

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Центр образования «Наследие»
(МБОУ ЦО «Наследие»)

Утверждаю:



Директор МБОУ ЦО «Наследие»

Э.Г.Фархутдинов

Приказ №78-од от 01.09.2022г

Программа антирисковых мер
по направлению «Пониженный уровень качества школьной
образовательной и воспитательной среды»,
в рамках реализации проекта адресной помощи «500+»

№	Мероприятие	Сроки	Проведено	Приложение
1	Проведение мониторинга факторов школьного неблагополучия, используя «Шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности». (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л.)	Сентябрь	14.09.22	Приложение №1
2	Проведение классных часов: «Тревожность и способы ее преодоления», «Конфликт и пути его решения»	Сентябрь Октябрь	21.09.22 12.10.22	Приложение №2 Приложение №3

3	Родительское собрание: «Обучение навыкам конструктивного взаимодействия с ребенком»	Октябрь	19.10.22	Приложение №4
---	---	---------	----------	---------------

Приложение №1

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценивать личностную тревожность, либо само наличие состояние тревожности. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личное свойство, и как состояние, является методика, предложенная Ч.Д. Спилбергером и адаптированная на русском языке Ю.Л. Ханиным. Бланк шкал самооценки Спилбергера включает в себя 40 вопросов – рассуждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной и 20 – для оценки личностной тревожности.

Тестирование по методике Спилбергера-Ханина проводится с применением двух бланков: один бланк для измерения показателей ситуативной тревожности, а второй – для измерения уровня личностной тревожности.

Исследование может проводиться индивидуально или в группе.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Соверше нно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4

12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4

3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации. Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Выводы по проведенному диагностированию у обучающихся 9 класса, используя шкалу оценки уровня реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина. Целью диагностирования было дифференцированное измерение тревожности, как личностное свойство и как состояние. У обучающихся выявлен средний уровень ситуативной тревожности и низкий уровень личностной тревожности.

Приложение №2

Классный час по теме: «Волнуйтесь, на здоровье!»

Нам не достаточно одних только волнений: нам нужны потрясения и тревоги, чтобы мы могли изведать жизнь во всей её силе.

Жорж Санд

Цель: Ознакомление учащихся с понятием тревожности и возможными методами её преодоления.

Задачи:

1. Научить понимать своё состояние волнения/тревоги
2. Развить стремление быть здоровым и успешным, используя игровую форму занятия
3. Создать благоприятные условия для развития, обучения детей и сохранения психологического здоровья

Ожидаемые результаты:

1. Осознание, что каждый человек может испытывать волнение в той или иной ситуации
2. Волнение/тревожность – это состояние, с которым можно справиться
3. Уметь находить положительные и отрицательные стороны состояния волнения

Ход занятия

Организационный момент

1. Упражнение «Ассоциации»
Разные слова вызывают у нас разные ассоциации.
Ведущий. Пожалуйста, назовите по очереди, с чем ассоциируется у вас слово «волнение»?

(ведущий записывает названные слова на доске, например: мурашки по коже, тревога, опасность, страх, контрольная, ответ у доски, неожиданная ситуация, первое свидание)

Необходимо обобщить названные ассоциации и сделать акцент на положительных, отрицательных, нейтральных характеристиках.

Подводя итог упражнения можно сделать вывод: состояние волнения/тревожности испытывают все, причины могут быть самыми разными.

1. Определение уровня волнения/тревожности

Теоретическая часть.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге.

Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Практическая часть (самоисследование).

Работа по тесту Ю.Л. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Методика включает в себя бланк шкал самооценки состоящий из 40 вопросов – суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 – для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Результаты теста помогут учащимся понять свое состояние и состояние других.

1. Инсценировка «Суд идет»

Действующие лица:

Обвиняемый – тревожность,

Обвинители – 4 человека,

Адвокаты – 4 человека,

Присяжные – остальные.

Учащимся предлагается разделить на обвинителей, адвокатов и присяжных.

Ведущий. Прошу принять участие в судебном процессе. Обвиняемый – тревожность.

Для того чтобы подготовиться к процессу, участникам дается 5 минут. Свои аргументы они могут записать на бумаге, но, естественно в процессе игры что-то может меняться, уточняться, добавляться и т.д.

Возможные обвинения:

- Портит отношения с друзьями,
- Человек становится не уверенным, порождаются различные страхи
- Начинает болеть, подрываются силы
- Не дает человеку возможности выразить свое мнение и отстаивать свои права,
- Усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе,
- Мешает «потерпевшему» ясно мыслить и эффективно общаться
- Ведет к одиночеству и к не успешности

Возможные контраргументы или положительные стороны волнения:

- Подъем жизненных сил, активизация поведения,

- Способствует уединению и приносит радость, которую только уединение способно дать
- Тревожные люди не задевают других, не бывают назойливыми
- Тревожные люди часто бывают более разборчивыми в личных контактах
- Волнение способствует осмотрительности, осторожности, дает возможность отстраниться, понаблюдать, за чем-либо со стороны.
- Позволяет тщательнее следить за своим внешним видом: одеждой, прической
- Стимул к саморазвитию (записаться на тренинг «Общение»...)

Варианты положительных характеристик тревожности могут быть самыми разнообразными. Ведущий может подсказывать и обвинителям и защитникам, чтобы и у той и у другой стороны было много самых разных аргументов.

Ведущий. И наконец, вынесем приговор тревожности. Что вы можете предложить?

Вот один из вариантов приговора:

1. Объявим бойкот тревожности. Поскольку «короля играет свита», мы будем поддерживать тех кто волнуется, кто смущен. Нам это несложно, а тому, на кого направлена наша помощь, порой просто жизненно необходима.

2. Оглянитесь! Рядом всегда найдется человек ещё более тревожный, чем вы, ему труднее он нуждается в вашей поддержке.

Итог урока можно подвести игрой «Мозговой штурм».

4. «Мозговой штурм»

Ведущий. Над тревожностью можно работать. Каждый человек в силах изменить себя, стоит ему только задаться такой целью.

Учащимся предлагается сформулировать идеи по преодолению волнения/тревоги.

Возможные варианты: расслабиться, дыхательная гимнастика, прослушивание спокойной музыки, настроиться на лучшее, выпустить пар, написать письмо.

Учащимся озвучиваются новые методы преодоления волнения/тревоги:

1. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например: любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе»

2. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. При определенной тренировке этот прием может помочь школьнику «выбраться из чертова колеса».

3. «Репетиция». Психолог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строга учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося. Полезным оказывается также, когда психолог, "не предупреждая об этом заранее школьника, меняет тон разгона с ним — становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

5. Рефлексия

1. Что нового вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось, а что не понравилось?
3. Как вы считаете, поможет ли вам тема нашего урока справиться с волнением и сохранить свое здоровье?

Классный час "Конфликт и пути его решения"

Цель: формировать конфликтную компетентность и способность толерантного поведения.

Задачи:

- определить понятия “конфликт” и “конфликтная ситуация”.
- Рассмотреть функции конфликта в обществе и его структуру.
- Рассмотреть правила предупреждения конфликтов.
- Самоанализ уч-ся “Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации”.

Эпиграф: “Будьте самоучками, не ждите, пока вас научит жизнь”. Станислав Ежи Лец.

Ход урока

1. Приветствие.

2. Актуализация знаний и постановка целей и задач.

Психолог. Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. В связи с этим, проблема социальных конфликтов стала предметом изучения многих наук – философия, социология, педагогика, психология и т.д. В настоящее время конфликтология приобретает все большее практическое значение. Являясь активным участником конфликта, человек понимает, что нельзя избавиться от конфликтов вообще, что бесконфликтное состояние невозможно.

Однако, конфликты часто отравляют человеку жизнь, нарушат привычный ритм, снижают самооценку. Многие стремятся найти мирный способ урегулирования конфликта, однако не всегда знают, как это делать. Таким образом, налицо разрыв между намерениями и возможностями.

Попробуем разрешить это противоречие наиболее доступным нам способом – способом изучения проблемы. Наша цель – показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций путем их конструктивного решения. Сегодня мы рассмотрим понятия “конфликтная ситуация”, “конфликт”, причины возникновения и структуру конфликта, его функции, а так же основные модели поведения личности в конфликтной ситуации.

3. Основная часть.

Учащиеся садятся по группам.

– Прошу вас занять места в зависимости от того, как вы относитесь к такому явлению социальной жизни, как конфликт.

Положительно не знаю отрицательно

Психолог. **Конфликт**-это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды. Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. **Конфликтная ситуация** – это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели, интересы и желания, либо различные способы их достижения. Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту. Должен быть инцидент. **Инцидент** – это стечение обстоятельств, являющихся поводом для начала непосредственного столкновения сторон.

И даже в этом случае конфликт еще можно предотвратить, так как все зависит от того, как личность воспринимает и оценивает ситуацию. Если личность оценивает эту ситуацию как конфликтную, то она становится реальной. Происходит конфликтное взаимодействие. Конфликт начинает жить своей жизнью. Действия конфликтующих сторон “подгоняются” под конфликтную ситуацию, втягиваются новые силы и способы

конфронтации. Последний этап – это спад конфликта и его разрешение. В зависимости от способов разрешения оно может быть конструктивным и деструктивным.

Разрешение конфликта.

- **конструктивное** (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)
- **деструктивное** (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений).

Психолог.

-Хотелось бы, чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причем эти функции могут быть как позитивные так и негативные. **Позитивные функции:** познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения. **Негативные функции:** социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления. Как видите, путей выхода из конфликта множество. Так что, если вы не заметили, как попали в сложную ситуацию, грозящую выйти из-под контроля, вам придется применить все свое обаяние, интеллект и умение общаться, чтобы выйти из конфликта с наименьшими потерями.

Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. В школьном классе конфликты неизбежны, так как дети находятся вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы – создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д. В одном классе (школе) собираются дети, имеющие разный опыт общения, привыкшие к разному образу и стилю жизни. Кроме того, в школе возможны конфликты не только между детьми, но и между взрослыми и детьми, между педагогами.

Причины конфликтов в подростковой среде: борьба за лидерство, психологическая несовместимость, неподтверждение ролевых ожиданий, примитивный тип общения, ущемление достоинства или амбиций одного из детей.

Правила предупреждения конфликтов:

1. Не говорите сразу со взвинченным, возбужденным человеком,
2. Прежде чем сказать о неприятном, постарайтесь создать доброжелательную атмосферу, отметьте заслуги человека, его хорошие дела.
3. Постарайтесь посмотреть на проблему глазами оппонента, постарайтесь “встать” на его место.
4. Не скрывайте доброго отношения к людям, чаще высказывайте одобрение своим товарищам, не скупитесь на похвалу.
5. Умейте заставить себя замолчать, когда вас задевают в мелкой ссоре, будьте выше мелочных разборок!

А сейчас каждый из вас выполнит тест **“Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации”**

- Уважаемые ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: “Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?” Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа.

Тест «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа.

Часто- 3 балла

От случая к случаю- 2

Редко- 1

Ответы:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем- категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество баллов под номерами 1,6,1 это тип поведения «А» и т. д.

тип «А»-1,6,11

тип «Б»- 2,7,12

тип «В»- 3,8,13

тип «Г»- 4,9,14

тип «Д»- 5,10,15

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А»- это «жесткий» тип решения конфликтов и споров. Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б»- это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворяли бы обе стороны.

«В»- «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г»- «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д»- «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

4. Подведение итогов.

Беседа:

- Что нового вы узнали для себя сегодня?
- Изменилось ли ваше мнение о конфликте?

Родительское собрание по теме: «Обучение навыкам конструктивного взаимодействия с ребенком»

Цель: Формирование у родителей представлений об особенностях конструктивного взаимодействия с детьми.

Задачи:

1. Способствовать формированию навыка конструктивного взаимодействия с ребенком.
2. Расширить возможности понимания психологических особенностей ребенка.
3. Отработать с родителями на практике способы выхода из проблемных ситуаций путём использования приёмов конструктивного общения.
4. Способствовать повышению у родителей уровня развития коммуникативных умений.
5. Создать благоприятный психоэмоциональный климат.

Подготовительная работа: Анкетирование родителей по проблеме собрания.

Ход собрания.

1. Вступительное слово.

Здравствуйте, уважаемые родители. Мы понимаем с Вами, что у каждого сидящего здесь разный характер, разные взгляды на жизнь, но есть то, что объединяет нас всех – это наши дети. Один из известных педагогов говорил, что дети – это наше будущее, правильное воспитание – это наше счастливое будущее, а плохое воспитание – это наше горе и слёзы.

Вы знаете, что жизнь в семье невозможна без общения (между мужем и женой, между родителями и детьми), общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией, духовный контакт. Я предлагаю посвятить наше сегодняшнее родительское собрание теме конструктивного общения родителей с детьми.

Семья создаёт базисное чувство защищённости, обеспечивая безопасность ребёнка при его взаимодействии с внешним миром. Роль родительского поведения, как модели для подражания, важна при формировании нравственного облика ребёнка. Чем правильнее (конструктивнее) мы умеем общаться, тем лучше и крепче наши отношения с детьми.

К сожалению, довольно часто можно слышать или даже наблюдать конфликтные ситуации в семьях учеников.

2. Обсуждение эпиграфа собрания: «Детские годы – долгие важные годы жизни ребенка» Януш Корчак.

3. Мини-анкета «Общение детей и родителей в лицах».

Давайте обсудим, какие фразы в общении с детьми вы употребляете чаще всего и определим стиль вашего общения.

Указание. «Убери игрушки, вымой посуду, сходи в магазин».

Поощрение. «В твоём рисунке хорошо виден контур, гармонично подобраны краски! Молодец!»

Психологическая поддержка. «Постарайся выполнить аккуратно домашнее задание».

Угроза. «Сейчас же наведи порядок в комнате, приду, проверю!»

Вывод: среди фраз, обращённых к детям, преобладают фразы, содержащие указания, иногда угрозу, реже обмен информацией, ещё реже поощрения и хвалу.

4. Анализ и обсуждение результатов предварительного и оперативного анкетирования.

Вопросы для анкетирования:

- Что такое конфликт?
- Бывают ли конфликты с детьми в вашей семье?
- Что является причиной конфликтных ситуаций чаще всего?
- Как ваш ребёнок реагирует на это?
- Как во время конфликта ведёте себя вы?
- Чем обычно заканчиваются такие ситуации?

Конфликт – это взаимодействие двух и более субъектов, имеющих взаимодействующие цели и реализующие их один в ущерб другому (или один за счёт другого).

Конфликты бывают конструктивные и деструктивные.

Конструктивные – конфликт с детьми можно приостановить путём «Я - высказывания».

Деструктивный – этот вид конфликта с детьми возникает из-за «Ты - высказывания».

5. Сообщение учителя «Теоретические и практические основы формирования конструктивных взаимоотношений с детьми младшего школьного возраста».

В основе конструктивных взаимоотношений с детьми должна, безусловно, лежать любовь. Это стержень, на который «наназывается» вся система воспитания. Эта та любовь к ребёнку, которую он получил при рождении, независимо ни от его личностных и поведенческих проявлений, а просто потому, что он ваш ребенок. С осознанием того, что вы любите его «просо так», вам легче будет воспринимать его негативные черты.

Родителям необходимо приобретать ценные навыки воспитания своего ребенка. Навык целеполагания. Всегда необходимо знать, чего вы хотите и куда идете. В воспитания без знания цели вообще не обойтись: какого человека вы хотите воспитать, какие качества развиваете в нем и на них ли вы фиксируете свое внимание?

Навык «положительного» внимания. Ребенок, как правило, выбирает ту форму поведения, на которой фиксируется внимание родителей. Так, если вы замечаете ребенка только тогда, когда он «плохо» себя ведет, он станет неосознанно повторять эту модель поведения.

Навык поддержки. Психологический смысл умения поддержать ребенка состоит в том, чтобы дать ему понять, что вы видите позитивные стороны его личности, на которые он может опереться даже при трудностях, ошибках, неудачах. Овладение навыком поддержки подразумевает умение видеть сильные стороны ребенка и говорить ему об этом.

Навык слушания. Умение слушать - это способность понимать своего ребенка на его уровне. Родители должны знать, что за каждым словом подростка стоит какое-то чувство, которое он пытается выразить таким образом. Умение «увидеть» это чувство и отреагировать на него так, чтобы ребенок понял, что его понимают и сопереживают ему, а не осуждают, способствует осознанию собственной значимости и интересности для родителей.

Навык «Я-высказывания» Не всегда в семье складываются доверительные отношения между детьми и родителями. Но родители постоянно испытывают переживания в связи с теми или иными поступками подростков. Выражая свои переживания искренне и в не обидной для ребенка форме, родители дают ему понять, что тоже имеют право на самые разные чувства.

Эмоциональный контроль. Проявления злобы, агрессии и жестокости в ситуации конфликта с ребенком не решают проблему, лежащую в ее основе, а только ее усугубляют. Контроль родителей за своими эмоциями снизит риск разрыва их отношений с ребенком и поможет направить силы на решение конкретной проблемы.

Когда вы ругаете своего ребенка за проступок, говорите конкретно за что, ни в коем случае не распространяйте свой гнев на его личность. «Как бы ты плохо ни поступил, я все равно тебя люблю, потому что ты мой сын/дочь» - это ваша главная родительская заповедь.

Правила, установленные для ребенка, должны распространяться и на вас, иначе он быстро усвоит, что их можно нарушать.

Старайтесь, организовывая жизнь ребенка, опираться не на собственный интерес, а на интерес самого подростка. Пусть он сам выбирает кружки, секции и даже со временем, ВУЗ. Помните, что без развития и реализации своего собственного интереса он никогда не достигнет каких-либо вершин.

Уважайте личное пространство ребенка. Его вещи, стол, комната должны быть неприкосновенны так же, как и ваши. Это первый шаг на пути к его самоуважению. Творите вместе с детьми новые семейные праздники или ритуалы приветствия и прощания.

Помогите своему ребенку научиться ставить промежуточные цели, не решайте его проблемы за него, просто окажите поддержку.

Не запрещайте ребенку общаться со сверстниками, он учится жить в обществе!

6. Ситуационный тренинг.

- 1) *Учимся слушать.*
- 2) *Называем чувства.*
- 3) *Решаем проблему вместе.*
- 4) *Разрешаем ссору между детьми.*
- 5) *Ошибка – это урок.*

7. Приемы эффективного, конструктивного взаимодействия с детьми.

Ознакомление с психотехниками:

- *Активное слушание;*

Развитие навыков “активного слушания” - это способ сообщить ребенку, что вы слышите его чувства, они вам не безразличны и глубоко волнуют. Это способ установить контакт с ребенком и сказать ему: “Я понимаю тебя и я принимаю то, что ты переживаешь”.

Родители, которые стали применять “активное слушание” своих детей вместо поучений и наставлений, отмечают, что ребенок стал спокойнее, увереннее, начинает сам больше рассказывать о себе, он реже прибегает к деструктивным формам поведения (отказу, сопротивлению, мести) начинает посвящать в свои тайны и секреты. Подобные перемены родители замечают за собой: они начинают находить в себе больше терпения, меньше раздражаться, легче принимать “отрицательные” чувства ребенка, лучше видеть, отчего ему бывает плохо. Родители перестают бороться со своим ребенком, добиваясь подчинения.

Я-высказывания;

Овладение языком “Я-высказывания” (“Я-сообщения”) - это прием и способ, с помощью которого взрослый сообщает ребенку о своих чувствах и отрицательных переживаниях, а не о нем и не о его поведении, которое это переживание вызвало (в отличие от “Ты-высказывания”).

8. Упражнения для тренировки на «Я-сообщение».

Родителям раздаются карточки с описанием проблемных ситуации и вариантами высказываний в виде “Ты-сообщений” и “Я-сообщений”. Необходимо выбрать те, которые наиболее соответствуют “Я-сообщению”. Например:

СИТУАЦИЯ 1. Дети громко разговаривают во время обеда.

Ваши слова:

1. “Когда я ем, я глух и нем”.
2. “Что вы так разорались, подавитесь. Вот тогда узнаете, как разговаривать во время еды”.
3. “Мне не нравится, когда во время обеда громко разговаривают за столом”.

9. Составление памятки «Секреты конструктивного взаимодействия с ребенком». Работа в группах.

Общение с детьми должно быть не меньше 3 часов в сутки.

Не кричите на детей, и Вы убедитесь, что ребенок научился Вас слышать.

Помните от того, как Вы разбудите вашего ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Старайтесь говорить, со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваш ребенок.

Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении вашего ребенка.

Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Важно помнить следующее:

Ребенка постоянно критикуют — он учится ненавидеть.

Ребёнок живёт во вражде — он учится быть агрессивным.

Ребёнок живёт в упрёках — он учится жить с чувством вины.

Ребенок растет в терпимости — он учится понимать других.

Ребенка хвалят — он учится быть благородным.

Ребенок растет в безопасности — он учится верить в людей.

Ребенка поддерживают — он учится ценить себя.

Ребёнка высмеивают — он учится быть замкнутым.

Ребенок живет в понимании и дружелюбии — он учится находить любовь в этом мире.

Итак, чтобы выстроить конструктивные, гармоничные, комфортные взаимоотношения, родители не должны:

Отказываться от объяснений – перед тем, как что-то запретить, необходимо объяснить, почему;

Вспоминать прошлое («А вот в прошлом году...») – следует разобраться, прояснить ситуацию и забыть о ней;

Указывать ребенку на его схожесть с родственниками («Весь в своего отца!»)

Подчёркивать минусы, неудачи ребёнка – уместно сказать: «Ничего, ты можешь лучше, я верю в тебя»;

Ни в коем случае не сравнивать ребёнка с другими детьми! Можно сравнивать его лишь с самим собой, как он вырос в своих поступках, как изменилось ЕГО поведением за последние месяца;

Игнорировать ребёнка.

Чаще улыбайтесь, искренняя улыбка поможет снять недоверие, создаст благоприятную обстановку для общения, улыбающийся человек располагает себя к общению.

Теплота и мягкость обращения подбадривают, вселяют уверенность, способствуют развитию привязанности к родителям, друзьям, самому себе.

10. Рефлексия.

Итак: Вам стало трудно общаться со своим ребенком? Возникли проблемы? Выход есть всегда.¹ Постарайтесь просто понять своего ребенка. Будьте любящими родителями, и вы будете самыми счастливыми родителями!

11. Подведение итогов собрания.

Большое спасибо Вам за наше собрание. Я надеюсь, что мои советы помогут Вам, и Вы прислушаетесь к ним.