

Создание
благоприятного
психологического
климата в коллективе

МОУ СОШ п.Донское

Работа по использованию здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания ведется в нашей школе с момента вступления в эксперимент по изменению структуры и содержания образования.

В школе стали традицией психологические классные часы и тренинги:

- продолжительность их колеблется от 45 мин. до 1,5 - 2 часов

Задачи психологических тренингов:

- Создание условий для снижения школьной тревожности;
- Улучшение эмоционального состояния учащихся;
- Восстановление психического равновесия ;
- Снятие нервного напряжения;
- Повышение устойчивости к стрессам.

**В подготовке и проведении
психологических тренингов по теме
«Школьная агрессивность»
участвует не только педагог-
психолог, но и подготовленные
младшие тренеры из числа учеников
- волонтеров**

Цели тренинга:

- Осознание учащимися смысла понятия «агрессивность», ее позитивных и негативных сторон;
- Овладение способами безопасной разрядки гнева;
- Обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния.

АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИНГА

I. Приветствие, налаживание контакта

Упражнение на развитие эмпатии «Нас с тобой объединяет...»



II. Игра «Прикосновения» - способствует разрядке агрессивных чувств.



III. Обсуждение понятия «агрессивность»

Ведущий задает участникам следующие вопросы:

- Какие ассоциации рождает это слово?
- Зачем **агрессивность** нужна человеку?
- А чем она может помешать?

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

IV. Круг: «Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?»

для осознания собственного опыта, получения поддержки от окружающих («не один я такой»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

V. Игра «Передача чувств»



VI. Знакомство с упражнениями, способствующими релаксации:

- Упражнения на осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов, для расслабления мышц шеи и плеч
 - «Тяни голову вверх»,
 - «Плечи»
- Упражнения на развитие чувствительности, позволяющие разрядить агрессивные эмоции.
 - «Фраза»
 - «Один стул»

VII. Заключительный этап

- Релаксация
- Ароматерапия
- Медитация



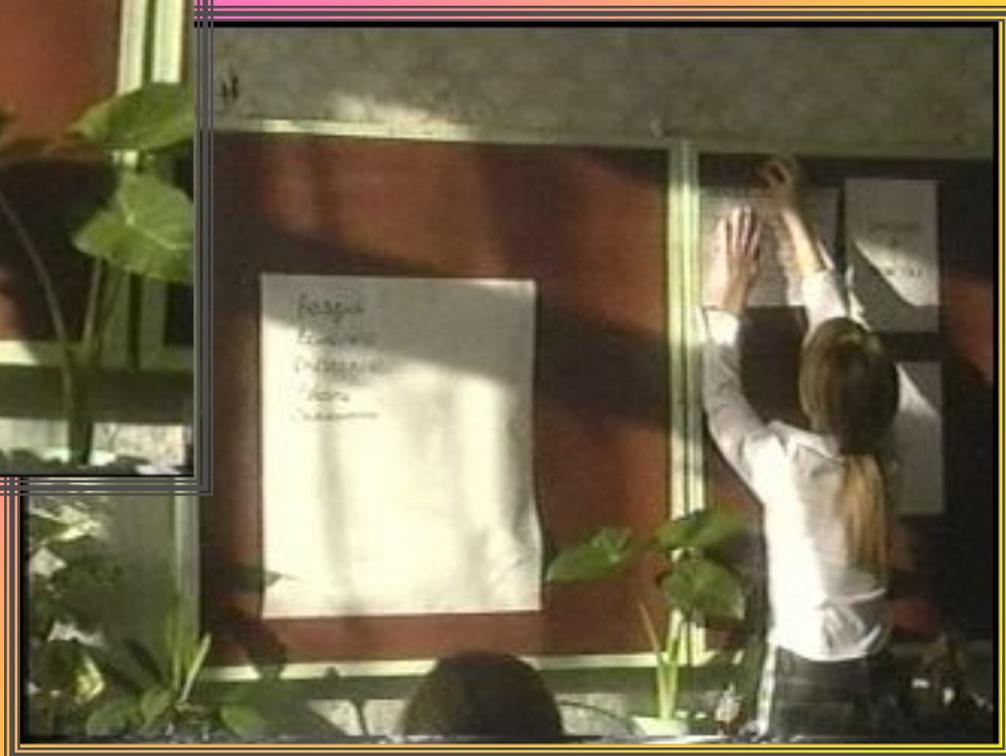
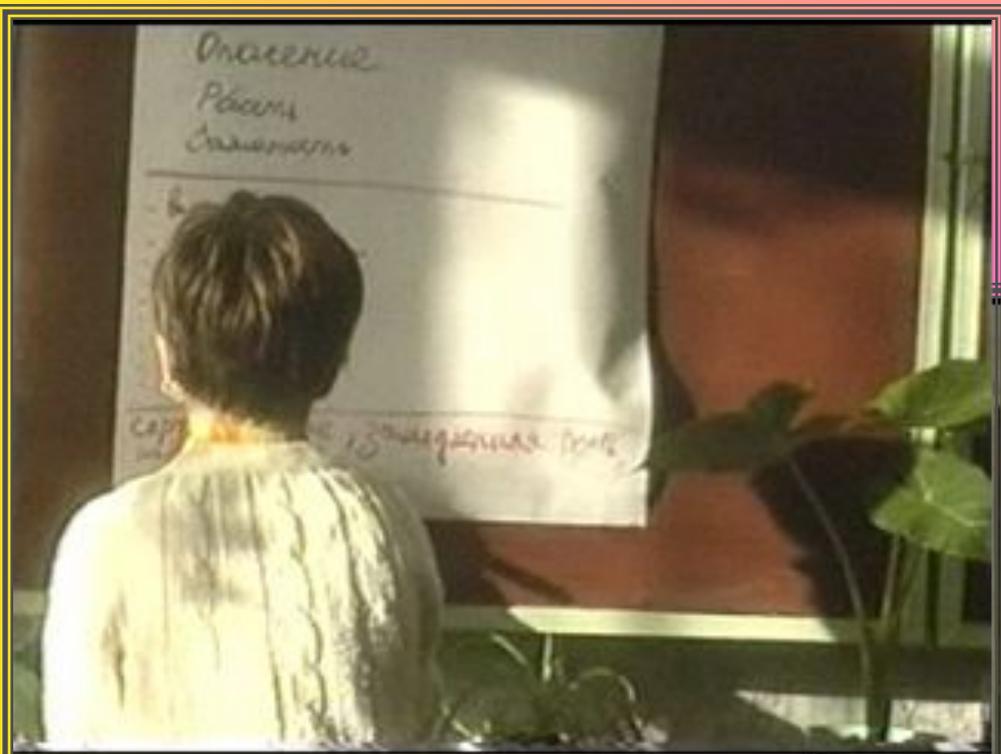
Следующий психологический тренинг по теме **«Школьный страх и борьба с ним»**

Цели тренинга:

- Выяснение смысла понятия «школьный страх»;
- Осознание его позитивных и негативных сторон;
- Формирование навыков восстановления психического равновесия;
- Снятие нервного напряжения.

I. Информация к обсуждению:

«Страх» – какие ассоциации вызывает у вас это слово? (записываем на доске)



Обобщим это понятие и скажем,
что

СТРАХ – это отрицательная эмоция, которую мы переживаем и которая возникает в результате реальной или воображаемой опасности.

Школьный страх – этими словами обозначен целый комплекс проблем современного учащегося подростка.

II. Ситуации, в которых возникают школьные страхи:

- Страх перед школой;
- Страх перед выходом к доске;
- Страх недостаточных умственных способностей;
- Страх перед сверстниками;
- Страх перед учителем;
- Страх из-за невыученных уроков;
- Страх неадекватной оценки.

III. Основные симптомы проявления школьного страха:

- Учащенное дыхание;
- Дрожь;
- Сильное сердцебиение;
- Чувство слабости;
- Оцепенение тела;
- Обильный холодный пот;
- Беспокойство и тревога;
- Напряженность и зажатость;
- Ощущение угрозы;
- Тихий и глухой голос;
- Замедленная, затрудненная речь;
- Быстрая, торопливая речь;
- Мышечное напряжение.

IV. Страх имеет как отрицательные, так и положительные стороны:

Чем страх может нам навредить?

При частом переживании страха возникают следующие заболевания:

- Гастрит
- Колит
- Язва желудка
- Дерматит
- Усиление мышечного напряжения и , как результат, - головные и спинные боли.

Что же полезного может дать нам страх?

Положительные функции страха:

- Предупреждает об опасности;
- Увеличивает ответственность;
- Сосредотачивает внимание на источнике опасности;
- Побуждает искать пути избегания опасности;
- Является фактором регуляции поведения.

Итак, в ходе обсуждения мы выяснили:

- Воспитание устойчивости к страху обычно направлено не на избавление от него, а на формирование умения владеть собой при его наличии и умения снимать напряжение.
- Наша задача – научиться разряжать свои чувства безопасным для нас и окружающих способом.



V. Способы разрядки страха:

- **Регуляция эмоционального напряжения в процессе диалога**
(упражнение «Как оказывать и принимать знаки внимания»)



- **Развитие эмпатии**
(упражнение «Любящий взгляд»)



■ **Физическая тренировка**

- ✓ упражнение «Круговой массаж»
- ✓ упражнение «Дождик»
- ✓ упражнение «Моечная машина»



VI. Заключительный этап тренинга.

- **Дыхательная гимнастика**
- **Визуализация** («Полет на ковре-самолете»)

Ребятам предлагается закрыть глаза, расслабиться и представить себе то, о чем говорит ведущий:

«Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Мягкий, шелковистый или шершавый? Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло и безопасно. Вдруг вы видите замечательное место, красивое и уютное. Вы опускаетесь на землю. Что вы там видите? Что вас окружает? Побудьте в там столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности остается с вами».

Над презентацией работали:

Ученица 10 класса
МОУ СОШ п.Донское:
Жабровец Марина Юрьевна

Педагог-психолог
МОУ СОШ п.Донское

Жабровец Валентина васильевна