать свое эмоциональное состояние, управлять своим настроением.

1. Разминка

1. Упражнение-приветствие «Заряд энергии»

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

2. Упражнение «Хлопки»

Цель: разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

3. Упражнение «Цвет моего настроения»

Цель: изменение, регулирование и стабилизация своего эмоционального состояния, настроения.

Закройте глаза и представьте себе, какого цвета сейчас ваше эмоциональное состояние, если это темные, «грязные» цвета, то мысленно подойдите к Радуге и, вдохнув, как по лесенке, идите вверх. Остановитесь на яркой, светлой ступеньке, зафиксируйте мысленно этот цвет, а теперь с выходом скатитесь с Радуги и повторите восхождение. Можно повторить несколько раз с открытыми глазами, пока не почувствуете, что цвет вашего эмоционального состояния изменился на более светлый, яркий, чистый.

2. Основная часть

4. Упражнение «Стратегии самопомощи»

Сейчас мы с вами подумаем, как можно помочь себе, улучшить своё эмоциональное состояние. Мы разделимся на две группы и запишем эти способы. Это может быть: ощущаю безопасность и радость, работаю в саду и наслаждаюсь красотой природы, встречаюсь с друзьями, стараюсь оценить роскошь человеческого общения, медитирую, размышляю о приятном, наблюдение за пейзажем за окном, рассматривание цветов и других приятных предметов в помещении, мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее), «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах, вдыхание свежего воздуха, высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так, достаточно времени для сна и отдыха, регулярные физические упражнения, забота о домашних животных и т.д.

5. Работа в технике самоподдержки «Я верю, что я»

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается выбрать открытку с поддерживающим высказыванием и ощутить насколько они могут его принять.

6. Упражнение «Смена установок»

Цель: управление своим эмоциональным состоянием с помощью позитивных утверждений. Участникам предлагается написать 10 негативных утверждений, которые у них возникают в отношении себя на одной половинке листа. Затем на другой половине листа изменить данное утверждение на позитивное. Затем предлагается оторвать часть листа с негативными установками смять и выбросить. Зачитать свои позитивные установки. Теперь участники могут каждый день зачитывать для себя данные утверждения для повышения уверенности в себе, улучшения качества своей жизни.

7. Упражнение «Ищу плюсы»

Цель: управление своим эмоциональным состоянием.

Обучающимся предлагается найти плюсы, которые дал им сегодняшний день.

8. Упражнение: «Моё место силы»

Цель: создание внутреннего ресурса для снятия напряжения и энергетической подзарядки. Участники подходят к столу, где разложены картинки с различными образами. Выбирают картинку, которая привлекательна для них своей энергетикой, на ней изображено место, где им хотелось бы оказаться. Затем предлагается взять лист бумаги и расположить на нём свою картинку в комфортном для себя месте. Включается расслабляющая музыка, участникам предлагается закрыть глаза и мысленно перенестись в место, изображённое на картинке, представить себе это место во всех деталях и подробностях. Представить, что в этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно... Посмотрите вокруг, что вы видите... Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки... Возможно, вы чувствуете дуновение ветра... Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте... Это ваше место расслабления и покоя, подзарядки энергией, ваше место силы. А теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться. Участники могут описать своё путешествие или оставить внутри себя.

После этого предлагается дорисовать на свободных местах листа всё, что хотелось бы добавить к данному изображению. Посмотреть на своё творение и написать, какое это место (с помощью словосочетаний или прилагательных), какие объекты на рисунке вас особенно притягивают, а также, что бы вам хотелось там делать. Затем написать себе послание из этого места.

Участникам предлагается забрать своё место силы с собой, чтобы погружаться в него в нужные моменты.

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли, какие чувства испытывали.

9. Упражнение «Осанка и улыбка»

Цель: использование мышечного корсета для мобилизации энергии и уверенности в себе. Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове – прямо-таки корона. Научитесь так сидеть, ходить, говорить, вставать, знакомиться, прощаться. Очень короткое задание и очень большая работа. Не расталкивая других – царственно заполнять пространство: собой, своим телом, своим голосом, излучаемым светом и силой энергетики. Самое интересное в этом упражнении – поиск необходимого внутреннего самоощущения. Постановке правильной осанки помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, втянули живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

Другой хороший способ – перенести вес тела на носки, подобрать ягодицы и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание

свободное. Еще один способ – представьте, что у вас есть три невидимых друга, которые всегда помогают вам при ходьбе. Один из них легонько подталкивает вас в спину в районе крестца, второй летит на крыльях впереди, где-то на уровне груди, и слегка влечет вас за собой. Третий летит над головой и слегка тянет вверх. Помните, что идеальное положение тела зависит от идеального положения груди. Сделайте глубокий вдох, на некоторое время задержите дыхание. Медленно выдохните животом, сохраняя положение грудной клетки в положении вдоха. Вот это и есть идеальное положение груди! Чтобы голова держалась на гордой, высокой шее, дома положите на голову детский кубик или книгу и походите, чтобы предмет не падал. Когда получится, запомните ощущения. На улице – смотрите на третьи этажи и старайтесь оставить взгляд глаз на этом уровне. Итак, чуть с юмором. Убираете с лица очень умное выражение. Попробуйте создать утверждение, что вы самый, самый, самый прекрасный в мире человек. Плечи расправьте и опустите, спину выпрямите, лопатками зажмите грецкий орех и держите его, чтобы не упал. Так всегда и ходите. Проверьте мимику. Улыбаетесь? Отлично! Правую руку поднимаем над головой, с небес достаем корону и надеваем ее. Итоговый тест: когда у вас царственная осанка и сияющая улыбка, вы можете свободно идти в толпе, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь, потому что люди уступают вам дорогу. Проверьте!

10. Упражнение «Скажи приятное»

Психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо отдельному ее участнику поддержку, сочувствие или симпатию.

Психолог: Наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано – сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: – Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? – спрашивает завистник, а сам думает: «Если ответит – «мёртвая», я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет – «живая», я сожму ладони и раздавлю её». Мудрец помедлил немного и ответил: – Всё в твоих руках.

Рефлексия

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Тренинг «Поиск внутренних ресурсов: самопознание и позитивное самовосприятие»

Цель тренинга: создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентации в нем.

Задачи: активизация процесса познания собственного «Я», углубление процессов самораскрытия, развитие рефлексии в группе, создание доверительной атмосферы.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Сегодня мы будем заниматься самопознанием и позитивным самовосприятием. Под самопознанием следует понимать сознательное, целенаправленное, самостоятельное познание человеком своего «Я» с целью формирования и преобразования себя в окружающей действительности, процесс, который может трактоваться и как основа и как результат самовоспитания. На нашем тренинге мы познакомимся с техниками, с помощью которых вы сможете узнать и понять что-то новое о себе и использовать это для своего роста и развития. В практической психологии самопознание – это одна из ключевых задач развития человека и, одновременно, способ решения психологических проблем. К чему приводит отсутствие самопонимания? Как правило, такому человеку очень трудно: Определиться в своих желаниях и целях («не знаю, чего хочу, не знаю, что делать»). Сделать важный жизненный выбор (иногда даже возникают проблемы в выборе бытовых мелочей). Понять, почему он живет именно так, а не иначе. Почему ничего не меняется в его жизни. Разобраться в своих мыслях, эмоциях и чувствах относительно жизненных событий, ситуаций и других людей.

Понять, по каким причинам он запутался в своей жизни, что привело его к тем проблемам, с которыми он столкнулся. Определить, как изменить ситуацию и самого себя, как решить свои проблемы и выпутаться из сети жизненных затруднений. Понять свое прошлое, настоящее и будущее. Быть уверенным в себе и эффективно действовать в незнакомой обстановке. Я думаю, что практически каждый время от времени встречается с трудностями познания себя и самопонимания. Психологи отмечают, что непонимающий себя человек похож на того, кто ищет черную кошку в темной комнате, когда ее там нет. Или другой образ. Человек, лишенный самопонимания – это единственный жилец огромного замка, в котором нет освещения, но есть сотни залов, комнат, лестниц и переходов, передвигаться по которым без света совершенно невозможно.

1. Разминка

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: способствовать установлению контакта между участниками.

Участникам предлагается поздороваться между собой, пока ведущий считает до 5-ти.

2. Упражнение «Весёлый мячик»

Цель: активизация и установление контакта.

Участникам предлагается как можно быстрее передавать небольшой по размеру мячик друг другу, постепенно увеличивая быстроту передачи.

3. Упражнение «Самовосприятие»

Цель: более глубокое осознание личностного существования, соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

2. Основная часть

4. Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.
Время: 8 мин.

Материалы: карточки, ручки.

Ход упражнения:

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, одноклассники и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Техника «12 событий жизни». (Автор Н.Пезешкян)

Цель: постижение себя через анализ событий своей жизни.

Участникам предлагается заполнить таблицу – выделить 12 событий своей жизни. Затем проставить годы, в которые произошло каждое событие, определить каким оно было положительным или отрицательным. А далее каждое из перечисленных событий подразделяется по 4-х бальной системе по его отношению к телесному, деятельности, духовному или общению. Идёт подсчёт баллов по этим пунктам и обсуждение. Можно подумать какие события запланировать, чтобы добавить в свою жизнь, то чего не хватает. Также понаблюдать каких событий больше положительных или отрицательных. На негативе или позитиве проходит жизнь. Поделить события на прошлое и настоящее по годам. Понаблюдать прошлым или настоящим живёт человек. Как можно разнообразить свою жизнь, внести что-то новое. Почему мы отсекаем определённые события или периоды жизни. Каждый период жизни чем-то ценен.

6. Упражнение «Контур человека»

Цель: осознание своих чувств и эмоций.

Инструкция:

На листе бумаги нарисуйте силуэт человека (изобразите только контуры, очертания).

«Заселите» силуэт эмоциями и чувствами, подберите каждому из них соответствующее место и подходящий цвет.

Придумайте название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного вами чувства.

На все дополнительные вопросы о содержании, деталях, способах изображения ведущему надо отвечать: «Как вы считаете нужным».

После того как работа завершена, участники рассказываются по кругу и обмениваются впечатлениями, важно, чтобы каждый осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания. Правдоподобность изображения человеческой фигуры обычно расценивается как признак, связанный с самоидентификацией и ощущением схемы собственного тела.

Информативен выбор содержания доминирующих чувств и эмоций.

Предметом размышлений для психолога могут стать такие характеристики и признаки, как гамма чувств, красок, общий колорит рисунка, сравнительная насыщенность в изображении позитивных и негативных эмоций, а также степень преобладания тех или других.

В этом же контексте важно оценить работу с позиций трудоемкости. Насколько этот процесс был энергичным? Много ли сил потрачено художником на создание задуманного образа? Полностью ли закрашен силуэт или остались пустые места? Что можно сказать о степени интеграции элементов изображения? Как долго длилась работа над каждым из визуализированных чувств, какие при этом возникали затруднения?

Безусловно, информативна поза человека, а также место расположения каждого чувства и сопряженных с ним эмоций, эмоционального состояния.

К примеру, по одному мнению, любовь (как, впрочем, и ненависть) необходимо разместить в голове, по мнению других – в области сердца. Бывает, что весь силуэт человека занимает только одно это чувство или, напротив, оно вовсе отсутствует.

Страх и ужас нередко рисуют в ногах («ватные ноги», «дрожащие колени») или в пятках, а также в области лица (глаза, лоб, губы). Агрессия, злость чаще всего изображается в ступнях и кулаках.

Более единодушны авторы в выборе цветовых решений. Чувство любви окрашено преимущественно в розовый или красный; агрессия и злость — в черный, грязно-коричневый, темно-лиловый; страх и ужас – в серый, темно-серый цвета.

Важно обратить внимание на цветовой ряд. Выбор в первую очередь коричневого, серого, черного цветов указывает на состояние выраженного стресса. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция на жизненные трудности (М. Люшер, Л.Н. Собчик). Чувства выделяют явления, имеющие стабильную мотивационную значимость.

7. Упражнение «Мой внутренний помощник»

Цель: развитие умения определять внутренние ресурсы своей личности, собственные сильные стороны, мыслить о себе в положительном ключе.

Монолог ведущего: «Мы привыкли считать, что работа над собой и самосовершенствование предполагают только анализ ошибок и борьбу со своими слабостями. Однако есть еще одна не менее, если не более важная сторона работы над собой. Она заключается в обнаружении в себе не только противника и виновника ошибок, но и друга, помощника. У каждого из Вас, есть

сильные стороны, то, что Вы цените, понимаете и любите в себе, то, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Предлагаю вам сейчас представить своего внутреннего помощника, свои внутренние ресурсы, которые помогают справляться с различными жизненными трудностями и нарисовать его.

8. Упражнение «Я – великий мастер»

Цель: более глубокое осознание личностного существования. Время: 10 мин.

Материалы: мяч

Ход упражнения:

Участник, получив мяч, должен закончить фразу «Я великий мастер...». Затем, передавая мяч другому участнику, задать вопрос: «А вы, в чём великий мастер?».

Рефлексия

9. Упражнение «Я – подарок всему человечеству»

Цель: полюбить себя и научиться раскрепощаться.

Время: 15 мин.

Ход упражнения:

Инструкция: «Представьте, что существует такая номинация, как «Я – подарок всему человечеству», Вам нужно аргументировать и доказать почему именно Вы достойны этой номинации».

Рефлексия

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Тренинг 4 «Поиск внутренних ресурсов: раскрытие своих сильных сторон, самоидентификация»

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи:

- развивать самопознание, умение анализировать и определять свои сильные стороны.

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стрежень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами, можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во

внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Мы поработаем с раскрытием своих сильных сторон и самоидентификацией.

1. Разминка

1. Упражнение-приветствие «Заряд энергии»

Все участники тренинга берутся за руки и по команде начинают пожимать руку сидящего справа, таким образом энергия от ведущего идет по кругу и возвращается в его левую руку (можно передавать энергию по кругу несколько раз, столько раз, насколько того требует ситуация).

2. Упражнение «Разминка»

Участники встают в круг. Тренер просит каждого загадать кого-нибудь из группы. Затем он дает команду всем участникам одновременно обежать три раза вокруг того, кого они загадали.

3. Упражнение «Найди цвет»

Цель: снятие барьера физического контакта, снятие эмоционального напряжения, умение быстро сориентироваться)

Ведущий называет какой-либо цвет. Каждый участник должен дотронуться до одежды этого цвета на других участниках.

4. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

Разбейтесь по парам, расскажите партнеру о том, в чем вам повезло в вашей жизни, поменяйтесь ролями. Поделитесь впечатлениями.

2. Основная часть

5. Упражнение «Кто я?»

Цель: развитие дальнейшего самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Время выполнения: 40 минут

6. Упражнение «Могущество»

Ваши умения – это ваше могущество. Могущественный человек – это сильный человек, это не обязательно физическая сила.

Закончить предложение «Я могу...» (не менее 20 раз). Подчеркнуть то, что можете только вы. Зачитайте.

7. Упражнение «Волшебный круг»

Возьмите лист бумаги, нарисуйте на нём круг и заполните его различными узорами, подпишите его красиво и т. д. Это – непростой круг, а волшебный. Пока вы будите заполнять свой круг, вспомните ситуации, когда вы были успешными, когда вы решили какие-то проблемы, вам удавалось достичь чего-то. Когда закончите, сядьте на этот круг, зарядите его своей энергией. Сейчас сложите лист и положите к себе в карман. Носите этот лист всегда с собой и, когда вам будет трудно, достаньте лист и посидите на нём. Ваш «волшебный круг» всегда будет заряжать вас энергией успеха.

8. Упражнение «Круг поддержки»

Предлагается составить список людей, которые хорошо относятся к вам и вашим близким, к которым можно обратиться за поддержкой.

Рефлексия.

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

9. Упражнение «Все в твоих руках!»

Встали, взяли за руки и сказали «Все в моих руках!».

Тренинг 5 «Поиск внутренних ресурсов: самооценка»

Цель тренингов: раскрытие внутренних ресурсов, их активизация.

Задачи: обсудить способы поддержания позитивной самооценки; дать подростку возможность полностью осознать свои силы.

Вступительное слово ведущего:

Что же такое ресурс? Ресурс – это некая психическая опора, внутренний стрежень, благодаря чему человек получает энергию для удовлетворения своих потребностей, функционирования и взаимодействия с социумом и развития. Каждый человек обладает жизненными ресурсами, которыми может

распоряжаться и обеспечивать определенные процессы. Благодаря личностным ресурсам обеспечиваются потребности в выживании, безопасности, комфорте, социализации и самореализации. Другими словами, можно сказать, что внешние и внутренние ресурсы человека – это его жизненная опора. Характеристика личностных ресурсов: ресурсы разделяют на личные (внутренние) и социальные (внешние). Внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. Внешние ресурсы – это те ценности, которые выражаются в социальном статусе, связях, материальном обеспечении и всем остальном, что помогает человеку во внешнем мире и социуме. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня.

Сегодня мы поработаем с самооценкой. Самооценка — оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивая себя, видит, как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет, замечая, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие прений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка — человек верит в себя, чувствует себя на «коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие; в-третьих, человек испытывает удовлетворение не оттого, что он просто делает что-то хорошо, а оттого, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

1. Разминка.

1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие»

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

2. Упражнение «Бабочка настроений»

Цель: установить контакт с участниками, снять напряжение. Материалы: цветные бабочки (по несколько штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать бабочку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее участники создают из своих бабочек одну большую. Обращается внимание на то, какие цвета преобладают у бабочки. Далее ведущий трактует значение цвета, выделяет преобладающее настроение в группе.

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желаящим можно высказаться.

3. Упражнение «Хлопки»

Цель: Разрядка, концентрация внимания.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки. Каждый может изменить направление движения хлопков.

4. Упражнение «Хвост дракона»

Участники встают друг за другом, держа впереди стоящего за талию. Первый участник – «голова дракона», последний – «хвост». «Голова» пытается поймать «хвост», первая половина участников помогает «голове», вторая – «хвосту». Цепочка не размыкается, в процессе игры все участники продолжают держать впереди стоящего за талию.

5. Упражнение «День бывает...»

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия. Продолжить фразу:

День бывает... долгий пасмурный учебный серый праздничный день рождения и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

2. Основная часть

6. Тест- игра «Самооценка»

Подросткам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а за тем быстро вписать в один кружок букву «Я». Ведущий объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьезно.

7. Упражнение «Самооценка»

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас.

Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию) Что мешает поставить отметку выше? (Можно не произносить)

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

8. Умение себя принимать таким, какой есть

Начертите квадрат и разделите его на 4 части, подпишите: внешность, мысли, чувства, действия. В каждом квадрате подпишите, насколько вы принимаете свои мысли, чувства и тд. От 0 до 100%. В идеале надо полностью себя принимать. где-то 80% - это норма.

Далее выпишите:

Внешность. Допустим 30% я не принимаю. И перечислите те недостатки, которые вы хотите исправить себе. Если это возможно. Если нет – примите так как есть.

Мысли. ...% я не принимаю. Выписываем все мысли, которые не нравятся. Пересмотрите эти мысли. Все, что вы думаете, это все ваше. Даже если эти мысли касаются желания причинить вред кому – то или себе – это ваши мысли, и они имеют какую-то причину. Разберитесь в этом. Наведите порядок. Если много обид – поищите техники, как избавиться от обид. Если злоба и вражда – найдите информацию об этом. Мысли ведут к действиям. Если не почистить вовремя свой мыслительный аппарат, этот мусор будет копиться, погружаться в бессознательное. И, потом, ваши «тараканы» начнут влиять на вашу жизнь без вашего ведома.

Чувства эмоции. ...% Есть одно хорошее правило: нет плохих эмоций, есть плохое поведение. Эмоции показывают нам наши потребности и степень удовлетворения этих потребностей. Поэтому к ним надо быть очень внимательными и не подавлять. Научитесь расшифровывать то, что говорят нам наши чувства. Выпишите все проблемы, которые связаны с эмоциями и займитесь своей эмоциональной компетентностью.

Действия. ... % Выписываем проблемы в этой сфере. Анализируем. Чаще всего эти проблемы связаны с неумением планировать свою жизнь и свое время (используйте тайм менеджмент). Упражнение «Как можно поддержать и повысить свою самооценку».

Участники делятся на команды, каждой команде предлагается написать на листе бумаги как можно больше способов улучшения самооценки. Затем следует обсуждение с добавлениями.

Например: улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой); занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле; обесцениваем других людей; выигрываем конкурсы, соревнования; помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку; украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты – лучший!» и т.д.; «нарываемся» на комплимент; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко); не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного, улучшаем внешность, занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов, достигаем успехов в каком-то деле, обесцениваем других людей, выигрываем конкурсы, соревнования, помогаем другим людям, тем самым повышая свою самооценку, украшаем свой уголок, напрашиваемся на комплименты, иногда

«рисуюсь» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто»), не ставим глобальных целей.

9. Упражнение «Телеграмма»

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

10. Упражнение «Я в лучах солнца»

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Рефлексия

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Тренинг 6 «Поиск внутренних ресурсов: целеполагание»

Задачи:

- определение понятий цель и целеполагание, обучение правильной постановке целей;
- визуализация и осознание цели посредством техники «Коллаж мечты»;
- определение основных жизненных целей и ценностей, расстановка приоритетов.

Вступительное слово ведущего:

Мы уже говорили, что внутренние ресурсы – это психически-личностный потенциал человека, а также навыки и характер, которые поддерживают людей изнутри. К внутренним ресурсам человека можно отнести: - здоровье (физическое и психологическое); - характер; - интеллектуальные способности; - навыки, умения, опыт; - позитивное мышление и эмоции; - самооценку и идентификацию; - самообладание; - духовность. Для достижения успеха и гармонии с миром именно эти внутренние ресурсы человека должны быть развиты до максимального уровня. Одним из значимых ресурсов человека также является умение правильно ставить цель и достигать её.

Сегодня мы будем работать с целеполаганием. Целеполагание – это определение, построение цели, обдумывание образа желаемого будущего. Постановка цели – необходимое условие осуществления деятельности человека, важнейшей характеристикой которой является наличие цели как осознанного образа будущего, который организует действия человека. Механизм возникновения умения человека формулировать цели своего действия - сначала человек вынужден формулировать цели по требованию другого человека, потом он начинает их формулировать для себя; сначала человек обнаруживает, что

действия других людей регулируются их целями, потом начинает подчинять свои действия определенной цели. Родственными понятиями «цели» являются «желание» и «мечта». Участникам, разбившись на три группы предлагается сформулировать, чем они отличаются от понятия «цель». После обсуждения как правило приходят к выводу, что низшей ступенью является желание, что-то сиюминутное, влечение, стремление к осуществлению чего-нибудь. Затем идет мечта, уже что-то более обособленное, глобальное, но мы необязательно предпринимаем шаги для ее осуществления. И высшее понятие – цель – предвосхищение конкретного результата, который обособлен во времени, для достижения цели мы предпринимаем конкретные действия.

1. Разминка.

1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие»

Все участники встают в круг, берутся за руки. Глаза закрыты. Ведущий сжимает руку соседа справа и по цепочки передаётся рукопожатие.

2. Упражнение «Люди-домики»

Все участники разбиваются на тройки. Каждая тройка образует определенную фигуру: двое стоят друг напротив друга и держатся за руки, третий стоит между их сцепленных рук. Держащиеся за руки – «домики», стоящие в «домиках» – «люди». Ведущий (он меняется или весь энергизатор ведет тренер) может сказать одно из трех слов: «люди» – тогда «люди» меняются местами; «домики» – тогда «домики», не размыкая рук, должны «поймать» другого человека, «люди» при этом остаются на своих местах; «землетрясение» – тогда все тройки участников рассыпаются и собираются в новые тройки.

3. Упражнение «До черты»

Итак, я кладу предмет на пол. Ваша цель – отойти от этого предмета на 5 метров и с закрытыми глазами двигаться по направлению к этому предмету и остановиться тогда, когда с вашей точки зрения, вы будете максимально близко находиться к предмету, но, ни в коем случае не переступите его. Предлагаю выполнять задание по 2 человека.

Обсуждение: Чем вы руководствовались при принятии решения, в какой именно момент остановиться?

Осторожные люди, останавливающиеся заранее, имеют мало шансов на победу, а те, кто идет далеко, действуют по принципу «или победить, или проиграть». В каких ситуациях целесообразно использовать один из двух принципов?

Время: 10 мин

4. Упражнение диагностика

У каждого их, вас есть стикеры. Напишите на стикере свое имя и приклейте на пол в любое место. Теперь встаньте и возьмитесь за руки. Вы свободно можете передвигаться по комнате, не расцепляя рук. Ваша задача в течение 2-х минут хотя бы раз наступить на свой листочек. Один раз – это минимум.

Есть ли те, кто ни разу не смог наступить на свой стикер? Почему это произошло? Итак, есть ли люди, которым удалось наступить на свой листочек больше 2х раз? Какими способами вы добились таких результатов?

А кому было легче управлять людьми? Какими способами вы управляли людьми? Кому было легче следовать?

Это простое и незамысловатое упражнение имеет диагностический эффект, т.е. вы сейчас прекрасно продемонстрировали свое поведение при достижении каких-либо целей. Наступить на стикер – это была своего рода небольшая цель. Кто-то приклеил стикер около своего места, кто-то решил рискнуть и приклеил далеко. Тем самым мы можем видеть, что одни люди ставят перед собой маленькие цели, это происходит либо от неуверенности в себе, неготовности на продолжительную и интенсивную работу, либо таким людям проще ставить маленькие цели и потихоньку приходить к нужному результату. А люди, которые не приклеили стикеры далеко, не боятся ставить глобальных, долгосрочных целей. Я не думаю, что один из вариантов лучше, а другой хуже, лучше тогда, когда вы выбираете стратегию, которая вам подходит. Задумайтесь над тем, может зря вы ставите столь отдаленные цели или же наоборот, столь маленькие, вдруг вы можете гораздо больше?

2. Основная часть

5. Упражнение «Факторы влияния»

Цель: определить факторы, влияющие на достижение цели.

Участники делятся на две группы и определяют внешние и внутренние факторы, влияющие на достижение цели. При обсуждении определяется какой фактор является решающим: внутренний или внешний.

6. Постановка цели

А сейчас мы с вами постараемся сформулировать свои цели в 5 областях: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Подумайте, каких целей вы бы хотели достичь, например, в течение одного года.

Перед тем как их записать, пройдемся по основным правилам постановки цели.

Правильная постановка цели – это фундамент нашего сооружения под названием «Достичь цель». Фундамент будет прочный, поэтому будет состоять из кирпичей.

Кирпич № 1. Позитивная утвердительная формулировка. Например, вместо «не хочу жить с родителями» надо «хочу жить отдельно от родителей». Ум не воспринимает негативно заявленные цели. Психологи давно заметили, что наш мозг не воспринимает частицу «Не».

Кирпич № 2. Цель должна быть конкретной, измеримой. Конкретизируйте свою цель, чтобы желаемый результат был четким, понятным не только вам, но и окружающим. Как вы узнаете, что цель достигнута? Какой конкретно результат? Как он выглядит?

Кирпич № 3. Цель должна иметь конкретный срок завершения. Мы склонны получать все и сразу. Цели с такими нереальными сроками обычно не выполняются. Срок должен быть конкретный, т.е. не «через 5 лет», а «1 января 2024 года».

Кирпич № 4. Необходимо учесть экологичность и последствия. Какие могут быть негативные последствия для вас, если вы достигнете эту цель?

Допустим, вы поставили себе цель накопить 10 тысяч к январю 2024 года на планшет. Для этого вам необходимо устроиться на работу. Но достижение этой цели может помешать другим вашим целям, например, хорошо учиться или больше помогать маме. Расставьте приоритеты. Стоит ли планшет вашей плохой учебы?

Кирпич № 5. Цель согласована с ценностями и убеждениями. Цели, которые согласованы с ценностями, выполняются гораздо легче и быстрее. Можно внести изменения только в формулировку цели, и это уже будет совсем другая цель, которая выполнится гораздо эффективнее.

Кирпич № 6. Цель должна быть достижимой. Убедитесь в достижимости цели хотя бы теоретически. Если чувствуется, что цель слишком сложна, но все-таки вы ее хотите – просто поставьте срок достижения чуть больше. Либо ищите другие, реальные ресурсы, которые можно использовать для достижения цели в тот срок, который вы поставили.

А теперь, следуя этим правилам, сформулируйте свою цель и запишите на листочке.

6. Упражнение «Коллаж мечты» – техника работы с целями.

Материалы: лист бумаги формата А4, фломастеры; материалы для изготовления коллажа: газеты, журналы, открытки, клей ПВА, ножницы, музыкальный проигрыватель, музыкальные записи.

Сегодня мы поработаем в технике психологического коллажа. Коллаж – это инструмент, который помогает вам настроиться на волну успеха, визуализировать цели. Делая коллаж, вы размышляете о жизни, целях, которые хотите достичь, понимая, что важно для вас. Во время работы вы приводите в порядок свои мысли, настраиваясь на лучшее в своей жизни. Суть техники «Коллаж мечты» в том, чтобы чётче сформировать для себя образы желаемого, чтобы точнее навести подсознание на желаемую цель. Эта техника даёт результаты, похожие на чудо.

Процедура:

1. Подумайте, о чем вы мечтаете в разных сферах жизни. Обратите внимание, должны быть учтены, по меньшей мере, 5 областей: отношения, семья, материальная сфера, самореализация, здоровье. Проанализируйте, в какой из сфер у вас максимальное количество пробелов: больше всего мечтаний будет связано именно с ней. Но не стоит забывать и об остальном.

2. Возьмите лист бумаги. С помощью цветных карандашей, мелков, любых других средств (вырезки из газет, журналов) создайте коллаж, который отразит это. Если не найдёте подходящей иллюстрации дорисуйте, чего не хватает. Дайте название своему произведению.

Когда коллаж полностью готов, и вы чувствуете удовлетворение, наполненность и радость, самое время запускать желаемое в жизнь. Дайте волю своему творчеству, можно:

1. Озвучить вслух себе, другим, миру всё то, что вы понимаете под каждым изображением в вашем коллаже;

2. Написать в углу директорским подчерком: к исполнению утверждаю, да будет так!;

3. Заверить электронной, физической печатью или отпечатком своего пальца, покрыв руку краской оставить отпечаток всей руки и произнести: «Такова моя воля ! Да буде так!»

4. Поставить дату ФИО и подпись;

5. Посыпать волшебной пылью (блестками) для исполнения желаний; сделать коллективную медитацию и зарядить волшебной силой.

Выбрать можно любой вариант.

После «Утверждения» коллажа, не добавляйте новых изображений и картинок, т.к. этим вы измените точку начала отсчёта в реализации своих желаний.

Если вы расположите коллаж на видном месте и будете регулярно посматривать на фотографии желаемого, то с удивлением обнаружите, что уже в течение года большинство образов, так или иначе окажется или побывает в вашей жизни. Не верите? Попробуйте и убедитесь сами.

Вопросы для обсуждения:

1. Теперь ты понимаешь, куда движешься?

2. Почаще спрашивай себя: как то, что я делаю в эту минуту, приближает меня к моей мечте? 3. Нравится ли тебе то, что получилось?

4. Если что-то смущает, подумай, как это изменить?

Рефлексия

Что уносите с собой? Что нового обнаружили в себе, какие ресурсы раскрыли.

Опросник для подведения итогов по циклу тренингов «Поиск внутренних ресурсов»:

1. Что такое жизненные ресурсы человека? Какую пользу они приносят?

2. Что узнали нового и полезного для себя?

3. Какие из внутренних ресурсов, с которыми вы работали на тренингах, вы хотели бы использовать для улучшения качества своей жизни:

– позитивное мышление;

– раскрытие своих сильных сторон;

– самооценка;

– целеполагание;

– эмоциональная саморегуляция

– самопознание и позитивное самовосприятие.

Тренинг родительской компетентности «Как общаться с ребенком»

Тренинг разработан для родителей, имеющих детей любого возраста. Программа занятий соединяет в себе элементы лекции (получение необходимых знаний), тренинга умений (использование полученных знаний), тренинга личностного роста (повышение интернальности, развитие рефлексии). Совокупность данных элементов, по нашему мнению, обеспечивает всестороннее обучение и развитие родителей.

Программа тренинга разработана с учетом достижений в области гуманистической психологии (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Сатир, Т. Гордон), отечественной психологии (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, П. Я. Гальперин и др.), использованы труды Э. Эриксона, а также необихевиористов.

Причины, побудившие к созданию тренинга – многочисленные обращения родителей по проблемам, связанным с недостаточным знанием психологии ребенка (возрастных особенностей, потребностей, типичных форм поведения). Консультация не дает нам возможности дать всю необходимую информацию родителю, повысить степень принятия ребенка, обучить навыкам взаимодействия с ним.

Оптимальной формой является цикл занятий в форме тренинга, направленных на устранение подобных недостатков.

Основные задачи тренинга:

1. Повышение психологической культуры родителей (получение знаний о возрастных особенностях, нормативных кризисах);
2. Развитие способности к принятию ребенка таким, какой он есть, к самопринятию;
3. Повышение терпимости и стабильности личности родителя;
4. Развитие навыков взаимодействия с ребенком и другими членами семьи;
5. Развитие рефлексии – осознание своих переживаний, чувств, поступков;
6. Развитие интернальности – принятие ответственности за свои действия.

Программа состоит из десяти занятий. Темы занятий охватывают наиболее общие проблемы взаимодействия родителей и детей: Возрасты жизни, Игра в развитии ребенка, Свободное время в кругу семьи, Общение ребенка с другими детьми, Агрессия, Как защитить ребенка от преступления, Поощрение и наказание, Домашние задания, Отношение между супругами и другими взрослыми в семье, Развод и другие потери. Материал излагается в доступной для родителей форме, без использования специальной терминологии. Для закрепления полученной информации родителям предлагаются упражнения в ходе тренинга, обсуждение в конце занятия, домашние задания к каждому занятию (кроме первого и десятого). В целях развития рефлексии и интернальности родители ведут дневник наблюдения.

Каждое занятие имеет следующую структуру:

1. Приветствие
2. Рефлексия переживаний, диагностика
3. Теоретический блок.
4. Обсуждение
5. Домашнее задание.
6. Ритуал прощания.

Занятия построены по принципу от простого к сложному: увеличивается объем информации, происходит усложнение домашних заданий. В тренинге используется принцип преемственности информации – то, о чем мы говорили на прошлых занятиях, раскрывается в большей мере на следующих.

Членов группы обучают самонаблюдению. В начале каждого занятия родители рефлексировать свои переживания за период, прошедший между встречами. Психолог подводит родителей к осознанию ответственности за свои переживания. Кроме того, участники тренинга анализируют поступки и переживания своих детей за истекший период. Родители сами выбирают способ рефлексии – устный или ведение дневника с последующим обсуждением в группе.

Методы: лекция, групповые дискуссии, мозговой штурм, работа в диаде, арттехники, аутотренинг.

Дидактические материалы: памятки для родителей, схемы (Приложение 2).

Материалы для работы в группе: белая и цветная бумага, пластилин, ножницы.

Заключение

Волнующей проблемой современного общества является обеспечение безопасности ребенка в сети Интернет. Так как современные дети все больше времени проводят во всемирной сети, где они могут общаться в социальных сетях, играть в игры или с целью подготовки домашнего задания. Однако Интернет таит в себе множество опасностей, особенно для несовершеннолетних, так как младшее поколение больше подвержено влиянию опасного контента.

В наше время стремительного развития социальных ресурсов интернет-технологий резко увеличивается количество пользователей всех возрастов, которые являются активными потребителями различного, в том числе и деструктивного, контента. Бурное развитие такого рода технологий порождает все новые и новые угрозы. Совершенствуются технологии информационных атак, направленных не только на программно-аппаратные платформы, но и непосредственно на пользователей информационных продуктов, распространяемых в среде Интернет. Изменяются инструменты информационного и психологического воздействия на пользователей Интернета. Различного рода люди в своей противоправной деятельности ищут и находят потенциальные «жертвы» в цифровой глобальной среде.

Одной из самых уязвимых возрастных групп являются дети и подростки. Поэтому наиболее остро стоит вопрос о защите ребенка, «живущего» в такой среде. Негативные информационные воздействия для современных обучающихся, осуществляемые посредством доступных интернет-сервисов и мобильных платформ, к сожалению, начинают играть роль основного воспитателя. Разрабатываемая система мониторинга социальной активности ребенка, размещаемой и просматриваемой им информации в сети Интернет должна укрепить связь с родителями, защитить обучающихся от негативных информационно-психологических воздействий и противодействовать им, занять их время полезным делом и научить быть психологически устойчивым перед любой информацией, а этому способствуют знания детей, поэтому мы должны побольше внимания уделять их просвещению в области интернет-ресурсов и ими предоставляющей информации. Резюмируя выше изложенное, мы, в свою очередь, предлагаем методические рекомендации по защите организации защиты обучающихся от информации, наносящий вред их здоровью и развитию.

1. Формирование знаний и понимания ребенком о необходимости занимать себя полезным делом;

2. Педагогом и родителями создание комфортной среды, где бы он не находился – в школе, дома;

3. Формирование устойчивых убеждений у ребенка, внутреннего мира, развитие своего «Я» и приверженность собственным убеждениям, отвечающих всем этическим нормам общества;

4. Создание условий родителем, педагогом для полезной занятости ребенка в его свободном времени во вне учебное время, формирование здорового образа жизни.

В связи с этим, мы предлагаем ряд психологических тренингов для создания комфортной среды в школьном коллективе, на сплочение классного коллектива, взаимопонимания друг другом, тренинги на развитие коммуникативных навыков в группе.

В рамках методических рекомендаций предлагается родителям привить навыки правильного составления режима дня ребенка с учетом его занятости, отдыха и возрастных особенностей. Для педагогов предлагаются тренинги по выстраиванию правильных, на педагогический взгляд, детско-родительских отношений, гармонизации детско-родительских отношений, как выстроить детско-родительские отношения во избежания конфликтных ситуаций между собой.

После гармонизации детско-родительских отношений рекомендуется педагогам психологические тренинги в целях профилактики конфликтных ситуаций среди детей во избежание буллинга среди детей, тренинги для развития ответственности во всем, что ребенок делает, а также предлагается ряд тренингов на формирование и развитие лидерских качеств ребенка.

Делая вывод, мы пришли к той мысли, что детей можем защитить от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию, если мы, как педагоги, родители, сформируем гармоничного, психологически здорового ребенка, тогда он будет устойчив, иметь адекватную собственную оценку и адекватное мнение ко всему, что его окружает и что с ним происходит.

Список использованной литературы

1. Burns, T. and F. Gottschalk (eds.) (2019), *Educating 21st Century Children: Emotional Well-Being in the Digital Age*, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/b7f33425-en>.
2. Wyver, S. et al. (2010), "Ten ways to restrict children's freedom to play: The problem of surplus safety", *Contemporary Issues in Early Childhood*, Vol. 11/3, pp. 263-277, <http://dx.doi.org/10.2304/ciec.2010.11.3.263>.
3. Ulferts, H. (2020), "Why parenting matters for children in the 21st century: An evidence-based framework for understanding parenting and its impact on child development", *OECD Education Working Papers*, No. 222, OECD Publishing, Paris, <https://dx.doi.org/10.1787/129a1a59-en>.
4. Smith, K. (2014), "Discourses of childhood safety: What do children say?", *European Early Childhood Education Research Journal*, Vol. 22/4, pp. 525-537, <http://dx.doi.org/10.1080/1350293x.2014.947834>.
5. Giga Connect. 2019. <https://gigaconnect.org/>. (Дата обращения сайту 01.02.2023 г.)
6. Lobe, B., Velicu, A., Staksrud, E., Chaudron, S. и Di Gioia, R. 2020. How children (10-18) experienced online risks during the Covid-19 lockdown.
7. Цуканов А.Н., Вахрушев Г.Е. Международные стандарты защиты ребенка от негативной информации// Журнал «Пробелы в российском законодательстве». – 2013. – №3. – С. 151-152.
8. Оздоев Саддам-Хусейн Мусаевич. Формирование правовых основ защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и духовному развитию на международно-правовом уровне // Журнал «Гуманитарные, социально – экономические и общественные науки». – 2015. – №2. – С. 152.
9. «Международный опыт в области защиты детей от нежелательной информации». А. Запускалов [Электронный ресурс] // URL: <http://www.cossa.ru/152/23475/>(дата обращения 01.03.2018).
10. О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию: модельный закон от 03.12.2009 № 33-15// Информационный бюллетень. – 2010.– № 46. –С. 190 - 228.
11. «В Азербайджане усилят защиту детей от вредоносной информации» [Электронный ресурс]// Электронный журнал «AZERI.TODAY». - URL : <https://azeri.today/articles/3279/>(дата обращения 01.03.2018).
12. Глобальное партнерство по искоренению насилия в отношении детей и партнеры, 2020 г. Resource Pack: COVID-19 and its implications for protecting children online.
13. ЮНИСЕФ, 2021 г. *Investigating Risks and Opportunities for Children in a Digital World*.
14. Livingstone and Stoilova. 2021. *The 4Cs: Classifying Online Risk to Children*. ОЭСР, 2021 г. *Children in the digital environment: Revised Typology Of Risks*.
15. МСЭ, 2020 г. *Измерение цифрового развития: факты и цифры*.

16. ЮНИСЕФ, 2020 г. Digital civic engagement by young people
17. ЮНИСЕФ, 2020 г. Pandemic participation: youth activism online in the COVID-19 crisis Канцелярия Специального представителя Генерального секретаря по вопросу о насилии в отношении детей, 2021г. Children as agents of positive change.
18. УВКПЧ ООН, 2021 г. Замечание общего порядка № 25 (2021 г.) о правах детей в связи с цифровой средой www.ohchr.org/EN/HRBodies/CRC/Pages/GCChildrensRightsRelationDigitalEnvironment.aspx.
19. https://forbes.kz//process/internet/deti_sidyat_v_internete_samyie_populyarnyie_prilojeniya_u_kazahstanskih_shkolnikov/
20. https://www.dhs.gov/sites/chating_withkidsbooklet (на сайте Министерства внутренней безопасности США).
21. <https://www.yandex.ru> Исследование компании Яндекс «Угрозы в интернете и опасные сайты».
22. <https://www.7ya.ru> Статья «Компьютерная зависимость у детей: как избавиться?» (Дата обращения сайту 01.02.2023 г.)
23. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М.: Ось-89, 2005. – 196 с.
24. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. – М., 2009. – 78 с.
25. Психотерапевтическая энциклопедия/ Под ред. Б.Д. Корвасарского – СПб.: Питер, 2010. – 584 с.
26. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. Практическое пособие. – М., 2005. – 256 с.
27. Кирейчева Е.В., Кирейчев А.В. Психологический тренинг развития Яконцепции. – Ялта, 2006. – 80 с.
28. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И. Козлов. – Екатеринбург, 1998.
29. Косаревская Т.Е., Р.Р. Кутькина Психологические проблемы адаптации студентовпервокурсников к вузу //Методические рекомендации. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ имени П.М. Машерова», 2006. – 42 – с.
30. Макарычева Г.И.Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Г. Макарычева. – Санкт-Петербург : Речь, 2007.- 192 с.
31. https://unsplash.com/@tim_arterbury
32. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika>
33. Белобрыкина О. А. Диагностика развития самосознания в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2006. – 320 с.
34. Широкова Г. А. Практикум для детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 314 с.
35. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – 4-е издание, переработанное и дополненное. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 672 с.

36. Варга А.Я. Системная семейная психотерапия. – СПб., 2001.
37. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб., 2005.
38. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника. – СПб., 2002.
39. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. – Ярославль, 1997.
40. Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / Под ред. Шипициной Л.М. – СПб., 2003.
41. Копытин А.И. Основы арт-терапии. – СПб., 1999.
42. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб., 2001.
43. Сакович Н.А. Использование креативных методов в коррекционно-развивающей работе психолога в системе образования. Ч. 1, 2. – Мн., 2003.
44. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования / Под ред. Бодалева А.А., Столина В.В. – М., 1989.
45. Франке-Грикш М. «Ты с нами!» – М., 2005.
46. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В. Психология и психотерапия семьи. – СПб., 1999.
47. Ярмолинская М.М., Горбатова Е.В. Ребенок и взрослый: учимся и развиваемся вместе. – Мн., 2003.
48. Винникот Д.В. Разговор с родителями. – М.: НФ «Класс», 1994.
49. Вроно Е. Несчастливые дети – трудные родители. – М.: Семья и школа, 1997.
50. Гарбузов В.И. Практическая психология. – СПб.: Сфера, 1994.
51. Герасимова Т.Ф. Оптимизация способов взаимодействия ребенка и родителя. // Семейная психология и семейная терапия, – № 1, – 1999.
52. Марковская И.М. Практика групповой работы с родителями. – СПб.: Институт тренинга, 1997.
53. Семья в психологической консультации: опыт и проблемы психологического консультирования/Под ред. А.А. Бодалева. – М.: Педагогика, 1989.
54. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер, 1999.
55. <https://ppt-online.org/36700>

Приложение

Приложение 1

Выписка из Закона РК «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 2 июля 2018 года № 169-VI ЗРК.

Статья 1. Основные понятия, используемые в настоящем Законе

В настоящем Законе используются следующие основные понятия:

5) информационная продукция для детей – информационная продукция, соответствующая по направленности, тематике, содержанию и оформлению возрастной категории;

6) защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, – совокупность правовых, организационных, технических и других мер, проводимых в целях информационной безопасности детей;

7) уполномоченный орган в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию (далее – уполномоченный орган), – центральный исполнительный орган, осуществляющий руководство в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

8) доступ детей к информации – право детей свободно получать и распространять информационную продукцию для детей;

9) информационная безопасность детей – обеспечение защиты прав и законных интересов детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

10) возрастная категория – категория, присваиваемая информационной продукции в порядке, определенном настоящим Законом;

11) знак возрастной категории – графическое и (или) текстовое обозначения возрастной категории;

12) возрастная классификация – процесс присвоения информационной продукции возрастной категории;

13) натуралистическое описание и (или) изображение – описание и (или) изображение человека, животного, предмета, события, явления, действия (бездействия) и их последствий, фиксирующие внимание человека на деталях, анатомических подробностях и (или) физиологических либо технических процессах объекта изображения (описания);

14) информация, содержащая ненормативную лексику, – информация, содержащая бранные, вульгарные, нецензурные слова, речевые обороты и выражения.

Статья 9. Возрастная классификация

1. Возрастная классификация осуществляется до начала распространения информационной продукции на территории Республики Казахстан:

1) собственником на информационную продукцию, произведенную и (или) изготовленную в Республике Казахстан;

2) собственником или распространителем на информационную продукцию, ввозимую (доставленную) на территорию Республики Казахстан.

Нормы настоящего пункта не распространяются на осуществление возрастной классификации фильмов.

2. При осуществлении возрастной классификации оценке подлежат:

1) тематика, жанр, содержание и художественное оформление информационной продукции;

2) особенности восприятия детьми определенной возрастной категории информации, содержащейся в информационной продукции;

3) вероятность причинения вреда здоровью и развитию ребенка.

3. Возрастная классификация осуществляется с присвоением информационной продукции следующих возрастных категорий:

1) «до 6 лет» – информационная продукция для детей, не достигших шести лет;

2) «с 6 лет» – информационная продукция для детей, достигших шести лет;

3) «с 12 лет» – информационная продукция для детей, достигших двенадцати лет;

4) «с 14 лет» – информационная продукция для детей, достигших четырнадцати лет;

5) «с 16 лет» – информационная продукция для детей, достигших шестнадцати лет;

6) «с 18 лет» – информационная продукция, содержащая информацию, запрещенную для детей.

4. Возрастная классификация фильмов осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Закона и Закона Республики Казахстан «О кинематографии».

Статья 10. Информационная продукция возрастной категории «до 6 лет»

К информационной продукции возрастной категории «до 6 лет» относится информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений физического и (или) психического, и (или) психологического насилия, при условии, что в информационной продукции содержатся идея торжества добра над злом, сострадание к жертве и (или) осуждение насилия.

Статья 11. Информационная продукция возрастной категории «с 6 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 6 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 10 настоящего Закона, а также информационная продукция, не содержащая описания и (или) изображения несчастных случаев, аварий, катастроф, смерти и их последствий, вызывающих у детей страх, панику или ужас, а также унижающих человеческое достоинство.

Статья 12. Информационная продукция возрастной категории «с 12 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 12 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 11 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая описания и (или) изображения несчастных случаев, аварий, катастроф, ненасильственной смерти без описания и (или) изображения их последствий, которые могут вызвать у детей страх, панику или ужас.

Статья 13. Информационная продукция возрастной категории «с 14 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 14 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 12 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, табачных изделий, алкогольной продукции с напоминанием об опасности их потребления, порицающие влечение к ним как провоцирующие антиобщественные и противоправные действия;

2) эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений смерти человека вследствие применения силы на пути защиты прав человека и законных интересов общества и государства.

Статья 14. Информационная продукция возрастной категории «с 16 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 16 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 13 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения сюжетов суицида и (или) убийства человека, которые вызывают чувство сострадания к жертвам и осуждение жестокости и насилия;

2) эпизодические описания и (или) изображения различных отношений людей, за исключением описания и (или) изображения действий различного характера.

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ ДЕТЯМ! ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Интернет – это мир интересных и полезных возможностей, но в то же время это источник информации наносящей вред здоровью, нравственному и духовному развитию, особенно для ребенка. Агрессия, преследования, мошенничество, психологическое давление, общение с онлайн незнакомцами – это лишь некоторый перечень угроз, которые поджидают ребенка в глобальной сети каждый день.

Как же оградить от них ребенка?

Самый главный совет для родителей – будьте осведомлены о деятельности ребенка.

Говорите с ним об Интернете: спрашивайте, что он сегодня делал, с кем познакомился, что интересного узнал.

Старайтесь регулярно просматривать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, и проверяйте список его контактов, чтобы убедиться, что он и Вы знаете всех, с кем общается.

Попросите ребенка сообщать Вам или близким людям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет, и не ругайте за неприятные случаи, иначе он все будет скрывать.

Второе важное правило – станьте проводником ребенка в Интернет.

Научите ребенка правильно искать нужную информацию, сформируйте список полезных, интересных, безопасных для детей ресурсов и посоветуйте правильно их использовать.

С самого начала объясните ребенку, почему ни в коем случае не стоит выдавать данные о себе и своей семье, публиковать фотографии, где изображен сам ребенок, семья, школа и прочие данные.

Научите вашего ребенка уважению и этикету в Интернете.

Объясните, что ни при каких обстоятельствах не стоит размещать провокационный материал и не распространять по чьей-либо просьбе информационные и агрессивно-настроенные сообщения.

Информация, выложенная в Интернет – доступна всем и может быть использована в любых, в том числе, мошеннических целях.

Предупредите ребенка, что не стоит добавлять «в друзья» незнакомых людей - они могут быть не теми, за кого себя выдают.

Ни в коем случае не соглашался на «живые» встречи с Интернет-незнакомцами, прежде чем не поставит в курс вас или близких родственников.

Посоветуйте ему общаться в Интернете с теми, с кем он лично знаком.

Предостерегите от скачивания платной информации, особенно через sms.

Используйте технические возможности Вашего компьютера и Оператора.

Для предотвращения нежелательного контента и вирусов необходимо установить антивирус, настроить антиспам фильтры в почте.

С помощью средств «Родительского контроля» или соответствующих услуг Оператора можно создавать «белый» список Интернет-сайтов, ограничить время пребывания ребенка в Интернет, настроить возрастной фильтр.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

- Никому и никогда не разглашай свои пароли (кроме родителей). Они – твой главный секрет. Придумай свой уникальный пароль, о котором никто не сможет догадаться. Не записывай пароли на бумажках, не храни их в открытом доступе. Не отправляй свои пароли по электронной почте.

- При регистрации на сайтах и в социальных сетях старайся не указывать личную информацию (номер телефона, адрес места жительства, школы, место работы родителей и другое) – она может быть доступна всем, даже тем, кого ты не знаешь!

- Помни, что фотография, размещенная в Интернете доступна для просмотра всем. Старайся не размещать фото, на которых изображена твоя семья, школа, дом и другие личные данные.

- Старайся не встречаться с теми, с кем ты знакомишься в Интернете.

- Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду.

- В Интернете и социальных сетях старайся общаться только с теми, с кем ты лично знаком. Подумай и посоветуйся с родителями, прежде чем добавить незнакомого человека к себе в список «друзей».

- Не используй веб-камеру при общении с незнакомыми людьми, помни о необходимости сохранять дистанцию с незнакомыми людьми.

- Уважай собеседников в Интернете. Никогда и ни при каких обстоятельствах не угрожай другим, не размещай агрессивный и провокационный материал. Будь дружелюбен. Не груби.

- Помни, что даже в Интернете существует «сетевой этикет». Если ты пишешь сообщение заглавными буквами, то собеседник может подумать, что ты кричишь на него.

- Не вступай в незнакомые сообщества и не распространяй по чей-либо просьбе информационные, провокационные и агрессивно-настроенные материалы и сообщения.

- Не все, что ты можешь прочесть или увидеть в интернете - правда. Не ленись и перепроверяй информацию в других поисковиках или спроси у родителей.

- Помни, что существуют сайты, непредназначенные для детей, не заходи на сайты «для тех, кто старше 18 лет», на неприличные и агрессивно настроенные сайты. Если ты попал на такой сайт по ссылке, закрой свой браузер, используя клавиши «ctrl+alt+delete».

- Расскажи все, что ты увидел, выучил или узнал нового взрослому.

- Ни в коем случае не указывай свой номер телефона или электронный адрес, не отправляй с него sms на незнакомые номера в Интернете.

- Если тебе пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать.

- Если тебе показалось, что твои друзья отправляют тебе «странную» информацию или программы, переспроси у них, отправляли ли они тебе какие-либо файлы. Иногда мошенники могут действовать от имени чужих людей.

- Если ты хочешь купить в Интернете какую-либо услугу или игру, обратись к взрослому. Он подскажет тебе, как избежать мошенничества.

- Не загружай файлы, программы или музыку без согласия взрослых – они могут содержать вирусы и причинят вред компьютеру.

- Попроси родителей установить на компьютер антивирус и специальное программное обеспечение, которое будет блокировать распространение вирусов.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Ребенок дома, за компьютером - значит, все в порядке, он в безопасности». Так считают многие родители. И ошибаются. Детей эры поисковых систем и социальных сетей опасности подстерегают не только на улице. Через мониторы компьютеров угроз на них обрушивается отнюдь не меньше. Одна из опасностей - кибербулинг: запугивание, психологический и физический террор - до чувства страха и подчинения. В Интернете насилие такого рода не редкость, как и различный агрессивный и нежелательный контент, мошенничество, домогательство. Конечно, Интернет не только источник угроз, он открывает большие возможности для общения и саморазвития. Чтобы Интернет приносил пользу, а не вред, родителям необходимо научить детей правилам безопасного пользования Сетью так же, как они учат их не переходить дорогу на красный свет светофора.

Четыре правила для взрослых

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей во Всемирной паутине:

- Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.

- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета и как вовремя предупредить угрозы.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе Сеть:

- Объясните ребенку, что в Интернете, как и в жизни, встречаются и «хорошие» и «плохие» люди. Объясните, что, если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям.

- Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.

- Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки sms, во избежание потери денег.

- Составьте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания ребенка в Сети:

- Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение - решение родительского контроля, антивирус Касперского или Doctor Web.

- Если ваш ребенок - учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время его пребывания в Интернете.

- Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.

- Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные.

- Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривали ваш сын или дочь.

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

- Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и интернет-грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.

- Знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете

Обеспечивать «Родительский контроль» в Интернет можно с помощью различного программного обеспечения. В данной статье мы рассмотрим только некоторое ПО, в частности, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security. Рассмотрим их подробнее.

Родительский контроль в Windows Vista

До выхода Windows Vista средства родительского контроля можно было обеспечить с помощью операционной системы и программного обеспечения сторонних производителей. Однако с выходом новой операционной системы Windows Vista положение коренным образом изменилось. В состав ОС были включены средства Parental Control (Родительский контроль). Это позволит родителям намного проще решать вопросы контроля за поведением своих детей и их безопасностью при работе на компьютере.

Для задания Родительского контроля вам потребуется создать ограниченную учетную запись, под которой ваш ребенок будет работать за компьютером. Кроме того, не забудьте установить устойчивый (строгий) пароль на вашу учетную запись

АНКЕТА

Фамилия, имя, отчество _____

1. Произошли ли, по вашему мнению, какие-то изменения в результате занятий (если произошли, то какие):

в поведении или эмоциональной сфере вашего ребенка

_____ в ваших взаимоотношениях с ребенком

в ваших взаимоотношениях в семье _____

в вас самих _____

2. Какие упражнения, игры, задания оказались наиболее полезными для вас и вашего ребенка?

_____ 3. Какие упражнения, игры, задания показались бессмысленными, непонятными, бесполезными?

4. Оцените (по 5-бальной шкале) эффективность такой форма работы, как детско-родительский тренинг:

для детей _____

для родителей _____

для гармонизации внутрисемейных отношений _____

другое _____

5. Какие открытия для себя вы сделали в ходе работы в группе? _____

6. Ваши замечания, предложения, пожелания для повышения эффективности ведения и организации детско-родительского тренинга (содержание и проведение занятий, оборудование, место и время проведения, частота встреч) _____

Бланк №1 для заполнения родителями

Дата	Мое настроение	Причины	Мои действия	Оценка действий

Бланк № 2 для заполнения родителями

Дата	Настроение моего ребенка	Возможные причины	Действия моего ребенка

Дата	Домашнее задание	Вопросы к психологу

Памятки для родителей

Стадии развития	С кем общается	Что может быть	Что делать родителю	К чему надо стремиться
0-1 год	Мать	Доверие к миру – недоверие	Хороший уход, быстро реагировать на плач ребенка	Энергия и жизненная радость
1-3 года	Родители	Самостоятельность, стыд, сомнения	Нельзя часто наказывать и порицать, предоставить независимость	Независимость
3-6 лет	Родители, братья, сестры	Инициатива – пассивность и вина	Ограничивать агрессию, нельзя наказывать за мелкие проступки	Целеустремленность
6-12 лет	Школа, соседи	Компетентность - неполноценность	Дать ребенку возможность попробовать себя в разных сферах	Овладение знаниями, умениями
13-18 лет	Группы сверстников	Идентичность – непризнание	Предоставить ребенку шанс самому выбрать свой жизненный путь, при этом всегда быть «рядом»	Самоопределение, преданность и верность.

Содержание

Введение	3
1 Международный и отечественный опыт по защите обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию	5
2 Основные аспекты информационной безопасности обучающихся	22
3 Методические рекомендации по защите обучающихся от информации и материалов, наносящих вред их здоровью и развитию	60
Заключение	192
Список использованной литературы	194

Методические рекомендации по организации защиты обучающихся от информации, наносящей вред их здоровью и развитию

Басуға 22.03.2023 ж. қол қойылды. Пішімі 60×84 1/16.

Қағазы офсеттік. Офсеттік басылыс.

Қаріп түрі «Times New Roman». Шартты б.т. – 25.