

# *Методические рекомендации*

*«Психолого-педагогические основы работы  
педагога  
дополнительного образования»*

## Содержание

1. Педагогическая поддержка ребенка
2. Методика работы с детским коллективом
3. Формирование мотивации у обучающихся
4. Работа с детьми разных психологических категорий
5. Основные психологические тенденции развития детей
6. Эмоциональное здоровье педагога и конфликтные ситуации
7. Приемы антистрессовой защиты
8. Конфликтные ситуации
9. *Практические советы «Как избежать конфликтные ситуации»*

Приложение 1. «Игры для детей разного возраста для использования на физкультминутках»

Приложение 2. «Развитие творческого потенциала обучающихся»

# 1. Педагогическая поддержка ребенка

Под педагогической поддержкой понимают деятельность педагогов, направленную на оказание превентивной (предупреждающей) и оперативной помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с:

- физическим и психическим здоровьем;
- успешным продвижением в обучении;
- эффективной деловой и межличностной коммуникацией;
- жизненным самоопределением (нравственным, гражданским, профессиональным и т.д.)

Осуществлять педагогическую поддержку можно только в том случае, если в основу профессиональной позиции педагог включает следующие *нормы педагогического взаимодействия*:

1. *Любовь к ребенку*, безусловное принятие его как личности, отзывчивость; умение видеть и слышать, сопереживать, прощать; милосердие, терпимость и терпение.

2. *Приверженность к диалоговым формам общения с детьми*, умение говорить по-товарищески (без сюсюканья и панибратства), слушать, слышать.

3. *Уважение и доверие*, вера в миссию каждого ребенка, понимание его интересов, ожиданий и устремлений.

4. *Ожидание успеха ребенка*, готовность оказать содействие и прямую помощь при решении проблемы, отказ от субъективных оценок и выводов.

5. *Признание права ребенка на свободу выбора*, самовыражения; признание воли ребенка и его права на собственное волеизъявление (право «хочу» и «не хочу»).

6. *Поощрение и одобрение самостоятельности*, независимости и уверенности в сильных сторонах, склонности к самоанализу; признание равноправия ребенка в диалоге и решении собственной проблемы.

7. *Готовность и способность быть на стороне ребенка*, умение быть другом для него, ничего не требуя взамен.

8. *Самоанализ, самоконтроль и способность корректировать собственную позицию*.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны личности ребенка.
2. Не подчеркивать его промахи.
3. Показывать, что вы удовлетворены им.
4. Демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Помогать ему выполнять задания, разбивать большие задания на меньшие - такие, с которыми он может справиться.
6. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
7. Внести во взаимоотношения с ним юмор.
8. Позволить ему решать самому решать проблемы там, где это возможно.
9. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
10. Принимать индивидуальность ребенка.

11. Проявить веру в него.
12. Демонстрировать оптимизм.

## **2. Методика работы с детским коллективом**

Значительная часть времени школьника, его учебной и иной творческой деятельности, его общения и отношений складываются и протекают в условиях коллектива.

Создание и развитие детского коллектива - работа постоянная, ежегодная. И проходит она в три этапа: 1 - организационный, 2 - основной, 3 - завершающий (итоговый). Каждый из них имеет свои задачи, которые решаются только комплексно.

**Организационный период.** От того, как пройдет он, зависит больше половины успеха всей работы. Главными задачами этого периода могут быть следующие:

- познакомить детей друг с другом (с новыми обучающимися);
- выявить уровень творческих способностей, физических возможностей, трудовых навыков, интеллектуальный уровень, отношение к коллективной деятельности, лидерскую расстановку;
- предъявить (выработать) единые требования к организации коллективной жизни, к технике безопасности и пр.

**Основной период.** Главная задача педагога на этот период - научить детей самостоятельной работе. Лучше всего это делать в процессе подготовки и проведения общего творческого дела. Дел может быть несколько, но одно должно быть крупным, желательно выходящим вовне.

**Итоговый период.** Задачи этого периода:

- проанализировать работу коллектива;
- определить уровень развития коллектива (сравнить с уровнем прошлого года);
- наметить перспективы на будущее.

Основная форма работы деятельности педагога в этот период - индивидуальное общение с членами коллектива. Цель такого общения - помочь каждому ребенку увидеть, насколько он вырос в прошедшем году как личность, чему научился, что улучшил в себе, над чем еще надо поработать. Закончить учебный год надо итоговым делом - ярким, запоминающимся: походом, поездкой в другой город, большим праздником.

### 3. Формирование мотивации у обучающихся

Развивать ребенка как полноценного обучающегося нужно в нескольких направлениях: формировать мотивацию учения как побудительную силу; развивать любознательность и познавательные интересы как основу учебной познавательной активности и т.д.

Педагог, в первую очередь, должен проявлять заинтересованность к школьным делам ребенка, что будет способствовать преобладанию положительных эмоций, что в свою очередь скажется на его самоуважении, вере в собственные силы. Успехи в обучении повлияют на развитие интереса к обучению, ребенку захочется повторить свой успех, а закрепление успеха будет способствовать формированию мотива учебной деятельности.

На формирование учебной мотивации оказывает влияние статус ребенка в коллективе. Общественная позиция сказывается на деятельности ребенка на занятиях. Дети, при недоброжелательном отношении к ним в коллективе показывают низкие результаты. Поэтому учебный процесс связывается у них с негативными эмоциями. Следовательно, чтобы развить мотивацию педагогу необходимо сначала повысить социальный статус ребенка – поощрять успехи, пусть даже и незначительны, а ошибки и неудачи лучше обсуждать наедине.

1. Заинтересуйте ребенка в освоении новых действий и понятий через увязывание их с уже имеющимися у него.
2. Поддерживайте новизну не только за счет освоения исполнительской деятельности, но и за счет контроля и оценки.
3. Личный пример педагога.
4. Проявляйте интерес к каждому ребенку (его самочувствию, школьным занятиям и т.д.)
5. Приучите детей к систематическому планированию собственной работы.
6. Важно, чтобы ребенок вышел из деятельности с положительным личным опытом, чтобы в конце занятия возникла положительная установка на дальнейшее учение (т.е. положительная мотивация перспективы).
7. Обеспечивайте «проблемную включенность» ребенка через стимулирование потребности в новизне.
8. Не критикуйте ребенка во время занятия.
9. Своевременно поощряйте и документально оформляйте успехи ребенка во всех видах деятельности (грамоты, благодарности, награды и т.д.).
10. Обеспечивайте ребенка всем необходимым для выполнения задания и показывайте способы достижения поставленной цели.
11. Стимулируйте индивидуальную деятельность ребенка и давайте возможность самостоятельного принятия решений.
12. Давайте качественную оценку поступкам и действиям ребенка, а не его личности.

## 4. Работа с детьми разных психологических категорий

### *Одаренные дети.*

Одаренность - качество, которое возникает в контексте «человек - среда». Основой зарождения и проявления одаренности является взаимодействие между личностью и окружением, таким образом, интенсивность и качество этого взаимодействия влияют на характер одаренности.

Требуется особый стиль общения и взаимодействия с ребенком. Наиболее желателен и благоприятен - демократический стиль взаимодействия, который характеризуется как творческий, деловой и в меру лояльный, с учетом творческих способностей каждого ребенка.

В связи с этим психологи выделяют качества, необходимые педагогу для работы с одаренными детьми:

- *чуткость - чувствительность к переживаниям и потребностям ребенка;*
- *способность к индивидуализации учебно-воспитательного процесса;*
- *настойчивость и целеустремленность;*
- *творческое начало;*
- *профессиональная и эмоциональная зрелость;*
- *эмоциональная стабильность;*
- *широкий круг интересов и умений;*
- *чувство юмора.*

У талантливых и одаренных детей можно отметить превосходство в интеллекте, творческой способности (креативности) и мотивации. Чаще всего все эти три показателя наличествуют у таких детей.

Для одаренных детей очень важна мотивация, т.е. совокупность мотивов, побуждающих детей к направленной активности, инициативным действиям. Мотивы ребенка формируются на основе его потребностей, а круг этих потребностей определяется широтой его познавательной деятельности, возможностями его интеллекта.

Одаренность с точки зрения Рензулли, Райса и Смита можно распознать с помощью следующих факторов:

- *Высокого уровня способностей (может проявляться в отличной успеваемости или высоко оцененном интеллекте).*
- *Высокой творческой способности (иногда проявляется в выдвижении новых идей или в способности решать проблемы).*
- *Высокой целеустремленности (проявляет себя в высоком уровне настойчивости при завершении заданий).*

Если способности и мотивации одаренных детей идут в одном русле, то, скорее всего, они достигнут больших результатов в своей жизни, причем чаще всего такие дети становятся трудоголиками и интеллектуалами. Раннее определение одаренности позволит при необходимости помочь им скорректировать их физическое состояние и адаптировать в окружающей среде.

### ***«Отверженные» дети.***

Эти дети очень трепетно относятся к проявленному к ним вниманию и сочувствию. Любой сверстник, оказавший им поддержку, подсказавший что-то, поделившийся чем-то, сразу же возводится в ранг «лучшего друга». Это довольно тяжелое бремя, так как отверженные дети могут быть весьма навязчивыми. Устав от избытка внимания и благодарности со стороны отверженного, сочувствующий может перейти в стан преследователей.

Отвергаемые дети ищут поддержки и защиты у взрослых. Но только у тех, кто однажды им ее уже оказал. Встречаясь со своим спасителем, они приветливо здороваются и стремятся что-то рассказать. Януш Корчак считал, что забота об отвергаемых детях требует большого такта: «Надо следить не только за тем, чтобы их не обижали, но чтобы и они никому не мешали». Таких детей необходимо учить правилам общения и взаимодействия.

Переломить сложившийся стереотип отверженного - задача непростая. Правильнее всего пресекать подобные явления в самом зародыше. Ни педагоги, ни психологи, ни родители не могут остаться в стороне от происходящего. Только совместными усилиями можно изменить ситуацию в группе и научить ребят нормальным формам взаимодействия.

Чем опасно бездействие окружающих? Травля наносит непоправимый ущерб психике жертвы. Плохие отношения со сверстниками могут стать причиной низкой успеваемости, нежелания посещать занятия, у ребенка могут развиваться различные невротические и даже психические расстройства. Самое страшное, что регулярные издевательства способны спровоцировать попытку самоубийства или покушение на кого-то из преследователей.

Не менее вредно ситуация травли действует на психику преследователей и наблюдателей. Они рискуют так и остаться безвольными пешками в руках более сильных и предприимчивых. А решение, принятое под влиянием большинства, вопреки голосу совести, и постоянный страх оказаться на месте жертвы способствуют снижению самооценки, потере уважения к себе. Зачинщиков же возвращает безнаказанность, они усваивают, что подобными методами можно управлять окружающими. О группе, в которой происходит травля, нельзя говорить как о коллективе. Там нет динамики, отношения не развиваются, они застыли, приняв уродливую форму. Тем более велика вероятность, что, если уйдет тот, кого травят, появится новый изгой, так как это единственно возможный способ построения взаимоотношений, усвоенный ребятами.

### Схема работы с «отверженными» детьми.

1) Предоставить ребенку возможность выговориться;

2) Работа в группе. Проведение разных тематических занятий в группе с вовлечением отвергаемых детей, поощрением их активности.

3) Профилактика. Для предотвращения травли в группе необходимо начинать воспитательную работу с детьми с первого дня их пребывания в коллективе.

4) Проведение диагностики по определению социального статуса, положения каждого ребенка в группе. Можно начать, задав ребятам три вопроса:

1. К кому из сверстников вы бы обратились за помощью?

2. Кому доверили бы свой секрет?

3. Кого взяли бы в свою команду для участия в КВН, викторине и т. д. (но не в спортивном соревновании - это особо оговаривается)? Просьба назвать не более трех человек.

Наибольшие опасения вызывают те, кто не получил ни одного выбора вообще, - это возможные отвергаемые группой дети. Те же, у кого есть хоть один взаимный выбор, более или менее благополучны. Результаты обсуждаются с родителями, но в тактичной форме.

### ***Инертные дети.***

1. Не требовать от них немедленного включения в работу, их активность в выполнении нового вида заданий возрастает постепенно.

2. Следует помнить, что инертные дети не могут проявлять высокую активность в выполнении разнообразных заданий, а некоторые вообще отказываются работать в такой ситуации.

3. Не нужно требовать от инертного ребенка быстрого изменения неудачных формулировок, ему необходимо время на обдумывание нового ответа, они чаще следуют принятым стандартам в ответах, избегают импровизации.

4. Поскольку инертные дети с трудом отвлекаются от предыдущей ситуации, например, от дел которыми они были заняты на перерыве, не следует проводить их опрос в начале занятия.

5. Нужно избегать ситуаций, когда от инертного ребенка требуется быстрый ответ или реакция, инертным необходимо предоставлять время на обдумывание и подготовку.

6. В момент выполнения задания не следует их отвлекать, переключать внимание на что-либо.

## *Девiantiные дети.*

*Отклоняющимся (девиантным) поведением* принято называть социальное поведение, не соответствующее установившимся в данном обществе нормам (Невский И.А.). Известный психолог И.С. Кон уточняет определение девиантного поведения, рассматривая его как систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры и морали.

Девиантное поведение подразделяется на две большие категории.

*Во-первых*, это поведение, отклоняющееся от норм психического здоровья, подразумевающее наличие явной или скрытой психопатологии (патологическое).

*Во-вторых*, это антисоциальное поведение, нарушающее какие-то социальные, культурные и особенно правовые нормы. Когда такие поступки незначительны, их называют правонарушениями, а когда серьезны и наказываются в уголовном порядке - преступлениями. Соответственно говорят о делинквентном (противоправном) и криминальном (преступном) поведении.

Отклонения в поведении детей и подростков могут быть обусловлены следующими группами причин:

а) *социально-педагогической запущенностью*, когда ребенок (подросток) ведет себя неправильно в силу своей невоспитанности, отсутствия у него необходимых позитивных знаний, умений, навыков или в силу испорченности неправильным воспитанием, сформированностью у него негативных стереотипов поведения;

б) *глубоким психическим дискомфортом*, вызванным неблагополучием семейных взаимоотношений, отрицательным психологическим микроклиматом в семье, систематическими учебными неудачами, несложившимися взаимоотношениями со сверстниками в коллективе, неправильным (несправедливым, грубым, жестоким) отношением к нему со стороны родителей, педагогов, товарищей по классу, группе и т.д.;

в) *отклонениями в состоянии психического и физического здоровья и развития*,

возрастными кризисами, акцентуациями характера и другими причинами физиологического и психоневрологического свойства;

г) *отсутствием условий для самовыражения*, разумного проявления внешней и внутренней активности; незанятостью полезными видами деятельности, отсутствием позитивных и значимых социальных и личных, жизненных целей и планов;

д) *безнадзорностью*, отрицательным влиянием окружающей среды и развивающейся на этой основе социально-психологической дезадаптацией, смещением социальных и личных ценностей с позитивных на негативные.

### *Приемы воспитательного воздействия:*

1. Снижение требований до достижения социальной и психологической адаптации.
2. Вовлечение в коллективные виды деятельности, стимулирование развития творческого потенциала и самовыражения.
3. Организация ситуаций, в которых ребенок может достичь успехов, разработка мер поощрения.
4. Демонстрация и разъяснение позитивных образов поведения (личный пример, художественная литература, периодика, биография и др.).

### Приемы установления доверия между педагогом и подростком.

1. Внимательно выслушайте подростка. Стремитесь к тому, лишь бы подросток понял, что вы к нему равнодушны и готовы понять и принять его; не перебивайте, не показывайте своего страха, относитесь к нему серьезно, с уважением.
2. Предложите свою поддержку и помощь. Старайтесь убедить, что данное состояние (проблема) временна и быстро пройдет. Проявите сочувствие и покажите, что вы разделяете и понимаете его чувство.
3. Поинтересуйтесь, что более всего в данное время беспокоит подростка.
4. Уверенно общайтесь с подростком. Именно это поможет ему поверить в собственные силы. Главное правило в работе с детьми - не навреди.
5. В общении с подростком используйте слова, предложение, которые будут оказывать содействие развитию контакта: «понимаю», «обычно», «ощущаю», «хочу помочь».
6. В разговоре с подростком дайте понять, что он нужен другим, что он уникален как личность. Каждый человек, независимо от возраста, стремится дать положительную оценку своему поведению, переживает потребность в похвале.
7. Недооценка хуже, чем переоценка. Вдохновите подростка на высокую самооценку. Умейте слушать, доверять и вызвать доверие у него.
8. Обращайтесь за помощью, консультацией к психологу, если что-то насторожило Вас в поведении подростка.

## **5. Основные психологические тенденции развития детей**

### ***Младший школьный возраст (6 (7) – 10 лет)***

Младший школьный возраст – это особый период, когда в жизни ребенка происходит перестройка всей системы его отношений с действительностью.

У дошкольников имеется две сферы социальных отношений: «Ребенок-Взрослый» и «Ребенок-Дети». Эти системы связаны с игровой деятельностью – ведущей в данном возрасте. Однако игра в младшем школьном возрасте не только не теряет своего психологического значения, но и продолжает развивать психические функции ребенка. Но педагогам необходимо помнить, что попытки приспособить детей к учебной деятельности через игру себя не оправдывают. Такое обучение привлекательно для ребенка, но не содействует переходу к собственно учебной деятельности, не формирует ответственного отношения к выполнению учебных заданий.

С поступлением в школу в жизни ребенка появляется учитель, отношения с которым начинают определять его взаимодействие не только с одноклассниками, но и с родителями. Учитель не просто взрослый, который вызывает или не вызывает симпатию у ребенка, он является официальным носителем общественных требований к ребенку. Оценка, которую ученик получает на уроке – это объективная мера его знаний, а не выражение личного отношения учителя.

Ребенок приходит в школу, и первая трудность заключается в том, что мотив, с которым он начинает учебную деятельность, не связан с содержанием этой деятельности. Как правило, это внешняя мотивация, навязанная ребенку родителями или значимыми взрослыми. Формирование познавательной мотивации очень тесно связано с содержанием и способами обучения. Действительная мотивация имеет место, когда дети мчатся в школу, где им хорошо, приятно, содержательно и интересно.

Познавательные интересы младших школьников складываются постепенно. Они не могут возникнуть сразу при поступлении в школу, тем более, если в дошкольном возрасте их воспитанию не уделялось должного внимания. Для маленького школьника выполнение интеллектуальных операций всегда связано с трудностями.

Все виды деятельности (учебная, игра, труд, самообслуживание) способствуют развитию познавательной сферы. Внимание, память, воображение, восприятие приобретают характер большей произвольности, ребенок осваивает способы самостоятельного управления ими, чему помогает прогресс в речевом развитии. В умственном плане осваиваются классификации, сравнения, аналитико-синтетический тип деятельности, действия моделирования, становящиеся предпосылками будущего формирования формально-логического мышления.

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности. Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях.

### ***Подростковый возраст (11 – 14 лет) и ранняя юность (15 – 18 лет)***

Процесс формирования личности у подростков растянут во времени и может происходить неравномерно, из-за чего в подростке одновременно существует и «детское», и «взрослое».

У подростков появляется *чувство взрослости* – представление о себе как уже не ребенке, подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Ведущие позиции в подростковом возрасте начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Подростковый возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в т.ч. наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего личностной сферы, самосознания.

В юности ведущей становится учебно-профессиональная деятельность.

В юношеском возрасте в интеллектуальной сфере происходит развитие теоретического мышления, тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей. В социальном плане юношам свойственны осознание себя как частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, растет потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, т.к. ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т.д.

Центральное психологическое образование для юношеского возраста – становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано

с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием внутреннего мира. Юноши особо чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость.

Подростку и юноше проблемы, стоящие перед ними, кажутся чрезвычайно важными. Этим возрастам присущи сильные колебания эмоционального состояния, зачастую нежелание принимать на себя серьезные обязательства, а также чувство, что их не понимают и не принимают.

## **7. Эмоциональное здоровье педагога и конфликтные ситуации**

Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации, возникающей от нервно-психического напряжения. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) выступает как механизм психологической защиты в ответ на психотравмирующие воздействия.

*Синдром эмоционального выгорания* («эмоциональное сгорание») — специфический вид профессиональной деформации лиц, вынужденных во время выполнения своих обязанностей тесно общаться с людьми.

Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Фрейденбергом в 1974 г. Иногда его переводят на русский язык как: «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание».

Данное явление обладает особенностью оказывать влияние на окружающих людей: те, кто подвержен СЭВ, становятся циниками, негативистами и пессимистами, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание «выгорающих».

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: педагогов, психологов, врачей, социальных работников, журналистов - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

## Приемы антистрессовой защиты

### *1. Отвлекайтесь:*

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.
- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п.».

### *2. Снижайте значимость событий:*

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа: «не очень-то и хотелось», «главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе», и т.д., «нечего себя накручивать», «хватит драматизировать»;
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

### *3. Действуйте:*

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

### *4. Творите:*

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

### *5. Выражайте эмоции:*

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно! Учитесь показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического

и психического). Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства («Я расстроен..»), «Меня это обидело..»).

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах.

*б. Рефрейминг* (Слово «рефрейминг» происходит от английского слова «фрейм» (рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

## ***8. Конфликтные ситуации***

Конфликт – это столкновение несовместимых, иногда противоположных, взглядов, мыслей, позиций, интересов двоих или нескольких особ, отсутствие согласия между ними.

Конфликт – это психическое состояние, обусловленное переживаниями противоречий, возникающих между людьми в связи с решением тех или иных вопросов социальной или личной жизни.

Состояние конфликта характеризуется острыми негативными эмоциональными переживаниями его участников.

Конфликт может возникнуть практически во всех сферах нашей жизни. По наблюдениям психологов 80% конфликтных ситуаций возникают стихийно, независимо от желания их участников.

*Этапы разрешения конфликтной ситуации:*

- Установить действительных участников
- Проанализировать не только внешнюю проблему, но и глубинную (потребности, цель, страхи)
- Рассмотреть отношения, которые существовали между участниками до конфликта
- Определить истинную, глубинную причину конфликта
- Выяснить отношение к конфликту особ, не связанных с ним

- Определить варианты возможных решений конфликта
- Определить способы, с помощью которых вы лично можете разрешить проблему.

От конфликта хорошего не ждите. Он чреват потерей уважения в обществе, большим расходом психических ресурсов, которые могли быть направлены на что-то другое, например, на поиск более эффективных методов работы, а также снижением иммунитета организма, большей подверженностью болезням, особенно хроническим. Чтобы не втягиваться в конфликтные ситуации, необходимо знать, как их избежать.

## **8. Практические советы «Как избежать конфликтные ситуации»**

Предлагаем вам рекомендации психологов.

1. *Отказ от ссоры возведите в принцип.* Сознательно откажитесь участвовать в ссорах. Этот отказ надо перевести в подсознание, то есть сделать его психологической установкой.

2. *Ничего не надо доказывать.* В любом конфликте никто никогда и никому ничего не может доказать. Даже силой. Отрицательные эмоциональные воздействия блокируют способность понимать, анализировать и соглашаться с оппонентом.

3. *Замолчите первым.* Если так уж получилось, что вы потеряли контроль над собой и не заметили, как вас втянули в конфликт, попытайтесь сделать единственное — замолчите. Не от «противника» требуйте: «Замолчите!..Прекратите!», а от себя, добиться этого легче всего.

4. *Одностороннего конфликта не бывает.* Ваше молчание позволит выйти из ссоры и прекратить ее. В любом конфликте участвуют обычно две стороны, а если одна исчезла — с кем ссориться?

5. *Диалог в конфликте — масло в огонь.* Если же ни один из участников не склонен замолчать, то обоих очень быстро захватывает отрицательное эмоциональное возбуждение. Напряжение стремительно возрастает. В таком «диалоге» взаимные реакции участников только подливают масла в огонь.

6. *Молчите «бесцветно».* Молчание не должно быть обидным для партнера. Если же оно окрашено издевкой, злорадством или вызовом, то может подействовать, как красная тряпка на быка. Чтобы скандал прекратился, нужно молчанием игнорировать сам факт ссоры.

7. *Не характеризуйте состояние оппонента.* Всячески избегайте словесной констатации отрицательного эмоционального состояния партнера: «А чего вы нервничаете, чего злитесь?..» Подобные «успокаивающие» слова только укрепляют и усиливают развитие конфликта.

8. *Уходя, не хлопайте дверью.* Ссору можно прекратить, если спокойно выйти. Но если при этом хлопнуть дверью или перед уходом сказать что-то обидное, можно вызвать эффект страшной, разрушительной силы.

9. *Говорите, когда партнер остыл.* Если вы замолчали, и партнер расценил отказ от ссоры как капитуляцию, лучше не опровергать этого. Держите паузу, пока он не остынет. Позиция отказавшегося от ссоры должна исключать полностью что бы то ни было обидное и оскорбительное для партнера. Побеждает не тот, кто оставляет за собой последний разящий выпад, а тот, кто сумеет остановить конфликт вначале, не дать ему разгона.

10. *Будьте примером для своих детей.* Ваши дети быстрее остальных переймут и поймут Ваше отношение к ссорам и скандалам. Войны любого масштаба может избежать, только отказавшись от нее.

11. *Конфликт-ссора стоит дорого.* Семейные и школьные конфликты оборачиваются детскими страхами, чувством безысходности, неврозами, психопатиями и социопатиями.

## **Игры для детей разного возраста для использования на физкультурминутках**

### ***Игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста (5-10 лет)***

#### **Четыре стихии**

Ход игры: играющие сидят по кругу. Если ведущий скажет «земля» - дети руки опускают вниз, «вода» - руки вперед, «воздух» - руки вверх, «огонь» - вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах.

#### **Качели**

Ход игры: ребенок стоя качается на качелях. Выразительные движения: ноги слегка расставлены, обе ступни касаются пола, но вес тела перенесен на одну из ног. Тяжесть тела переносится с одной ноги на другую.

#### **Изобрази животное**

Участник должен изобразить животное, которое ему назовут. Можно предложить ребятам показывать животное, которое им хочется.

#### **Рисуем движения**

Ход игры: ребенок воспроизводит действия с воображаемыми объектами. «Красим забор»: движения кисти руки вверх-вниз, вправо-влево. «Погладим котенка»: плавные поглаживания выполняются сначала одной рукой, потом другой. «Курочка пьет водичку»: локти опираются на стол, пальцы сложены в виде клюва; ритмичные наклоны рук вперед. «Музыканты»: движения рук копирует игру на различных музыкальных инструментах. «Солим суп»: локти опираются на стол, пальцы обеих рук воспроизводят соответствующие движения.

#### **Тряпичная кукла и солдат** *(рекомендуется использовать в кружках художественного направления)*

Ход игры: детей просят встать так, чтобы вокруг каждого было свободное место, полностью выпрямиться и вытянуться в струнку, как солдат, застыть в этой позе и не двигаться. Теперь нужно наклониться вперед и расставить руки, чтобы они болтались как тряпки, стать таким же мягким и подвижным, как тряпичная кукла. Затем следует слегка согнуть колени и почувствовать, как кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными... Теперь снова нужно показать солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнувшегося (10 секунд). Затем опять стать тряпичной куклой (10 секунд). Надо просить детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока не сложится впечатление, что они уже вполне расслаблены. Теперь

нужно встряхнуть руками, как будто хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхнуть капельки воды со спины, с волос, с верхней части ног и ступней.

### **Физкультминутка**

Ход игры: детям предлагается написать цифры от 1 до 10 частями тела (правой, левой рукой).

### **Часики**

Тик-так, тик-так

Делать я умею так

Влево – тик, и вправо – так,

Получается тик-так.

*(наклоны головы и туловища влево-вправо)*

### **Вы, наверное, устали?**

И поэтому все встали

Дружно вытянули шеи

И как гуси зашипели

Пошипели, помолчали

М как зайки поскакали

И за кустиком пропали.

## ***Пальчиковая гимнастика***

*Следующие упражнения рекомендуется использовать в кружках декоративно-прикладного направления*

### **Вышли пальчики гулять**

1,2,3,4,5.

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел, *(загибаем мизинец)*

Этот палец гриб нашел, *(загибаем безымянный палец)*

Этот пальчик чистить стал, *(загибаем средний палец)*

Этот пальчик жарить стал, *(загибаем указательный палец)*

Ну, а этот пальчик ел -

Оттого и потолстел. *(показываем большой палец)*

### **Семья**

Этот пальчик – дедка,

Этот пальчик – бабка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка.

Этот пальчик – это я.

Вот и вся моя семья.

### **Мой мизинчик,**

Где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем песни пел.  
Ну, а этого встречал  
И конфетой угощал.  
*(загибаем все пальцы)*

### **Две сороконожки**

Бежали по дорожке.  
Бежали, бежали.  
Друг друга повстречали.  
Так друг друга обнимали  
*(пальцы крючком и соединить ладони)*  
Что едва мы их разняли.

### **Вышли пальцы танцевать**

Раз, два, три, четыре, пять. *(свободное выбрасывание пальчиков из кулачка)*  
Вышли пальцы танцевать *(хлопки в ладоши то правая, то левая рука сверху)*  
Большой пустился в пляс *(круговые движения больших пальцев)*  
Указательный – в припляс. *(подушечки пальцев касаются друг друга)*  
Средний пальчик – поклонился *(средние пальцы сгибаются и выпрямляются)*  
Безымянный – притаился *(четвертый палец прижимается к ладони)*  
А мизинец молодец! Цепь сомкнул, удалец! *(обе руки скреплены в замок)*  
Как же дальше танцевать?  
Надо цепь нам разорвать *(тянуть сцепленные пальцы и разорвать связь в конце фразы).*

### **Самолеты**

Самолёты загудели *(вращение перед грудью согнутыми в локтях руками),*  
Самолёты полетели *(руки в стороны, поочерёдные в стороны),*  
На полянку тихо сели *(присесть, руки к коленям),*  
Да и снова полетели.

### **Руки тоже отдыхают**

На двери висит замок. *(Руки сцеплены в замок)*  
Кто его открыть бы мог? *(Пытаются разъединить руки)*  
Повертели, покрутили, *(Вертят и крутят руками)*  
Постучали и открыли. *(Выполняют действия).*

### **Гармошка**

Посмотри: моя ладошка - как веселая гармошка! *(показывают ладошки по очереди)*

Пальчики я раздвигаю,  
А потом опять сдвигаю. (*раздвигать и сдвигать пальчики*)  
Раз, два, три, раз, два, три.  
Я играю, посмотри. (*указательным пальцем нажать на все по очереди*).

## ***Игры для детей среднего и старшего возраста (11-16 лет)***

### **Запретный номер**

Ход игры: играющие становятся в круг и считают вслух, по очереди произнося числа. Перед этим выбирается одно какое-то число, которое нельзя произносить, вместо него играющий хлопает в ладоши соответствующее количество раз.

### **Пожалуйста!**

Ход игры: все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий показывает разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторить лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибается – выходит на середину и выполняет какое-нибудь задание, например: попрыгать на одной ноге и т.п.

### **Лимон**

Ход игры: сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками.

### **Сосулька**

Ход игры: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженное. Напрягите все мышцы своего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса ног и т.п.

### **Воздушный шар**

Ход игры: встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие - медленно

начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

### **Две минуты отдыха**

Ход упражнения: сядьте поудобнее на своих стульях, положите руки на колени, прислонитесь спиной к спинке стула. Закройте глаза. Перенеситесь мысленно туда, где вам будет хорошо. Возможно, это привычное для вас место, где вы любите бывать и отдыхать. Возможно, это место вашей мечты. Побудьте там... Делайте то, что вам привычно там делать. Или ничего не делайте, как хотите. Побудьте там, где вам хорошо, две-три минуты.

### **Цапля** *(рекомендуется использовать в кружках художественного направления)*

Объявляется конкурс на лучшую цаплю. Сейчас каждый из вас должен встать на одну ногу. Другую ногу при этом нужно согнуть в колене и прижать ступней к бедру другой ноги как можно выше. Руки положите на пояс. В таком положении нужно продержаться как можно дольше. Глаза при этом закрыты. Итак, вы встаете на одну ногу, а другую, согнув в колене, прижимаете к бедру. Приняв эту позу, вы закрываете глаза и стараетесь оставаться в ней как можно дольше. Тех, у кого хорошо получилось это упражнение, можно поздравить — ведь у них хорошо развиты и вестибулярный аппарат, и мышечная система, и способность к концентрации внимания.

### **Обруч**

Встали прямо, ноги шире плеч, руки на пояс. Сейчас мы будем крутить на бедрах воображаемый обруч, хула-хуп. Это упражнение поможет вам восстановить и сохранить гибкость позвоночника, молодость и грацию. Это упражнение полезно выполнять после длительной однообразной работы. Итак, встали прямо, руки на пояс. Будем вращать на бедрах воображаемый обруч. Амплитуда вращения — максимальная.

### **Плавание**

Сели в кресло или на стул так, чтобы ваша спина не касалась спинки. Руки поставьте локтями на колени. Сейчас мы будем имитировать движения пловца. Плавать мы будем брассом, прогибаясь в спине и пояснице. При движении рук вперед спина и позвоночник сгибаются как можно сильнее, при движении рук назад позвоночник разгибается. Движения при плавании легкие, грациозные, изящные. Итак, локти на коленях, сейчас мы будем имитировать плавание стилем брасс. При движении руками вперед спина прогибается как можно сильнее. Заканчиваем заплыв. Это упражнение делает более гибким позвоночник.

## **Рукопожатие**

Это упражнение лучше проделывать стоя. Сейчас мы сделаем рукопожатие, но рукопожатие не совсем обычное. Ваша задача — соединить ладони левой и правой рук за спиной. При этом локоть правой ладони смотрит вверх, а локоть левой ладони — вниз. Сначала попробуйте в таком положении просто дотянуться друг до друга пальцами правой и левой руки. Если пальцы обеих рук соприкоснулись, попробуйте переместить руки еще дальше назад, соединив ладони в рукопожатии. Итак, локоть правой ладони — вверх, локоть левой ладони — вниз, соединяем ладони за спиной. Сейчас мы повторим это упражнение, поменяв расположение рук. Ведущий будет оценивать, насколько далеко вам удалось продвинуть руки назад, на сколько прочным оказалось рукопожатие.

## **Молекулы**

Ход игры: представьте себе, что вы атом. Очень уникальный, и неповторимый атом, который постоянно пребывает в состоянии движения с целью поиска коллег для создания молекулярной структуры. Сам процесс поиска происходит таким образом. Все участники хаотично передвигаются между собой, по команде тренера объединяются в молекулы и создают «молекулярную структуру» - по количеству цифр - 2,3,4,5 и пр. (желательно не больше, чем 7).

## ***Универсальные игры для всех возрастных категорий детей***

### **Ты мне нравишься тем...**

Ход игры: все участники сидят в кругу. Ведущий объясняет правила игры, бросает мячик кому-то из игроков и говорит фразу: «Ты мне нравишься тем...» (называет понравившееся качество данного человека, например: ...тем, что у тебя отличный характер, или ...тем, что у тебя красивые глаза). Мяч бросают до тех пор, пока он не побывает у всех участников.

### **Найди и коснись**

Ход игры: все участники хаотично двигаются по комнате. По команде ведущего – хлопок в ладоши, все касаются руками разных вещей, которые называет ведущий:

Хлопок - того, что рядом (или кто)

Хлопок - того, что синего цвета

Хлопок - того, что весит 1 кг.

Хлопок - того, у кого карие глаза

Хлопок - части одежды, показавшейся вам модной и т.п.

## **Импульс**

Ход игры: все участники встают в круг, берутся за руки и ведущий пускает «импульс» по кругу. Посредством рукопожатия с правой стороны. С левой стороны импульс возвращается.

## **Светофор**

Ход игры: игра по кругу. Все стоят друг за другом. Ведущий дает команду:

Зеленый - все идут;

Желтый – идут, расставив в стороны руки;

Красный – стоп;

Налетел ураган и сломал светофор и появилось 2 новых цвета:

Розовый и голубой.

Розовый - идут вприсядку;

Голубой - идут, бурно радуясь, размахивая руками и подпрыгивая.

## **Темп**

Ход игры: участники встают в свободном порядке. По команде ведущего им нужно в течение 1 минуты коснуться 4-х деревьев (углов комнаты, предметов желтого цвета, деревянных предметов и т.д.) и 6-ти пар колен и 5-ти локтей. Кто первый заканчивает – издает победный клич индейцев. Эта игра быстро мобилизует энергию участников.

## **Аплодисменты**

Ход игры: ведущий говорит слова «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, 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.

### Развитие творческого потенциала обучающихся

Как же помочь обучающимся развить свой творческий потенциал? Существует множество разнообразных способов. Лучше всего использовать специальные игры и упражнения.

#### *1. Упражнение «На что похожи наши ладошки».*

Предложить детям обвести красками или карандашами собственную ладошку (или две) и придумать, пофантазировать «Что это может быть?» (дерево, птицы, бабочка и т.д.). Предложить создать рисунок на основе обведенных ладошек.

#### *2. Упражнение «Волшебные кляксы».*

Предложить капнуть любую краску на середину листа и сложить лист пополам. Получились различные кляксы, детям необходимо увидеть в своей кляксе, на что она похожа или на кого.

#### *3. Игра «Неоконченный рисунок».*

Детям даются листы с изображением недорисованных предметов. Предлагается дорисовать предмет и рассказать о своем рисунке.

#### *4. Упражнение «Волшебники».*

Без предварительной беседы предложить детям с помощью карандашей превратить две совершенно одинаковые фигуры, изображенные на листе, в злого и доброго волшебника. Далее предложить придумать, что совершил плохого «злой» волшебник и как его победил «добрый».

#### *5. Игра «Поможем художнику».*

Материал: большой лист бумаги, прикрепленный к доске, с нарисованным на нем схематическим изображением человека. Цветные карандаши или краски.

Педагог рассказывает, что один художник не успел дорисовать картину и попросил ребят ему помочь закончить картину. Вместе с педагогом дети обсуждают, что и какого цвета лучше нарисовать. Самые интересные предложения воплощаются в картине. Постепенно схема дорисовывается, превращаясь в рисунок.

После предложить детям придумать историю про нарисованного человека.

#### *6. Игра «Волшебные картинки».*

Детям раздаются карточки. На каждой карточке схематическое изображение некоторых деталей объектов и геометрические фигуры. Каждое

изображение расположено на карточке так, чтобы оставалось свободное место для дорисовывания картинки. Дети используют цветные карандаши.

Каждую фигурку, изображенную на карточке, дети могут превратить в картинку какую они захотят. Для этого надо пририсовать к фигурке все, что угодно. По окончании рисования дети сочиняют рассказы по своим картинам.

#### *7. Игра «Чудесные превращения».*

Педагог раздает детям картинки с изображениями заместителей предметов, на каждой нарисованы три полосы разной длины, три круга разного цвета. Детям предлагается рассмотреть картинки, придумать, что они обозначают, нарисовать на своем листе цветными карандашами соответствующую картинку (можно несколько). Законченные рисунки педагог анализирует вместе с детьми: отмечает их соответствие изображенным предметам-заместителям (по форме, цвету, величине, количеству), оригинальность содержания и композиции.

#### *8. Игра «Перевертыши».*

Детям раздаются наборы из 4 одинаковых карточек, на карточках абстрактные схематичные изображения. Задание детям: каждую карточку можно превратить в любую картинку. Наклейте карточку на лист бумаги и дорисуйте цветными карандашами все, что хотите, так, чтобы получилась картинка. Затем возьмите еще одну карточку, наклейте на следующий лист, опять дорисуйте, но с другой стороны карточки, то есть превратите фигурку в другую картинку. Можно переворачивать при рисовании карточку и лист бумаги так, как хочется! Таким образом, можно карточку с одной и той же фигуркой превратить в разные картинки. Игра длится до тех пор, пока все дети не закончат дорисовывать фигурки. Затем дети рассказывают о своих рисунках.

#### *9. Игра «Разные сказки».*

Педагог выстраивает на доске любую последовательность изображений (два стоящих человечка, два бегущих человечка, три дерева, домик, медведь, лиса, принцесса и т. д.) Детям предлагается придумать сказку по картинкам, соблюдая их последовательность.

#### *10. Упражнение «Придумай и свой конец сказки».*

Предложить детям изменить и сочинить свой конец знакомых сказок.

«Колобок не сел лисе на язычок, а покатился дальше и встретил ...».

«Волку не удалось съесть козлят потому что...»

#### *11. Игра «Хорошо-плохо» или «Цепочка противоречий».*

Педагог начинает - «А» хорошо, потому что «Б». Ребенок продолжает - «Б» плохо, потому что «В». Следующий говорит - «В» хорошо, потому что «Г» и т.д.

Пример: гулять - хорошо, потому что светит солнце. Светит солнце - плохо, потому что жарко. Жарко - хорошо, потому что лето и т. д.

### *12. Игра «Сказочное животное (растение)».*

Предложить детям придумать и нарисовать фантастическое животное или растение, не похожее на настоящее. Нарисовав рисунок, каждый ребенок рассказывает о том, что он нарисовал, придумывает название нарисованному. Другие дети ищут в его рисунке черты настоящих животных (растений).

### *13. Упражнение «Сказка – рассказ».*

После прочтения сказки дети с помощью педагога отделяют в ней то, что может произойти реально, от того, что является фантастическим. Получаются две истории. Одна полностью фантастична, другая полностью реальна.

Подобных игр и упражнений можно сочинить бесконечное множество, все зависит лишь от творческого воображения педагогов, поставивших перед собой цель помочь каждому ребенку вырасти творчески одаренной, нестандартно мыслящей, успешной личностью.