

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



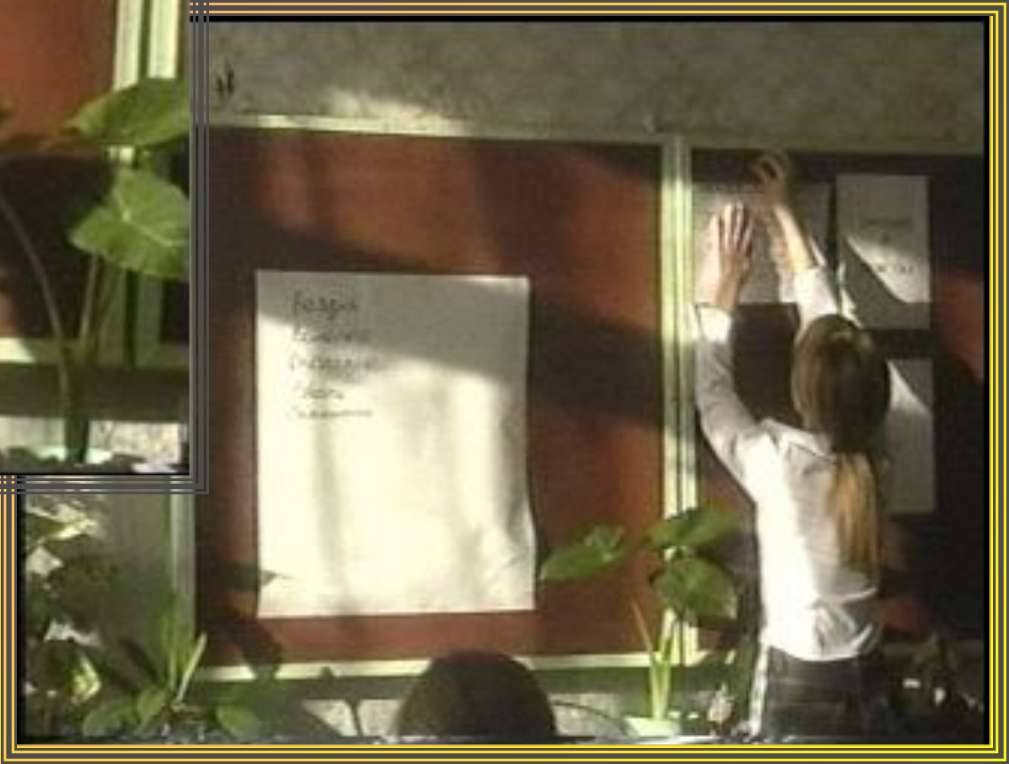
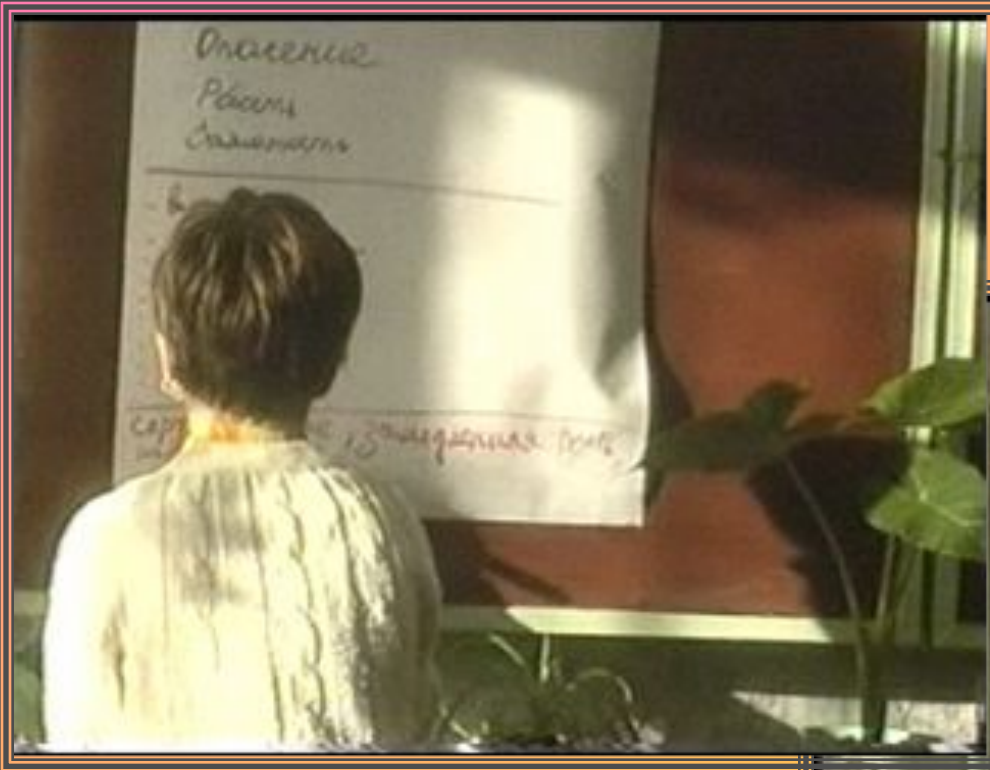
# Следующий психологический тренинг по теме **«Школьный страх и борьба с ним»**

## 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*