**Государственное казенное учреждение социального обслуживания Пермского края «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей» Ильинского района**

**МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК**

**ЛУЧШИХ ИННОВАЦИОННЫХ ПРАКТИК ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**СПЕЦИАЛИСТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ЗА 2023 ГОД**

**п. Ильинский - 2023**

Рекомендовано к изданию  
решением Совета руководителей

от 08.02.2024 года

Протокол № 1

Составитель:

Якимова С.В. – методист ГКУСО ПК ЦПД Ильинского района

В методический сборник вошли материалы, представляющие лучшие практики инновационной деятельности учреждения. Специалисты, опираясь на свой опыт, раскрывают наиболее эффективные формы: мастер – классы, проектную деятельность, практикумы, консультации с рекомендациями. Методический материал способствует развитию творческих способностей воспитанников, формированию их личности, обогащению интеллектуальной сферы, нестандартности мышления, свободу, индивидуальность, умению наблюдать, а также видеть в реальных предметах новизну.

Материалы включены в сборник в авторской редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стр. |
| 1. | Методист  Якимова С.В. | Развивающие организационные формы  воспитательного процесса. | 5 |
| 2. | *Воспитатель*  *Гавшина Д. П.* | «Создай свой фильм сам!» | 13 |
| 3. | *Воспитатель*  *Плешивых С.С.* | Лоскутная технология «Кинусайга». | 15 |
| 4. | *Психолог ОССД*  *Пшеничникова В.Д.* | Эффективные способы снятия нервно- психического напряжения. | 17 |
| 5. | *Воспитатель*  *Кузьминых Н.К.* | «Брошь. Георгиевская ленточка». | 21 |
| 6. | *Воспитатель*  *Царькова М.П.* | Изготовление фотоальбома. | 23 |
| 7. | *Воспитатель*  *Гилева Н.А.* | Рисование воздушными шарами. | 26 |
| 8. | *Воспитатель*  *Плешивых С.М.* | «Ты еще не видел чуда?» или изготовление экологической игрушки. | 29 |
| 9. | *Педагог – психолог*  *Митянина Ю.М.* | Семейные занятия. | 34 |
| 10. | *Психолог СВГ*  *Поносова О.П.* | «Необычное в обычном». | 36 |
| 11. | *Соц. педагог СС СВГ*  *Машьянова О.В.* | Развитие памяти, воображения и мышления с помощью использования ярких образов в дошкольном возрасте. | 42 |
| 12. | *Заведующий ОССД*  *Соловьева Ю.А.* | Эмоциональное развитие детей. | 55 |
| 13.  14.  15.  16.  17.  18.  19. | *Психолог ОССД*  *Тетенова О.М.*  *Психолог ОССД*  *Федосеева Е.В.*  *Специалист по СР Малахова Т.М.*  *Психолог ОССД Наумова О.А.*  *Психолог ОССД Купчина А.Н.*  *Психолог ОССД Ичитовкина С.А.*  *Методист*  *Якимова С.В.* | Комплексная диагностика личностной тревожности.  Простые техники самопомощи в период стресса.  Меры социальной поддержки в 2023 году  «Как защитить ребенка от интернет-рисков?»  Школьная неуспешность. Причины, способы предотвращения.  Воспитываем уверенного в себе человека.  Как подготовиться к выступлению. | 70  85  95  100  117  121  125 |

**РАЗВИВАЮЩИЕ ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ**

**ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Якимова Светлана Викторовна,

методист

Актуальность темы данной консультации обусловлена уточнением понятия воспитание, в виду многообразия приёмов, форм и методов воспитательного процесса.

Образовательный и воспитательный процессы неразрывно связаны. Одного без другого существовать не должно. Воспитание – это не только то, что должно закладываться в семье, но и то, что прививается ребенку обществом, в котором он находится. К большому сожалению, сейчас много неблагополучных семей, где дети не получают должного воспитания. Поэтому правильно организовав в учреждении воспитательный процесс, мы даем шанс каждому маленькому человеку получить все необходимое для формирования его личности, взглядов, жизненных принципов.

Целью консультации является рассмотрение всего многообразия организационных развивающих форм воспитательного процесса.

Воспитательный процесс – комплексный педагогический процесс. Его комплексность в единстве поставленных целей и задач, разнообразии использования развивающих форм и методов воспитания личности.

**Организационные формы воспитания** - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания.

Задача воспитателя заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Воспитатель должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Воспитание подрастающего поколения - процесс многогранный.

В качестве **приоритетных направлений** в воспитании рассматриваются физическое и нравственное здоровье детей; интеллектуальное развитие; формирование культуры личности и духовных ценностей; гражданское и патриотическое воспитание; эстетическое и трудовое воспитание; формирование жизненных планов ребенка, подготовка к семейной жизни и др.

Итак, мы говорим, о том, что **воспитывать - значит организовывать деятельность детей.**

В педагогической науке не существует единого мнения о формах воспитательной работы. Во-первых, многозначно определяется само понятие, во-вторых, есть множество классификаций форм воспитательной работы.

**Формы воспитания** представляют собой **различные способы организации воспитательного процесса.** За многовековую практику воспитания сложилось много таких форм. Они бывают индивидуальными (например, индивидуальная беседа на этическую тему), групповыми (сборы, собрания и т.п.) и массовыми (вечера отдыха, читательские конференции, военно-спортивные игры, соревнования), формы воспитательной работы не поддаются точному подсчету. Зачастую выделяют «старые, традиционные» и «нетрадиционные или обновленные».

В учебно-воспитательных учреждениях в настоящее время все большее значение приобретают различные **групповые** и **массовые** формы воспитательного процесса.

Выделяются определенные условия, которые влияют на выбор организационных развивающих форм воспитательного процесса педагогом.

1. Содержание и направляющая задача.

2. Учет возрастных особенностей детей.

3. Уровень воспитанности и личный социальный опыт детей.

4. Особенности выбранного коллектива, его традиции и правила.

5. Технические и материальные возможности.

6. Уровень профессионализма педагога.

Соблюдая данные требования и условия, каждому педагогу как можно лучше и интереснее получится организовать воспитательный процесс для детей.

Развивающих форм воспитательной работы существует огромное множество. Составить их исчерпывающий перечень невозможно, он всегда будет неполным. Поэтому возникает вопрос, как ориентироваться во всем этом многообразии. Есть лишь один **эффективный путь - это классификация.**

Из всего многообразия форм можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Общий анализ практики дает возможность *выделить* ***три основных типа организационных развивающих форм*** воспитательной работы: ***мероприятия, дела, игры.*** Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;

- по позиции участников воспитательного процесса;

- по объективным воспитательным возможностям.

***Мероприятия***– это занятия, события, ситуации, организованные педагогами в соответствии с целью и задачами воспитательной деятельности. Признаками данного типа являются следующие: созерцательно-исполнительская позиция воспитанников; организаторская роль взрослых или старших воспитанников. Иными словами, если что-то организуется для воспитанников, а они, в свою очередь, воспринимают, участвуют, исполняют, реагируют и т.п., то это и есть мероприятие. Развивающие формы работы, которые могут быть объективно отнесены к мероприятиям: беседы, лекции, дискуссии, диспуты, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия (например, по правилам дорожного движения, по гражданской обороне и др.).

*Мероприятия как развивающую форму воспитательной работы можно выбирать:*

* когда нужно решить просветительские задачи: сообщить детям какую-либо сложную информацию, познакомить с культурной, политической жизнью общества;
* когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности: к вопросам общественной жизни народа, политики, экономики и др. В таких случаях целесообразны мероприятия с приглашением специалистов;
* когда организаторские функции слишком сложны для детей, либо объективно, либо по причине отсутствия достаточного опыта, например, при ведении дискуссий, обсуждений, организации массового проявления социальной активности (беседы, конференции, митинги и др.). Такие события организуются старшими для младших, когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо, например, организаторским умениям, практическим навыкам, познавательным умениям. В этом помогают занятия, практикумы, тренинги, когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка (прогулка, зарядка, беседа, рассказ, встреча, тренировка).

Вместе с тем мероприятия следует считать нецелесообразными, когда дети в состоянии самостоятельно, разумеется, с помощью педагогов, старших, организовать освоение и обмен ценной информацией и действиями. В этих случаях более предпочтительны формы работы другого типа, которые называются делами.

***Дела*** *–* это общая деятельность, важные события, осуществляемые членами какого-либо коллектива на пользу и в радость кому-либо, даже самим себе. Признаки: деятельно-созидательная позиция воспитанников; их участие в организаторской деятельности; общественно-значимая направленность содержания; самодеятельный характер и опосредованное педагогическое руководство. Иначе говоря, делами можно считать такие события в жизни коллектива, когда воспитанники активно действуют, сами решают, что, как и для кого (чего) делать, сами организуют свою деятельность.

Развивающие формы работы, которые можно отнести к делам: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самодеятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

В реальной практике эти формы могут быть воплощены по-разному, в зависимости от того, кто является их организатором и какова степень творчества участников. Фактически по характеру реализации форм-дел можно различить три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто- то персонально (председатель совета, командир, ответственный или педагог). Они могут выглядеть просто как организованная, продуктивная общая работа - посадка деревьев, концерт для родителей, изготовление сувениров для гостей и т.д.;

- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой- либо части коллектива (творческой или инициативной группы, микроколлектива и др.), которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение. Такие дела часто предполагают исполнительское творчество всех участников. Например, творческая группа разработала идею фестиваля рисованных фильмов, раздала командам роли представителей киностудий стран мира и задания: нарисовать и «озвучить» фильм на какую-либо тему, выступила в роли ведущих и жюри кинофестиваля;

- коллективные творческие дела, в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Коллективные творческие дела (КТД) разработаны и названы так И.П. Ивановым. Основу методики их организации составляет коллективная организаторская творческая деятельность, предполагающая участие каждого члена коллектива во всех этапах организации деятельности от планирования до анализа и представляющая собой «совместный поиск лучших решений жизненно важной задачи» (Иванов И.П. Энциклопедия коллективных творческих дел. – М: Педагогика, 1989).

Коллективные творческие дела обладают наибольшими объективными воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества (творческие, организаторские, практические, интеллектуальные и др.);

- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;

- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразности и мобильности внутри коллективных связей и отношений;

- эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Третьим типом развивающих форм воспитательной работы является **игра.** Причем игру как тип воспитательной работы необходимо отличать от игровых приемов проведения дел и мероприятий (даже если эти дела и мероприятия носят наименование «игры»), а также от игр как форм стихийного (неорганизованного) проведения досуга (например, головоломок, шарад, настольных и подвижных игр и т.д.).

***Игры*** – это воображаемая или реальная деятельность, организуемая в коллективе с целью отдыха, развлечения, обучения. Признаки: не несут выраженной общественно-полезной направленности, в отличии от деловых игр; опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями. В них заложены значительные воспитательные возможности. В игровой деятельности могут проявляться различные способности и личностные качества воспитанников, могут активно формироваться внутри коллективные отношения. Игры организуются педагогом (или педагогическим коллективом) часто при активном участии самих воспитанников.

К развивающим формам-играм можно отнести: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др. Если мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия, дела обычно делаются для кого-то (в том числе и для самих себя) или для чего-то, в них имеется продуктивная деятельность, то игры не предполагают получение никакого продукта, они самоценны как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

На практике имеет место такое явление, как «перерождение форм» из одного типа в другой при их реализации. Наиболее благоприятным с точки зрения возрастания воспитательных возможностей форм является переход из одного типа в другой «по лесенке»: Мероприятия - Игры - Дела. В то же время переход в обратном направлении следует считать неблагоприятным и нежелательным.

Успехи воспитательной деятельности связаны, прежде всего, с тем, насколько владеет педагог умениями развивать и поддерживать познавательные интересы детей, создавать атмосферу творчества.

Имея достаточный запас тех или иных видов форм работы можно каждый раз находить новые их вариации. Надо лишь определить, по каким параметрам можно варьировать.

***По времени проведения***

1. Кратковременные.

2. Продолжительные.

3. Традиционные.

***По*** ***количеству*** ***вовлеченных в мероприятие участников***

1. Индивидуальные.

2. Групповые.

3. Коллективные.

4. Массовые.

***По видам деятельности*** различаются

1. Формы учебные.

2. Трудовые.

3. Спортивные.

4. Художественной деятельности.

***По*** ***способу влияния педагога***

1. Непосредственные.

2. Опосредованные.

***По субъекту организации***

1. Деятельность организуется педагогами, родителями, другими взрослыми.

2. Деятельность организуется на основе сотрудничества.

3. Инициатива в организации деятельности принадлежит детям.

***По характеру включения в деятельность***

1. Обязательное участие.
2. Добровольное участие.

***По взаимодействию коллектива с другими коллективами и людьми***

1. «Открытые» (для других, совместно с другими).

2. «Закрытые» (для своего коллектива).

***По методам воспитания***

1. Словесные (конференции).
2. Практические (походы).
3. Наглядные (выставки).

***По направлению воспитательной работы или видам деятельности***

1. Организация познавательно-развивающей деятельности;
2. Нравственное воспитание.
3. Эстетическое воспитание.
4. Физическое воспитание.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Существует классификация методов воспитания, которая, однако составлена весьма условно. Причина этого заключается в том, что каждый из методов отдельно, зачастую, не применяется, а используется, так называемое, комплексное воздействие на детей с помощью нескольких методов одновременно.

В.А. Караковский предлагает классификацию методов, выбирая в качестве основного критерия ***ведущее средство воспитания***

1. Воспитание словом.

2. Воспитание делом.

3. Воспитание ситуацией.

4. Воспитание игрой.

5. Воспитание общением.

6. Воспитание отношениями.

В классификации С.А. Смирнова, где предметом воспитания выступает социальный опыт ребенка, выделены следующие ***группы методов***:

- методы формирования социального опыта детей;

- методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности поведения;

- методы самоопределения личности ребенка;

- методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе.

В классификации Г.И. Щукиной главным критерием является функция метода по отношению к деятельности, поэтому автор выделяет следующие группы методов:

- методы формирования сознания;

- методы формирования положительного опыта поведения в процессе деятельности;

- методы стимулирования деятельности.

Развивающих форм в воспитательном процессе великое множество - на каждую букву алфавита.

Например,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «А»  Акция  Аллея звезд  Аукцион | «Д»  Диспут  Дискуссия  День Матери, учителя, Здоровья и т.д. (тематический день или клубный день)  Дебаты  «З»  Защита проектов | «О»  Огонек  Операция    «П»  Посиделки  Поход  Парад  Пресс-конференция |
| «Б»  Брифинги (краткая встреча с родителями)  Базар головоломок  Бой  Бал  Брейн –ринг | «И»  Игра (ролевая, маршрутная, интеллектуальная, профориентационная и т.д.)  игровая программа (познавательная, интеллектуальна и т.д.)  Игра-путешествие  Игра-эстафета  Игра по станциям  Игра-спектакль | «Р»  Развивающие программы,  Реклама  «С»  Спектакль-представление  Субботник  Спортивно-игровые программы  Слет  Смотр |
| «В»  Великолепная семерка  Вернисаж | «К»  КВН  Квест  Капустник  Карнавал  КТД | «Т»  Танцевальная программа  Трудовой десант  Турнир  Тимбилдинг |
| «Г»  Гостиная  Гуляние | «М»  Митинг  Мастерская (сувениров, Самоделкина и т.д.) | «У»  Уроки фантазии,   творчества, мужества  «Ч»  Час – размышления, веселый, игры и т.д.  «Ш»  Шоу  «Ф»  Фестиваль  Фотовыставки, фотосессия  «Я»  Ярмарка |

Существует несколько путей создания новых форм воспитательной деятельности, внесение в воспитательные формы нового содержания.

*Аукцион талантов*. Данная деловая игра моделирует экономическую деятельность. В качестве продаваемой вещи может быть настоящий ценный приз (кукла, торт, билет в кино) или приз шуточный, но памятный: пуговица от костюма директора, шарж. Расплачиваться за право получить этот приз придется своими талантами. Ребята могут петь, танцевать, читать или показывать какие-нибудь трюки. За представление им выплачиваются «необычные деньги». Покупает вещь тот, кто больше сможет за нее заплатить этих денег.

*Вечер разгаданных и неразгаданных тайн.* Эта форма работы позволяет ребятам и взрослым в живой, непринужденной обстановке обмениваться своими знаниями, мнениями, догадками. Она учит ставить вопросы, доказывать и опровергать, вести коллективный поиск истины, мобилизуя знания, полученные из разных источников. Вот несколько тем: Есть ли жизнь внутри Земли? Какими будут города и села в будущем? Возможна ли передача мыслей, чувств, приказов на расстоянии?

*Защита сумасбродных проектов.* Группы детей создают собственные проекты, которые нужно придумать, разрекламировать и т.д. Проблемы для проектов могут быть на первый взгляд нелепыми, например, «замена городских автобусов на дирижабли», «Изъятие из русского алфавита буквы «Ы». Дети не боятся выдвигать самые смешные, неординарные и экстравагантные идеи. Жюри оценивает оригинальность, умение аргументировано защищать свои идеи.

В заключение можно сделать следующий вывод. Все типы форм работы имеют свое педагогическое значение, и каждый из них по-своему ценен в процессе воспитания. Каждому типу форм присущи свои специфические воспитательные возможности, и они должны быть полностью реализованы. Воспитательный процесс - это объективно сложное и разноплановое явление, поэтому эффективная воспитательная деятельность может быть организована только путем комплексного использования различных форм организации педагогического процесса.

***Воспитатель Карагайского филиала***

***Гавшина Дарья Петровна***

**Практикум**

**«Создай свой фильм сам!»**

*Фильм, фильм, фильм…*

*Что же это?*

Фильм (англ. film «плёнка»), также кино́, кинофи́льм, телефи́льм, кинокарти́на — отдельное произведение киноискусства. В технологическом плане фильм представляет собой совокупность движущихся изображений (монтажных кадров), связанных единым сюжетом. Каждый монтажный кадр состоит из последовательности фотографических или цифровых неподвижных изображений (кадриков), на которых зафиксированы отдельные фазы движения. Фильм, как правило, имеет звуковое сопровождение.

Актуальностьпрактикума связана, прежде всего, с необходимостью овладения новыми педагогическими техниками и технологиями, повышения ИКТ-компетентности педагогов. Педагог в современных условиях должен быть готов к использованию и внедрению информационно – коммуникативных технологий в свою деятельность.

Одним из перспективных направлений использования новых информационно-коммуникационных технологий для проведения обучения, включая дистанционные формы, для организации проектной деятельности детей является создание видеороликов. Создание и использование видеороликов в учебном процессе повышает наглядность и мотивацию к работе.

Кроме того, в последние годы все шире на разных уровнях (от районного до всероссийского) проводятся многочисленные конкурсы и фестивали как педагогов, так и детей, к которым обязательным требованием является создание в каком-либо жанре видеоролика.

Проживая в учреждении, у воспитанников так же есть возможность получить дополнительное образование, благодаря которому дети учатся создавать свои фильмы, а также, принимать участие в конкурсах разного уровня.

Цель практикума: формирование и развитие у педагогов профессиональной компетентности по использованию информационно-коммуникационных технологий в проектной деятельности для получения практически значимого результата в виде видеоролика.

Во время практикума, специалисты познакомились с начальными навыками создания видеофильма. Изучили программу видео редактора Movavi, все ее составляющие и элементы. Определив для себя цель и представив общую картину, участники практикума легко усваивают предложенный материал.

По выбранным ранее фотоснимкам и видео файлам специалисты на практике создавали свой фильм, учились загружать необходимые материалы, обрезать фрагмент по размеру. После загрузки всех данных, приступили к созданию музыкального фона, подходящего под тему наших фотографий, а также обрезать под нужный размер. Для сглаженного и эффектного перехода, подобрали переход между файлами и отредактировали по времени. В завершении, проверив весь получившийся фильм, приступили к его выгрузке и сохранению. Фильм готов!

В результате проведения данного практикума, у специалистов открывается новая возможность идти в ногу со временем. Так как на сегодняшний день участие во многих мероприятиях необходимо в видео - формате. Приобретенные знания можно не только применять самому, но и учить воспитанников для их творческого развития, для сохранения значимых, памятных моментов. Кроме этого, полученные данные можно использовать в профессиональном направлении. В будущем воспитанники могут организовать самозанятость, создавая фильм на заказ и зарабатывать на этом денежные средства, таким образом, радовать своих заказчиков, ведь не каждому удается создавать подобные шедевры.

Благодаря проведению подобных мероприятий, у специалистов формируются такие качества как, развитие творческих способностей, фантазии и целеустремленность, что необходимо каждому человеку.

Проведение практикума – это современный и наиболее эффективный способ обмена и распространения педагогического опыта. Во время него можно не только рассказывать полезную и значимую информацию, но и показывать, как применять на практике новую технологию или метод.

В результате проделанной работы, цель нашего практикума достигнута, участники творческой деятельности научились создавать короткометражный фильм своими руками.

***Воспитатель Карагайского филиала***

***Плешивых Светлана Сергеевна***

**Мастер – класс «Лоскутная технология «Кинусайга».**

«*Человек достигнет результата, только делая что-то сам...»*

*(Александр Пятигорский, всемирно*

*известный русский философ, востоковед).*

В современном мире мы каждый раз ищем для себя, что - то новое, интересное. В интернете я нашла японскую технологию «Кинусайга» или «пэчворк без иголки», которая позволяет из простых материалов изготовить замечательные яркие картины довольно разных размеров, а расходы этой технологии минимальный.

Это не сложная техника, но, чтобы освоить ее, требуется обладать знанием определенной информации, немного фантазией и терпением, которые помогут в создании работы, непохожих, ни на какие другие. Именно поэтому мне кажется, что эта тема будет интересна не только мне, но и многим людям, желающим порадовать себя и близких подобными подарками.

Цель мастер - класса:передача личного опыта по созданию картины, декоративного панно в технике *«Кинусайга».*

Задачи:

- формировать представление о новом способе работы с тканью в технологии *«Кинусайга»*, как о современном виде прикладного творчества, о возможностях применения новой технологии в работе с воспитанниками.

- Познакомить с историей возникновения техники *«Кинусайга»* воспитанников, педагогов.

- Вызвать у педагогов желание развивать свои творческие способности, повышать уровень профессиональной компетентности.

Материалы и оборудование:Пеноплекс или пенопласт, лоскуты тканей разных цветов, стека, игла для распарывания, ножницы, карандаш, линейка, клей ПВА, канцелярские ножи, трафареты рисунка, образцы работ в технике «Кинусайга», видео по теме мастер-класса.

Внести разнообразие в творчество ребят можно различными способами. Одним из вариантов, может стать рукоделие. Советую попробовать увлекательную технику *кинусайга* или *пэчворк* без иглы. Этот стиль дает возможность без применения иголки творить оригинальные и пестрые картины из лоскутков. Техника не очень сложная, но делать первые шаги в этом виде рукоделия все же лучше всего, просмотрев мастер–класс. Немного фантазии и свободного времени, и результат превзойдет все ваши ожидания.

В марте 2023 года, мной был проведен мастер-класс с воспитанниками в этой технике. Я рассказала ребятам о новых словах, таких, как: кинусайга и пэчворк, а также об истории возникновения.

*Кинусайга* - это Японский вид рукоделия, который состоит из нескольких техник: пэчворк, аппликация, мозаика, резьба по дереву.

*Пэчворк* – лоскутная техника аппликации или шитьё из лоскутков путём накладывания мелких деталей на более крупные (от англ. patch – заплатка или кусочек ткани, лоскут; work – работа).

Традиционной японской одеждой считается кимоно. С XIX века оно стало национальным костюмом. Шили его из натурального шелка, который стоил очень дорого, поэтому старые кимоно не выбрасывали, а старались использовать повторно, например, для создания других вещей. На деревянной доске-основе нужной формы рисовали эскиз, по линиям которого прорезали канавки глубиной в 2-3 миллиметра. После, с помощью этого же эскиза, из ткани вырезали лоскутки и заталкивали их края в канавки, таким образом, натягивая на деревянную основу.  Так старые кимоно приобрели новую жизнь, а японские женщины, да и женщины всего мира научились создавать красивые панно и картины из ткани в технике «Кинусайга».

Эта техника появилась несколько столетий назад, однако «кинусайга», как вид творчества, состоялся лишь в 1987 году, когда молодая японская мастерица МаэноТакаши начала создавать восхитительные шелковые картины.

Для начала ребята определились с трафаретом будущей картины. Затем обвести рисунок на пеноплексе с помощью иглы для распарывания делали проколы. Прорезали канцелярским ножом по контуру рисунок на пеноплексе глубиной 3 - 5 мм. Подобрали необходимые по сюжету ткани. С помощью иглы или стеки заполняли соответствующий фрагмент рисунка на пеноплексе тканью, заправляя срезы ткани в прорези на пеноплексе, ненужную ткань обрезали маникюрными ножницами. Таким образом, заполняли все фрагменты рисунка на пеноплексе. Затем заполнили фон картины. Фоновую ткань можно выкроить по краю картины намного больше, чтобы завернуть ее на обратную сторону пенопласта. Обратную часть панно можно задекорировать цветным картоном.

Результаты работ порадовали меня и ребят. Они получились нереально красивыми. Время, потраченное на изделие, ничего не стоит, так как работа принесла нам радость и удовольствие. А для настоящего волшебства требуется всего лишь: желание, терпение, фантазия, свободный вечер и материалы, которые наверняка найдутся в любом доме.

Рукоделие - отвлекает от насущных проблем и помогает найти пути их решения. Любой человек, имея руки и немного фантазии, может создать множество великолепных вещей в единственном исполнении. Это оригинальная работа, выполненная своими руками, украсит интерьер любой комнаты, будет незабываемым подарком для родных людей.

***Психолог ОССД в Верещагинском районе***

***Пшеничникова Вера Денисовна***

**Мастер- класс**

**«Эффективные способы снятия нервно- психического напряжения: способы саморегуляции»**

Цель: ознакомление со способами саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психологического перенапряжения, в условиях профессиональной деятельности.

Задачи:

- обучить способам снятия напряжения и усталости;

- отработать навыки владения способами саморегуляции;

- развить навык быстро повышения настроения, снятия негативных эмоций.

Необходимость развивать в себе саморегуляцию как навык – требование, которое предъявляют к специалистам любой профессии. Особенно, если профессия предполагает работу в сфере «человек-человек», например, как у психолога. Умение тренировать свою стрессоустойчивость и восстанавливать себя в период энергозатратных видов работ определяет и результат профессиональной деятельности в целом, и психофизиологическое самочувствие сотрудника в частности.

Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом. Это - естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, помимо сознания человека. Наверняка вы интуитивно используете многие из них: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, танцы, музыка и др.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на рабочем месте, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Эффективным средством профилактики напряженности, является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

Что же такое саморегуляция?

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Итак, начинаем работать.

Обмен настроениями на начало занятия:

- С каким настроением вы пришли сегодня?

***Игра «Шишки, жёлуди, орехи»***

**Способы, связанные с управлением дыхания.**

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: дыхательную, кровеносную, пищеварительную, нервную.

**Упражнение «Дыхание»**

*Инструкция:* Сядьте, расслабьтесь. Подышите, не просто так... а на счет 1,2,3,4 – вдох, на 1,2,3 – задерживаем дыхание, а на 1,2,3,4 – выдох. Дышим не грудью, а животом! Еще раз вздохните, задержите и выдохните. Такое упражнение делается в течение 3-5 минут в день.

**Упражнения «Свеча»**

*Инструкция:* Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Повторите еще раз. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Повторите еще раз.

**Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением** (релаксация).

Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышеч­ного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, волнение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, головную боль, нормализовать эмоциональный фон.

**Упражнение «Релакс для тела»**

Система релаксационных упражнений предполагает напряжение с последующим расслаблением каждой группы мышц в течение 5 секунд, которые повторяют дважды. Однако, если вы чувствуете остаточное напряжение, то можно досчитать количество сокращений мышечных групп до 7 раз.

Участники становятся в круг, педагог. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец, который будет исполнен:

- танец кистей рук, танец рук, танец головы, танец плеч, танец живота, танец ног и прочие движения.

Участники стараются максимально использовать в танце названную часть тела.

**Способы, связанные с воздействием слова** (самопрограммирование).

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушение, идет непосредственное воздействие на психофизиологиические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

**Упражнение «Самоприказ»**

*Инструкция:* Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

-Сформулируйте самоприказ.

*– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.*

**Упражнение «Самопрограммирование»**

Используя самопрограммирование, мы можем воздействовать на свое подсознание с помощью позитивных мыслей. (аффирмация)

Мы можем дать себе установку использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня все получится»;

- «Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

*– Мысленно повторите его несколько раз.*

Упражнения самоодобрения (самопоощрения):

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

Находить возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить, себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».

**Способы, связанные с использованием образов.**

Использование образов связано с активным воздействием на ЦНС чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать способы для саморегуляции:

- специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши ресурсные ситуации;

- делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку. Для этого запоминайте:

- зрительные образы, события (что вы видите: облака, цветы, лес);

- слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчанье ручья, шум дождя, музыку);

- ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза:

- дышите медленно и глубоко;

- вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;

- проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;

- побудьте внутри этой ситуации несколько минут;

- откройте глаза и вернитесь к работе.

**Упражнение «Ромашка»** - мозговой штурм.

Участники предлагают свои способы саморегуляции. (составление коллажа по группам)

Рефлексия.

Ответы на вопросы: «Что понравилось?», «Что для меня было важно?».

На данном мастер - классе все участники получили знания о способах снятия напряжения и усталости.

Используйте их! Именно в этом случае можно достигнуть повышения психологической устойчивости.

Желаю Вам удачи!

***Воспитатель Карагайского филиала***

***Кузьминых Наталья Кирилловна***

**Мастер – класс**

**«Брошь. Георгиевская ленточка»**

Мастер – класс – эффективная форма передачи знаний и умений, обмен опытом, демонстрация методов освоения определенного содержания Мастер – класс форма учебного занятия, которая основана на «практических» действиях показа и демонстрации творческого решения определенной педагогической задачи. Учимся, делая и творя, не останавливаясь на достигнутом.

Представляю разработку мастер-класса на основе практического опыта по созданию праздничной броши из георгиевской ленты к 9 Мая, которая станет подарком ветеранам и труженикам тыла. Украсить георгиевскую ленту можно быстро и просто используя фоамиран. Оригинальный и простой цветок украсит георгиевскую ленту. Предлагаемый вариант украшения позволяет любому желающему сделать праздничную брошь на основе георгиевской ленты. Георгиевскую ленту надо носить с большим почетом и уважением.

Данный мастер-класс может быть интересен воспитателям и предназначен для использования в работе с детьми.

День Победы – особенный день. Георгиевская лента - официальный символ Дня Победы России. Цвета ленты выбраны не случайно – черный – «дым», оранжевый – «пламень» - являются знаком личной доблести Российских воинов на поле боя. Георгиевская лента – символ героизма, воинской доблести и славы защитников России. Выражение нами уважение к ветеранам, дань памяти павшим, всем, тем, кому мы обязаны не легкой победой 1945 года. Георгиевская лента – не только украшение, память о Великой Победе, связующая нить поколений.

*Когда на раненую Землю*

*Пришла победная весна!*

*Волной народного веселья*

*Проникла в каждый дом она!*

*Парад Победы…Флаги…Лица*

*И песни праздничный мотив,*

*Над площадью, как будто – птица*

*Цветная ленточка летит...*

*Из прошлого, из вечности*

*Летит она сейчас…*

*Георгиевская ленточка*

*Объединяет нас.*

*П. Давыдов.*

Цель мастер – класса:изготовление броши к празднику 9 Мая; передача своего опыта путём прямого и комментированного показа последовательности действий, методов, приёмов и форм педагогической деятельности в ходе изготовления; активизация творческой деятельности педагогов.

Задачи:

1. Показать на практике технологию изготовления броши;
2. Вызвать интерес и желание использовать представленную технологию изготовления броши на основе георгиевской ленты в своей практике;
3. Призвать к чувствам патриотической гордости за свою страну – уважительное отношение к ее истории.

*Форма проведения - практикум*

Для творчества, нам необходимы следующие инструменты и материалы:

- георгиевская лента 25 – 30 см; фоамиран цветной - розовый - 3 квадрата 5на 5, 3 квадрата 4 на 4 - для изготовления цветка и зеленый фоамиран 6 см на 2.5 см - 3 квадрата, для листиков, тычинки, булавку, ножницы, клеевой пистолет, утюг.

Прежде, чем приступить к работе, необходимо вспомнить правила ТБ при работе с ножницами, утюгом и клеевым пистолетом.

В результате нашего труда готов праздничный аксессуар, подарок ветерану или труженику тыла.

***Воспитатель Карагайского филиала***

***Царькова Мария Петровна***

**Мастер – класс**

**«Изготовление фотоальбома».**

На сегодняшний день проблема социально-трудовой адаптации детей является одной из самых актуальных и острых проблем. Большинство выпускников учреждений для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, недостаточно подготовлены к выбору своего жизненного пути.

Моя задача, как педагога и воспитателя помочь ребятам раскрыть их творческий потенциал, создать ситуацию успеха в значимой для ребёнка деятельности, подготовить к будущей самостоятельной жизни, формировать семейные ценности.

Декоративно-прикладное творчество обогащает творческие стремления подростков преобразовать мир, развивает нестандартность мышления, свободу, раскрепощенность, индивидуальность, умение наблюдать, а также видеть в реальных предметах новизну. Творческая деятельность существенно влияет на трудовое и эстетическое воспитание, позволяет рационально использовать свободное время подростков.

В 2023 году мною была изучена тема по созданию фотоальбома. Идея создания альбома мне понравилась, и я решила показать мастер-класс, с целью создания условий для профессионального и личностного развития педагога; знакомства педагогов и воспитанников с изготовлением фотоальбома.

Перед тем, как сделать фотоальбом своими руками необходимо изучить пошаговые инструкции, запастись терпением, необходимыми инструментами и материалами. Проще всего купить готовый набор для создания фотоальбома в магазине, но намного интереснее и дешевле творить, используя подручные средства. Создать его таким, каким мы хотим, а не навязанным готовым товаром, сделанным по шаблону.

Творческий процесс по созданию альбома очень увлекателен. В первую очередь необходимо выбрать тематику и размер альбома, а уже после приступать к работе.

Для работы нам понадобилось:

* Белый картон.
* Ножницы.
* Линейка.
* Канцелярский нож
* Клей: ПВА, универсальный и горячий пистолет.
* Карандаш, ручка.
* Доска самовосстанавливающая.
* Марля.
* Кисточка.
* Фетр.
* Упаковочная бумага.

Выбрав для себя необходимый материал, начала подготовку к реализации творческой деятельности.

1. Внутренняя часть альбома / переплет.

* Определяемся, сколько будет страниц в альбоме.
* Страницы альбома из плотного белого картона 15см\*21см – 4 шт.
* Полоски для переплета - 5 шт. Можно использовать биговочную доску, если ее нет, расчерчиваем с помощью линейки. Ширина полоски 4 см., середина ее 0,7 см. Срезаем все уголочки полосок, чтобы при оформлении их не было видно. Сгибаем по линиям в форме буквы П.
* Аккуратно приклеить согнутые полосы к страничкам универсальным клеем. От этого процесса зависит равномерность всего фотоальбома.
* Марлю приклеивать на переплет, по размеру. Количество слоев зависит от желаемой плотности. Склеиваем на тот же универсальный клей.

1. Оформление обложки.

* Листы для обложки должны быть на 5 мм больше, чем страницы альбома – 2 шт.
* Корешок – 1 шт. Ширина соответствует ширине альбома.
* Все части обложки обклеиваем фетром. Фетр собирается на горячий пистолет.
* К загибам корешка приклеиваются части обложки.
* Оформляем обложку по своему усмотрению.

1. Оформление внутренней части альбома.

* Обклеиваем странички упаковочной бумагой клеем ПВА.
* Страницы альбома можно задекорировать.
* После всего этого собираем альбом, приклеивая к корешку только хвостики внутренней части.

1. Размещение фотографий.

Фотография – это, в первую очередь, искусство, хоть и относительно молодое! фотография несёт очень важную историческую ценность. Она проносит в себе через время историю, лица, события, эмоции. А также огромное количество информации.

Фотографируя, мы запечатлеваем самые важные, самые значимые моменты нашей жизни. Свадьбы и юбилеи, рождение детей, новоселье, отдых в далеких городах и странах. Все это имеет для нас огромное значение. Эти фотографии – наша история, история нашей семьи. На этих кадрах каждый из нас запечатлен в разные годы жизни. Совсем молодая бабушка, ещё до войны, в красивом платьице в горошек – и вот она уже в преклонные годы: морщинки, добрые глаза…

Фотография – частичка наследия человека.

Наверняка каждый человек, по крайней мере, живущий в СССР, а потом и в России, это точно, принимал участие в групповых фотографированиях. Например, в школе. Вспомните: нас, ещё детей, выстраивали в три-четыре ряда, в центре стояли или сидели учителя, директор школы… Мы тогда неподвижно позировали, порой чувствовали себя скованно. Мы ведь в ту секунду даже и не задумывались о том, что, смотря в объектив фотоаппарата, смотрели в вечность! А ведь эти школьные фотографии переживут нас… Спустя много лет, а может и много десятилетий, где-нибудь на чердаке или в чулане, среди кипы пожелтевших бумаг, наши дети или внуки найдут эти фотографии и узнают на них своих предков. Увидят совсем молодыми своих пап и мам, бабушек и дедушек. Значимость этих фотографий очень и очень велика для каждого из нас. Ведь в них отобразилось остановленное мгновение прошедшей жизни. Не зря говорят: «остановись, мгновение, ты прекрасно!».

Сегодня особенно важно не только показать и помочь выпускнику в выборе профессии, но и сформировать самостоятельность мышления, инициативу и ответственность, активность и предприимчивость, умение самостоятельно разрешать возникающие проблемы.

Благодаря проведению таких мероприятий, мы готовим детей к самостоятельной жизни, создавая изделия своими руками, у воспитанников появляется возможность выйти на рынок труда. Так как ручной труд всегда имеет свою индивидуальную цену и уникальность.

Альбом можно сделать как на подарок, так и выполнить на заказ для дополнительного заработка.

Готовясь к мастер-классу, педагог решает важную задачу: каким будет оптимальный способ донесения собственного опыта к конкретной аудитории. Мастер-класс отличается от обычных обучающих форм тем, что педагог максимально использует наглядность, основанную на опыте. Именно демонстрация своего собственного опыта позволяет достигать высоких результатов за максимально короткое время.

Выбирая тему мастер-класса, я отталкивалась от того, что мне самой будет интересно, что я сама хочу узнать и попробовать воплотить.

Важной особенностью мастер-класса является решающее значение педагога, который во время обучения демонстрирует индивидуальную концепцию работы. Это лично его способ научить, включающий индивидуальную совокупность обучающих приемов, характерных только для него.

Изучив материалы по теме создания альбома, мне захотелось, чтобы это увидели и применили в своей деятельности педагоги, а ребята узнали, что из самых простых вещей можно делать удивительные вещи.

Поставленная цель достигнута, слушатели мастер-класса познакомились с техникой работы по изготовлению фотоальбома. От коллег Карагайского филиала услышала только положительные отзывы.

***Воспитатель приёмного отделения***

***Гилева Наталья Александровна***

**Мастер – класс**

**«Рисование воздушными шарами»**

В современном обществе все более актуально встает вопрос о воспитании творческой личности, обладающей способностью эффективно и нестандартно мыслить, решать новые жизненные проблемы. Для того, чтобы выжить в ситуации постоянных изменений, чтобы адекватно на них реагировать, человек должен активизировать свой творческий потенциал, основой которого является воображение. Тема развития творческого воображения детей актуальна тем, что этот психический процесс является неотъемлемым компонентом любой формы творческой деятельности ребенка, его поведения в целом.

В настоящее время, все чаще ставится вопрос о роли воображения в умственном развитии ребенка, об определении сущности механизмов воображения. Воображение – великая сила. С его помощью мы живем в настоящем, можем вернуться в прошлое или заглянуть в будущее. Именно благодаря воображению существует религия, в науке совершаются важные открытия, а в искусстве создаются подлинные шедевры. Но воображение, как и любая другая психическая функция человека, подразумевает наличие постоянной работы, если мы хотим, чтобы оно развивалось. Наиболее успешно становление воображения происходит в игре и изобразительной деятельности. Важно отметить, что это становление происходит не само по себе, а в процессе целенаправленного обучения и воспитания. Именно поэтому, педагогам, желающим научить ребенка нестандартному мышлению, следует применять в практике обучения изобразительному искусству техники нетрадиционного рисования.

Что такое нетрадиционное рисование? Это такое творчество, которое не придерживается классических традиций художественного изображения. Рисование в нетрадиционных техниках свободно от канонов академического рисования, оно более упрощенное и доступное для детского восприятия и поэтому восхищает, удивляет и развивает детское воображение. В нетрадиционном рисовании используются самые различные необычные материалы. Можно изображать что хочешь, как хочешь и чем хочешь. Картинки, выполненные любым или сразу несколькими методами, получаются необычными, интересными и сказочными. Виды нетрадиционных техник рисования настолько разнообразны, что для каждого ребенка индивидуально можно подобрать наиболее интересный и увлекательный для него метод. Применение нетрадиционных техник рисования на занятиях изобразительного искусства дает детям раскрыть свои представления о рисовании, а также создает условия для творческого самовыражения ребенка. Нетрадиционные техники способствуют проявлению у детей развитого воображения, фантазии и творческого мышления, развитию чувства прекрасного.

Рисование воздушными шарами — несложный, при этом необычайно интересный и захватывающий способ детского творчества. Все дети любят воздушные шарики. Я подумала, что отлично будет воспользоваться необычной техникой рисования и разнообразить свой досуг с ребенком — порисовать воздушными шариками. Нетрадиционное рисование с детьми воздушными шариками принесет массу удовольствия. В процессе творчества дети учатся фантазировать, развивать мелкую моторику рук (шарик отлично массажирует руку), координацию, а также различать и смешивать цвета.

Наша задача пробудить интеллект, творческую активность детей. Мы хотим видеть наших детей любознательными, общительными, самостоятельными, творческими и интеллектуально развитыми личностями.

Хотела бы поделиться опытом работы в данной технике не только с детьми, но и с коллегами, показать наглядно в своем мастер-классе, целью которого является создание условий для развития творческих способностей при использовании нетрадиционной художественной техники – рисование воздушными шариками.

Задачи:

1. Формировать навыки рисования при помощи воздушного шара.

2. Развивать эстетические чувства цвета, композиции, проявлять фантазию во время работы.

3. Воспитывать усидчивость, аккуратность и умение доводить начатое до конца.

Работа по созданию рисунка состоит из следующих этапов.

1. Подготовить краски: каждый цвет гуаши разбавить водой в стаканчике до состояния жидкой сметаны.

2. Надуть шары разных размеров.

3. На лист бумаги капнуть краски разных цветов.

4. Приложить шарик, нажать на него и немного покрутить.

5. Дополнить рисунок дополнительными элементами.

Подготовленную гуашь разлить по тарелкам. Предварительно надутый шарик обмакнуть в краску, поставить в вертикальном направлении на бумагу окрашенной стороной вниз. С незначительным усилием надавить. На бумажном листе останется круглое пятно.

Можно приложить к бумаге окрашенную боковую поверхность шарика, в этом случае получится не круглый, а каплевидный оттиск.

Отпечатки можно частично или полностью накладывать друг на друга, в том числе с использованием разных колеров. Один шарик можно обмакнуть сразу в несколько цветов, чтобы получились плавные цветовые переходы. Чтобы завершить рисование определенного образа, можно использовать для выведения недостающих частей кисточки, ватные палочки, пальцы. Таким способом можно изображать самые разные объекты и сюжетные композиции.

Изучив данную технику, мне захотелось, чтобы её увидели и применяли в своей деятельности и другие педагоги, ведь творчество является одним из важнейших средств познания мира и развития эстетического восприятия, так как оно связано с самостоятельной практической и творческой деятельностью ребенка. Самое главное, что рисование нетрадиционными методами не утомляет детей, а наоборот побуждает их творить дальше. Занятия по рисованию доставляют детям удовольствие, следовательно, вызывают положительные эмоции. Именно поэтому, рекомендую педагогам применять в своей практической деятельности технику нетрадиционного рисования.

***Воспитатель Карагайского филиала***

***Плешивых Светлана Моисеевна***

**Мастер-класс «Ты еще не видел чуда?»**

**или изготовление экологической игрушки для детей ЦПД «Травянчик».**

*“Скажи мне – я забуду,*

*Покажи мне – я запомню,*

*Дай мне сделать это*

*И это станет моим навсегда.”*

Цель моего мастер-класса - этоизготовление экологической игрушки и использование ее в качестве объекта наблюдения за ростом злаковых культур, украшения интерьера в центре, как своеобразную оригинальность и необычность, подарка-сувенира для близких и знакомых.

Задачи ставила такие, как:

- обогащать знания о живой и неживой природе;

- формировать умение наблюдать, анализировать, делать выводы;

- развивать творческое воображение, мышление;

- развивать мелкую моторику пальцев; воспитывать любовь к природе.

Все мы знаем, как актуальна экологическая тема в настоящее время, когда многое зависит от деятельности человека, которая всё больше приводит к гибели окружающей среды. Что же мы, взрослые, можем сделать для её сохранения? В первую очередь, нужно научить детей понимать значимость природы, научить любить, беречь её и, конечно же, направлять все действия только на сохранение и возрождение всего живого. С чего же всё начинается? С наблюдения на прогулках, с проведения исследовательской деятельности, разного вида игр, со знакомства с произведениями о природе, изодеятельности и ещё очень-очень многого. Главное, только заинтересовать ребёнка и тогда он сам захочет узнать ещё больше, потому что дети очень любознательны.

Поэтому этот мастер-класс по созданию экологической игрушки «Травянчик», я хочу предложить, как один из методов знакомства детей с живой природой. В народе она названа ещё многими именами: эколюдик, живчик, экочеловечек. Многие думают, что её изготовление очень сложно, поэтому покупают в магазинах, но после сегодняшнего занятия вы увидите, что эту игрушку сможет сделать не только взрослый, но и ребёнок. А совместное творчество оставит незабываемые впечатления и эмоции. Что же в ней интересного? А уникальность состоит в том, что это игрушка — живая. Ведь у неё растут «волосы» — травка, которую, в последствии, мы сможем поливать, стричь, делать различные причёски. Ребёнок сможет наблюдать рост растения с маленького зернышка до уже крепкого, созревшего ростка. Поэтому я свой мастер - класс назвала «Ты еще не видел чуда». «Травянчики» впервые появились ещё в советское время и сегодня они не менее популярны. Это простые игрушки из опилок с добавлением семян, которые способны доставлять радость и восторг детям и всё лишь потому, что при регулярном поливе на головке игрушки вырастает самая настоящая трава, которую можно подстригать. За этим процессом интересно наблюдать даже взрослым.

А теперь о том, что же нам понадобилось для создания игрушки?

Итак, капроновые чулки или носки, ножницы, клей (лучше «момент») или клеевой пистолет, опилки, семена (ячмень, рожь, пшеница), мелкие детали для украшения (глазки, пуговички, бусинки, цветочки), маленькие резиночки (по желанию). Для начала нужно отрезать от чулка несколько тонких полосочек: это будут верёвочки, с помощью которых мы будем связывать основные детали. И отрезать кусок капронового чулка (размер определяем сами: в зависимости от размера игрушки), выворачиваем его наизнанку, завязываем один конец верёвочкой и выворачиваем обратно, чтобы верёвка осталась внутри. Необходимо насыпать семена: 2-3 ложки (зависит от размера игрушки). Распределить их, сверху добавить опилки, хорошо утрамбовать и сформировать тугой шар или овал. Затем двумя руками пережать игрушку и в том же месте перевязать верёвочкой. Там, где семена, будет - верх. Хочу заметить, что работа с опилками (в особенности, если они мелкие) напоминает работу с пластилином, поэтому с этой задачей вы сможете легко справиться. Для того, чтобы работа была интереснее и сказочнее - сделаем ему ручки и ножки. Для этого из нижней части («вытянем» по бокам ручки и ножки, перевяжем их верёвочками или резиночками).

Опять же, хочу отметить, что с резиночками легче работать, но не рекомендую перевязывать ими основные части, так как могут порваться. Затем приступаем к украшению игрушки. Вначале, конечно же, стоит приклеить или нарисовать маркером глазки, ротик, носик. Затем всё зависит от вашей фантазии: можно приклеить цветочек, ленточку, пуговички и т. д. Но не стоит сильно украшать места, где находятся семена, ведь там будут расти «волосы». Еще один совет. Если захотите сделать игрушку горизонтальную (бегемот, черепаха), тогда сначала вы должны насыпать в чулок опилки, утрамбовать, а затем, отодвинув ложкой вбок опилки, добавить семена.

Я надеюсь, что этот мастер-класс окажется всем полезен, ведь в такой интересной и занимательной форме знакомства с экологией, дети смогут и наблюдать, и анализировать, и делать выводы.

***Воспитатель приёмного отделения***

***Бударина Марина Петровна***

**Мастер – класс «Бисероплетение».**

С древних времен человек стремился украсить себя, жилище, предметы быта. На рисунках эпохи неолита встречаются рисунки обнаженных людей с ожерельями. При раскопках археологи находят различные предметы, служившие как украшения. Хотя изначально назначение бус было другим: амулеты, ожерелья, различные фигурки были средствами общения с духами, божествами, должны были обеспечивать удачу на охоте, в бою, отпугивать злых духов. Они были неотъемлемой частью ритуалов, праздников, церемоний. Изготовлялись эти бусы из доступных природных материалов: когти, зубы животных, ракушки, глина, семена и косточки растений, деревянные палочки и т.д. Назначение украшений не ограничивалось защитой от злых духов. Они стали помогать человеку выделяться из общей массы, обратить на себя внимание, выразить жизненный статус и достаток, но и эстетического, декоративного назначения они не утратили.

Рассматривая изделия из бисера, как салонные, так и крестьянские, видно, что каждая мастерица старалась найти свой, заветный узор. О разнообразии, богатстве бисерных украшений рассказывают коллекции многих музеев. Крестьянские украшения Российского государства, благодаря разнообразию форм, красочности, использованию национальных мотивов и изяществу, снискали себе любовь не только на Родине, но и за рубежом. Эти изделия выставлялись на Лейпцигских ярмарках, во Франции, Германии, Америке, Англии, Италии и других странах, им подражали, использовали орнаментальные мотивы, цветовые решения в рукодельных мастерских-школах западных стран.

Нельзя не отметить актуальность бисерного рукоделия в наши дни. Возникнув почти 6 тысяч лет назад бисер украшал одежды фараонов и древнеегипетских принцесс, он и сейчас получает новую жизнь, отвечая веяниям сегодняшнего времени.

Многие дети увлекаются низанием из бисера (слово «бисероплетение» возникло по аналогии со словом «кружевоплетение» и является неправильным термином), носят на руках браслеты-фенечки, практически все девочки, а нередко и мальчики умеют делать из бисера простейшие изделия.

Основой декоративно-прикладного искусства служит сама природа, ее цвета, элементы, формы и линии, и задача мастера-художника увидеть ее поразительную гармонию, соразмерность, пластику, научиться выражать красоту посредством композиционных законов, пропорциональности, симметрии или асимметрии, развить «прекрасновидение». Учиться - не только смотреть, но и видеть прекрасное. Бисероплетение формирует творческие способности детей разного возраста. Какими бы задатками ни обладал ребенок от природы, его творческие способности могут развиваться только в процессе труда. При выполнении работы необходимо напрягать внимание, преодолевать некоторые препятствия, запоминать последовательность тех или иных операций. Все это развивает волю, укрепляет внимание и память. Творческий человек, как правило, более успешен во всем: от простого общения до профессиональной деятельности. Творческие способности помогают человеку находить оригинальные решения сложных проблем. Именно, поэтому необходимо стимулировать мотивацию воспитанников к творчеству, создать условия для развития их творческих способностей.

Бисероплетение - достаточно сложное и кропотливое занятие, оно требует большого внимания и аккуратности. Эта деятельность на сегодняшний день является востребованной, так как она имеет долгосрочную направленность, при дальнейшем его совершенствовании и материальной поддержке, она окажет содействие по возрождению народного творчества. Актуальность мастер-класса в том, что в свободное от учебы время многие ребята тратят не на саморазвитие, самосовершенствование и самореализацию в реальном мире, а на утверждение себя в мире виртуальном. Несоответствие между уровнем притязаний и реальными возможностями таких детей приводит к внутриличностным конфликтам, неврозам и саморазрушению личности. Многие ребята просто не знают других способов проведения досуга. Отсутствие возможности реализовать свои потребности, компенсируется поведением, носящим деструктивный характер. Альтернативой такому деструктивному проведению свободного времени может стать плетение из бисера.

И одна из моих приоритетных задач - увлечь, заинтересовать воспитанника новым видом деятельности, чтобы он мог самореализовываться, не прибегая к асоциальным формам поведения.

Новизна работы заключается в том, что, на занятиях бисероплетения возможно развивать моторные навыки и формировать творческие способности воспитанников разного возраста, а также данный вид не только способствует развитию мышления, моторных навыков, но и украшает внешний вид человека, женщину, девушку, тем, что таких самобытных, особенных, индивидуальных украшений нельзя нигде купить.

Цель мастер - класса: обучение основам бисероплетения и творческое развитие участников посредством декоративно-прикладного творчества.

Задачи:

1. Изучить технику плетения ромашкового браслета из бисера.

2. Способствовать формированию умения работать по заданному образцу и создавать собственные схемы.

3. Воспитывать нравственные качества личности: трудолюбие, аккуратность,

любознательность, усердие, отзывчивость.

4. Формировать устойчивую мотивацию к бисероплетению, как к одному из общественно полезных видов проведения досуга.

Создать браслет из бисера с ромашками не представляет особой сложности. Мы рассмотрели, как сплести браслет с одиночными ромашками. Этот практикум достаточно прост, и для плетения поделки мы вполне могли привлечь детей любого возраста. В плетение не потребуется никаких специальных материалов, кроме иголки, лески и бисера, тем более, что последние можно взять самых различных размеров и форм. Поместить 6 бисеринок одного цвета на леску и продвинуть их вниз. Оставить 10 см лески свободной внизу, чтобы удобно было прикрепить соединительное кольцо. Вставить леску в последнюю бисеринку и собрать плетение в кольцо. Протянуть нить и обернуть ее в плетении 1 раз. Это зафиксирует колечко. Подобрать бусинку для центра ромашки и продвинуть ее вниз. Пропустить две бусины, и вставить иглу в третью бисерину. Вытянуть нить и расположить шарик так, чтобы он находился в центре кольца из бисера. Затянуть нитку туго. Первая ромашка готова, теперь пришла очередь для второй.

Взять 2 бусины желтого цвета и поместить их на иглу. Вставить иглу через одну бусинку вниз от выхода нитки и вытянуть ее через 2 бусинки вперед. Добавить на иглу 4 бисерины. Затем вставить иглу в первую бусину в противоположную сторону от предыдущего плетения. Потянуть нить вперед туго и сформировать второе кольцо. Добавить на нить черную бисеринку и вставить ее через две бусины в третью. Натянуть туго нить – и второй цветок готов. В такой же технике продолжать плести браслет, фиксируя сначала две бусинки, затем добавляя по четыре и заканчивая центральной бисериной контрастного цвета. Как видите, браслеты с ромашками из бисера своими руками плести не сложно. Так же, с помощью этого метода можно изготовить не только браслеты, но и колье, кольца цепочки, крупные ручные и ножные браслеты, ремни, гирлянды и т.д. Таким образом, формирование творческой личности, через бисероплетение – одна из важнейших задач. Человек будущего должен быть созидателем, с развитым чувством красоты и активным творческим началом. В настоящий момент воспитателю необходимо так организовать воспитательный процесс, чтобы он полно отвечал возрастным и индивидуальным особенностям детей, способствовал развитию творческих способностей ребёнка. Работа показала, что занятия имеют большое значение для гармоничного развития ребёнка. Они способствуют развитию у него творчества, пробуждают фантазию, активизируют наблюдательность, внимание и воображение; воспитывают волю, развивают ручные умения, чувство формы, глазомер и цветоощущение. Работа над композициями из бисера, способствует воспитанию художественного вкуса у детей. К тому же, бисероплетение прекрасно развивает не только мелкую моторику, но и внимание и терпение, учит доводить дело до конца. Бисер очень подходит для реализации творческого воображения и безграничной фантазии, заложенной в каждом ребенке.

***Педагог – психолог приёмного отделения***

***Митянина Юлия Михайловна***

**Мастер – класс**

**«Семейные занятия»**

*Мы знаем время растяжимо*

*Оно зависит от того,*

*Какого рода содержимым*

*Вы наполняете его.*

*Бывают у него застои,*

*А иногда оно течёт,*

*Ненагружённое, пустое,*

*Часов и дней напрасных счёт.*

*(С.Я.Маршак)*

Польза семейного досуга в детско-родительских отношениях.

Наибольшее влияние на развитие личности ребенка оказывает семья. Семья - это первое социальное окружение, в котором человек усваивает основные нравственные ценности, получает первичные знания и обретает основные умения и навыки деятельности, общения и ведения правильного (здорового) образа жизни. Семья – своеобразная педагогическая академия. Поэтому все, что недополучено в детстве, восполняется с большим трудом, а иногда и вовсе не восполняется. И потери эти во многом являются следствием того, что в семье отсутствовала совместная досуговая деятельность.

Свободное время необходимо каждому человеку.

В организации свободного времени в семье, важны в первую очередь не средства, а знание того, чем заполнить досуг. Возможность проводить свободное время с пользой есть у всех и всегда. Исключительно благоприятные возможности для реализации воспитательной функции представляет совместный отдых. Совместный отдых семьи – это удивительная возможность всей семьи побыть вместе, узнать друг друга лучше и сблизиться. Семейный отдых – шанс для родителей лучше понять собственного ребенка, увидеть и услышать, чем он живет. Совместный отдых способствует укреплению дружбы, доверия между родителями и детьми. Если проводить свободное время неординарно, то яркие впечатления обеспечены всей семье. Совместных отдых играет важную роль в воспитании детей. Счастливые воспоминания из детства сохраняются на всю жизнь. Так зарождаются семейные традиции, которые передаются из поколения в поколение и формируются семейные ценности.

Я предлагаю несколько семейных занятий, где потребуется минимум оборудования и минимум затрат. Всё это можно найти в любой квартире: это стол, шарики для пинг-понга, пластиковые или бумажные одноразовые стаканчики, трубочки для коктейля, двухсторонний скотч, старые газеты, склеенные обычным скотчем.

1. Устанавливаем стол, таким образом, чтоб у него был наклон под углом 30-40 градусов, участники, держа в руках стаканчики, располагаются у нижней части стола. Ведущий, с верхней части стола, отпускает шарики для пинг-понга, чтоб они плавно катились, а игроки при помощи стаканчиков должны их поймать. Скорость отпускания шариков можно увеличивать в ходе игры. Побеждает тот, кто больше всего поймает в свои стаканчики шариков. Играть можно как вдвоём, так и втроём.
2. Условия те же, что и в первой игре, лишь вместо шариков используем карандаши.
3. Стаканчики перевернуть горлышком вниз, поставить на край стола, участники при помощи коктейльных трубочек, дуя в них, должны на скорость сдуть стаканчики со стола.
4. «Дыхательный биллиард» Стаканчики приклеить на край стола при помощь двухстороннего скотча (по типу луза), выложить шарики на центр стола, при помощи коктейльных трубочек сдувать шары в стаканчики. Играть можно как в паре, так и в одиночку.
5. Газеты склеить между собой скотчем, примерно газет 10. Два или больше участников садятся на стулья и, по команде, начинают подгребать ногами газеты под себя – кто быстрее соберёт газеты, тот и побеждает. Выполнять лучше босыми ногами.

Это лишь небольшой выбор того, чем можно увлечь детей при помощи подручных материалов.

Игры – прекрасный источник информации о личности ребенка. В игре можно увидеть, насколько последовательно ребенок идет к цели, боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей. Совместная деятельность родителей и детей может осуществляться с помощью игры-труда, подвижных игр-состязаний, игр-театрализаций (разыгрывание литературных сюжетов). Главная задача взрослых в игре – поддерживать оригинальность детей, вовремя похвалить за что-то интересное.

***Психолог службы сопровождения***

***семейных воспитательных групп***

***Верещагинского филиала***

***Поносова Ольга Павловна***

**Мастер – класс**

**для младших воспитателей СВГ**

**«Необычное в обычном».**

**Цель:** повышение профессионального мастерства младших воспитателей в процессе активного педагогического общения по освоению игровой технологии с использованием сенсорного пакета.

**Задачи:**

- расширить знания младших воспитателей о значении использования нетрадиционного материала для развития детей;

- познакомить младших воспитателей с игровой технологией с использованием сенсорного пакета;

- познакомить со способом раскрытия сенсорных и творческих способностей;

- показать возможность овладения новыми способами предметно-познавательной деятельности.

**Материалы и инструменты:**файлы (мультифоры), гель (желатин), краска, сухие блестки, влажные салфетки, ватные палочки, скотч (для герметизации швов)

**Ожидаемые результаты мастер-класса:**

- повышение креативности младших воспитателей;

- возможность применения младшими воспитателями нового нетрадиционного метода в своей практике;

- рост мотивации участников мастер-класса к формированию собственного стиля творческой педагогической деятельности;

- практическое освоение участниками мастер-класса специальных знаний, умений, навыков и приемов технологии воспитания, обучения и развития детей дошкольного возраста;

- проявлять творческую инициативу, фантазию, мышление.

**Ход мастер-класса:**

**Психолог:** Здравствуйте, уважаемые коллеги. Я рада вас приветствовать на мастер-классе «Необычное в обычном».

Сегодня я хочу представить вам игровую технологию с использованием сенсорного пакета. Эта технология может помочь развить многие качества ребенка, и сделать воспитательный процесс интересным и непринуждённым.

Организовать игру с использованием сенсорного пакета – проще простого, а впечатлений, восторга и сенсорных ощущений – не сосчитать. Сенсорный пакет – это отличный способ раскрыть творческие и сенсорные способности у ребенка, развить мелкую моторику рук, мышление и координацию.  Сенсорный пакет может стать отличным подспорьем в подготовке руки ребенка к письму.

Думаем, что игра с сенсорным пакетом заинтересует как самых маленьких, так и детей постарше.

Давайте посмотрим,что же понадобится для данного пособия?

- файл или мультифора;

- густой гель (можно заменить жидким мылом, крахмалом или желатином);

- краситель (можно использовать любой краситель – сухой, пищевой, гуашь, можно взять любую краску).

А чтобы заинтересовать и удерживать интерес детей на протяжении всей игры мы используем сухие блестки.

Приступаем к изготовлению сенсорного пакета.

В готовый гель необходимо добавить красителей. В нашем случае мы будем использовать краску зеленого цвета (разные оттенки). А затем добавим разноцветные блестки. И хорошо перемешиваем.

У вас в внутри файла лежат две фигурки, они нужны нам для игры. Они нам не мешают.

Выкладываем нашу необыкновенную смесь в пакет. Из пакета необходимо постараться выпустить весь воздух и заклеиваем пакет скотчем.

Наш сенсорный пакет готов. Но его необходимо подготовить для дальнейшей нашей работы. А именно - распределить гель равномерно во всей площади пакета.

На сегодняшнем мастер-классе мне бы хотелось продемонстрировать, как можно применять сенсорный пакет в образовательной деятельности, чтоб повысить ее результативность. Для этого предлагаю продолжить мастер- класс, в форме импровизированного занятия с использованием элементов икт.

Я приглашаю вас в сказку…

Наступила осень.  Все приступили к приятным хлопотам – сбору урожая. У любимых героев из мультфильма «Маша и Медведь» тоже очень много хлопот осенью, поэтому они попросили нас помочь. Поможем героям подготовиться к зиме?

Мишка попросил Машу сходить за грибами в лес. Но, к сожалению, грибов Маша найти не смогла.



 Что же делать?

В лесу можно встретить кого угодно…

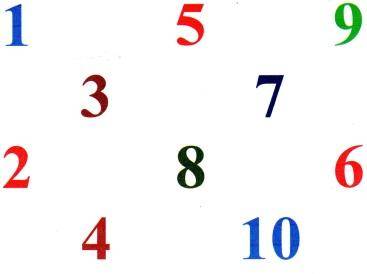
Кто же повстречался Маше?

Верно. Белка. Она как раз готовила запасы на зиму. Белка обещала подсказать где находится грибное место, если Маша ей поможет сосчитать сколько запасов на зиму она приготовила.

**Внимание первое задание**:

Начинаем работать с сенсорным пакетом.

Необходимо подложить под пакет первый лист с заданием – это цифры.



Чтобы помочь Маше сосчитать, сколько белка припасла угощения на зиму, нам необходимо сосчитать количество заданных предметов.



 Сосчитайте, сколько орехов приготовила белка и на сенсорном пакете, с помощью пальцев, найдите цифру, обозначающую количество заданных предметов и обведите ее.

*(Это задание вы можете выполнять пальцем, а можете использовать подручное средство, например, ватные палочки).*

*Это цифра 6.* Молодцы!

Распределяем гель по всей площади.

Теперь предлагаю сосчитать, сколько у белки грибов.

Снова найдите эту цифру и обведите ее.

*Это цифра 5.*

Молодцы. Вы справились с заданием, белка нам показала, куда Маше идти дальше.

Подложку убираем в сторону.

 Не пройдя и 3 шагов, Маша увидела напуганного зайца. Он убегал от голодной лисы. Маша решила ему помочь. И я предлагаю вам на нашем игровом поле поиграть в «Догонялки».

Итак, посмотрите на свои сенсорные пакеты: у каждого из вас в них находятся фигурки животных: заяц и лиса.



Слушая мои команды, вы должны перемещать животных в заданном направлении.

* Поместите фигурку лисы в центр.
* Внимание: заяц бежит в правый верхний угол.
* Лиса догоняет зайца и оказывается в левом верхнем углу.
* Заяц перебегает в нижний левый угол.
* Лиса не отстает, бежит за зайцем, но попадает в правый верхний угол.

Наш заяц был такой ловкий, что смог убежать от лисы и в благодарность,

он показал Маше короткий путь к грибной поляне.

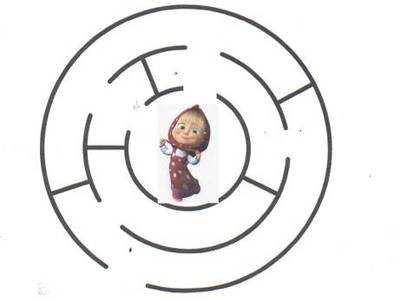
Но, девочка зашла в чащу и заблудилась. Я предлагаю Вам помочь Маше найти верный путь.

Для этого Вам необходимо пройти лабиринт.

*(Сложность лабиринта подбирается в зависимости от возраста детей).*

Предлагаю взять следующую подложку, на которой изображен лабиринт, и поместить ее под наше игровое поле.

Находим в центре лабиринта Машу. А теперь попробуйте найти выход из лабиринта.



*(Это упражнение необходимо для развития графомоторного навыка и подготовки руки к письму).*

Выход из лабиринта мы нашли в правом нижнем углу. Правильно?

Убираем подложку и распределяем гель по всей площади.

 Вижу, что все лабиринты пройдены, значит, Маша вышла из чащи. А там, на поляне, пригорюнившись, у своей знаменитой машины, сидят волки.



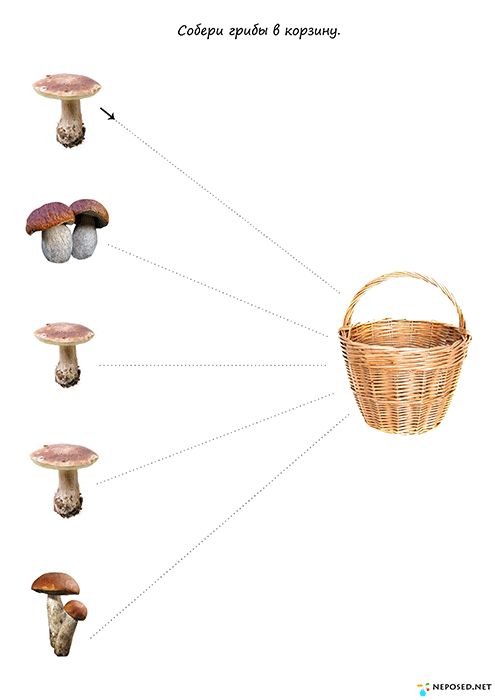
Что случилось? Автомобиль сломался полностью. Как им помочь? Я предлагаю вам, нарисовать новую машину. Для этого возьмите ватные палочки и включите свою фантазию и творчество - нарисуйте автомобиль.

*(Ватные палочки мы здесь используем для того, чтобы рисунок был более отчетливым).*

 Какие замечательные получились автомобили. Волки были очень довольны.

И на своей новой машине они доставили Машу на поляну, где росло много грибов.

Здесь ее уже ждал Мишка. Грибов было так много, что герои снова попросили нас о помощи. Поможем Маше и Мише собрать грибы?



Подкладываем шаблон схемы под ваше игровое поле. А теперь необходимо собрать по стрелкам грибы в корзину.



Как много получилось собрать грибов на зиму. Всем стало радостно и весело. Герои всех благодарят за помощь!

И мы надеемся, что данная технология вас заинтересовала и вы используете ее в своей работе.

***Социальный педагог службы сопровождения***

***Семейных воспитательных групп***

***Верещагинского филиала***

***Машьянова Ольга Владимировна***

**Мастер-класс**

**для младших воспитателей СВГ**

**«Развитие памяти, воображения и мышления с помощью**

**использования ярких образов в дошкольном возрасте».**

**Цель:** обучение младших воспитателей как с минимальными затратами сил и времени осуществлять целенаправленную работу по умственному развитию ребенка дошкольного возраста в условиях СВГ.

**Задачи:**

1. Дать представления участникам мастер - класса об эйдетике как методе особой подачи материала, где задействуются все чувства ребенка через знакомые образы.

2. Познакомить участников мастер-класса с играми и упражнениями, направленными на умственное развитие ребенка дошкольного возраста.

3. Совершенствовать знания младших воспитателей в развитии психических процессов дошкольников и в применении приемов для их развития.

**Оборудование**:

Столы и стулья по количеству участников, мультимедийное оборудование.

**Раздаточный материал**:

Мешочки с крупой, цветные карандаши, листы бумаги, карточки с изображением цифр.

**Ожидаемые результаты:**

У участников мастер-класса сформируются представления об эйдетике в целом, о необходимости применять методы эйдетики в своей работе с дошкольниками.

Младшие воспитатели познакомятся с вариантами игр, которые можно использовать для умственного развития ребенка.

**Ход мастер - класса**

**1 Организационная часть**

**Рефлексивный круг «Передача тепла в круге»**

**Педагог:** Добрый день, уважаемые коллеги!

Я предлагаю вам встать в круг и поприветствовать друг друга открытой, доброй улыбкой. Ведь именно улыбка способствует позитивному настроению, развитию уверенности в себе, эмоциональной раскрепощенности.

**Педагог:**

Пусть наша добрая улыбка согреет всех своим теплом,

Напомнит нам, как важно в жизни, делиться счастьем и добром!

Улыбнулись? Значит, вы готовы к общению, и мы приступаем к нашему

мастер - классу, тему которого вы сами попробуете назвать, сложив из букв.

Сегодня я хочу поговорить с вами об **эйдетике**. Почему именно о ней, спросите Вы **(слайд № 1).**

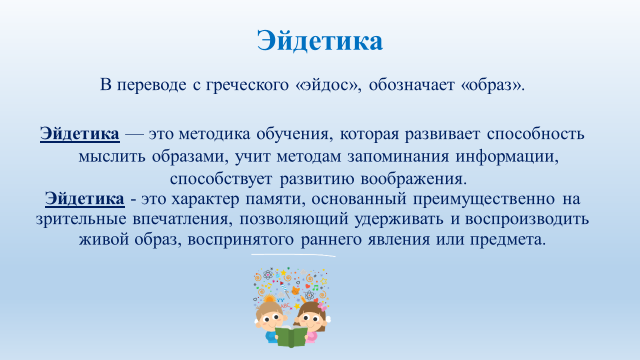
В современном мире всё более востребованы творческие личности, способные к принятию нестандартных решений и любую ситуацию принимать, как возможность узнать новое, решить интересную задачу.

В наше время образование делает акцент на развитие личности ребенка, в котором огромное значение в структуре познавательной деятельности приобретает ассоциативно-образное мышление**,** память**,** способствующие формированию его интеллектуальных и творческих качеств. Именно эти качества делают мышление гибким, оригинальным и продуктивным.

Одним из методов решения этих задач, который меня заинтересовал, и является метод *«эйдетика».*

**II Основная часть**

**(слайд № 2 - № 3).**

****

Эйдетика — методика, ориентированная на развитие памяти, воображения, образного мышления у ребёнка.

**(слайд № 4).**

****

Термин «Эйдетизм» и «эйдетика» были введены в науку сербским ученым Виктором Урбанчичем в 1907 году, который выяснил, что это специфический вид памяти, который способен на образном уровне воспроизводить предметы или явления. В России в 20-х и 30-х годах изучением и применением этого вида памяти занимались ученные Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, Г.С. Фейман и другие. В 1989 году в России открылась первая школа эйдетики для детей и взрослых. Ее основатель - Матюгин И.Ю., доктор педагогических наук, который разработал основу эйдетики. Вплоть до сегодняшнего времени эта методика была забыта. В настоящее время об этой методике заговорили, её стали использовать во всех сферах деятельности.

*«Учите ребёнка каким-нибудь неизвестным ему пяти словам - он будет долго и напрасно мучиться, но свяжите двадцать таких слов с картинками, и он усвоит на лету»,- писал К. Д. Ушинский.*

**(слайд № 5).**

****

Все знают, как легко запомнить все цвета радуги по нехитрой прибаутке *«Каждый охотник желает знать, где сидит фазан»*. Дело в том, что, проговаривая эти стихи, мы явно представляем себе *«радужного фазана»*. Образ, доступный воображению, да плюс положительные эмоции - в результате, в памяти надолго сохраняется яркая информация. Именно так работает память ребенка. **(слайд № 6).**

****

Человек за свою жизнь получает огромное количество информации. Однако большую половину того, что узнал, забывает. Люди мирятся с этим, считая, что хорошая память либо есть, либо её нет. И тут уже ничего не поделаешь. Но оказывается, что это совсем не так. **Память - это функция мозга**, которая является органом нашего тела. И если мы тренируем ноги, руки, органы дыхания, зрение, то мозг также можно и нужно тренировать.

**(слайд № 7).**

****

Учеными была разработана игровая система, которая строится на принципах:

- Воображение + положительные эмоции = усвоенная информация.

- Радостная атмосфера.

- Мобильность и доступность игрового материала.

- Разделение информации, в соответствии с особенностями каждого ребенка.

И главный вопрос всегда звучит так: «О чем ты подумал?»

**(слайд № 8).**

****

Использование приемов эйдетикив ежедневной работе является чрезвычайно эффективным, к тому же, интересным способом саморазвития и формирования мышления, памяти, речи, творчества у дошкольников. **(слайд № 9).**

****

***«****Эйдетика****»*** предлагает строить работу с детьми на основе различных ассоциаций:

**1.Звуковые ассоциации.** Можно создать целую коллекцию звуков, распределив по разным группам: бытовые шумы, звуки природы, музыкальные звуки, звуки улицы и тому подобное. Еще есть второй способ использования звуков.

Дидактическая игра: **«Звуковые мешочки»** (на развитие слуховой памяти, речи, воображения для старшего дошкольного возраста)

Делаем мешочки и кладем в каждый различные предметы, порождающие звуки. Например, в один мешочек положите бумагу, в другой-монеты, в другие - шарики, камешки, фасоль и тому подобное. Ставим перед ребенком на наборном полотне ряд предметных картинок *(книга, лук, еж, листок)* и с помощью звукового мешочка предлагаем выбранный звук, после чего спрашиваем: *«О чем ты подумал, услышав этот звук?» (я подумал о книге, потому что, когда ее листают, страницы шуршат)*.

**2.Предметные ассоциации.** Этот вид ассоциации предусматривает установление связей предметовили между собой**,** или с их признаками. Например, воспитатель держит монетку и говорит: *«Круглое и железное»*. О чем вы подумали? *(банка, ее закрывают крышкой.)*

**3.Игры со свободными ассоциациями** связаны с предметными образами. Из самого названия «свободные ассоциации следует, что во время занятий нельзя использовать никаких предметных изображений. Ведь у маленьких детей еще недостаточно сформированы представления об окружающем мире, мало жизненного опыта, чтобы строить ассоциативные связи самостоятельно. Поэтому на первом этапе работы малышу нужна помощь взрослого. Начинать надо так:

**Педагог:**

- У меня есть цыпленок. О чем вы подумали?

**Дети:**

- Я подумал про арбуз, потому что цыплята любят кушать семечки арбуза.

- Я подумала о солнышке, потому что оно желтое, как цыплята.

На этом этапе главное, чтобы дети учились обосновывать свой ассоциативный выбор.

**(слайд № 10).**

****

**4.Тактильные ассоциации.** Работа строится на основе тактильных картинок. Каждая из них имеет свою фактуру: мех, наждачная бумага, фланель, веревка, палочки, капельки воска, велюр.

Принципы работы остаются такими же, как и в предыдущих видах работы: *«О чем ты подумал, прикоснувшись к этой картинке?» (например, я подумал про зайчика, потому что он пушистый.)*

**5.Вкусовые ассоциации.** Пожалуй, не найдется ни одного воспитателя, который бы не играл с детьми в игру *«Отгадай на вкус»*. Но эйдетикане предусматривает угадывать. Вопрос будет такой же, как раньше: *«О чем вы подумали?».* Для детей старшего возраста можно использовать комбинации сладкое и горячее, соленое и холодное. По желанию можно дать еще тактильно-вкусовые ощущения: хрустящий, сочный, твердый, жидкий и т. п.

**6.Обонятельные ассоциации.** Привлекая обонятельный анализатор к работе с малышами, нужно быть особенно осторожным, поскольку способность воспринимать различные ароматы еще недостаточно изучена. Можно использовать обонятельные коробочки с разными ароматами: духов, мятным ароматом, ароматов трав, специй.

**(слайд № 11).**

**7.Цветовые ассоциации.** Для этого вида работы нужны карточки с нарисованными пятнами или кругами различных цветов, но не цветные изображения предметов или явлений**.** Воспитатель дает ребенку картинку с пятном определенного цвета. Задача каждого – выбрать среди картинок разных предметов именно тоизображение, которое у него ассоциируется с заданным цветом. Ребенок обязательно должен обосновать ответ.

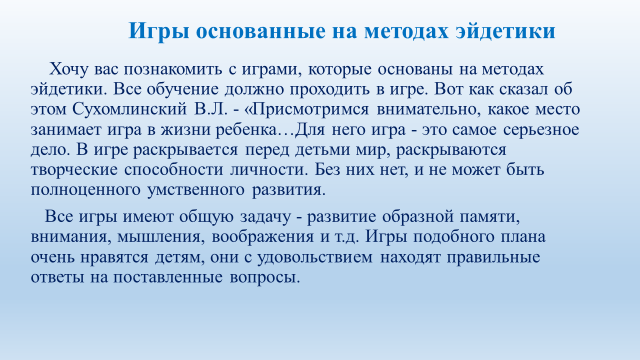
****

**8.Ассоциации, связанные с геометрическими фигурами.** Для этого вида работы вам понадобятся картинки сизображениями геометрических фигур и различных предметов. Вопросы задавайте аналогично: *«У меня есть круг. О каких предметах ты подумал?»*

**9.Графические ассоциации.**

Для развития ассоциативного мышления используют графические ассоциации - рисунок, о котором невозможно четко сказать, что это такое. Так круг дети могут превратить в солнышко, цветочек, яблоко, очки.

**(слайд № 12).**

****

**III Практическая часть**

И сейчас я вас познакомлю с некоторыми играми, которые основаны на методах эйдетики.

Для начала проведём небольшую разминку, отвечайте на вопросы быстро, но в тоже время, успевайте подумать:

- В названии какой конфеты чувствуется холод? (Леденец).

- В каком слове «Нет» употребляется сто раз? (Стонет).

- Стоят богатый дом и бедный. Они горят. Какой дом будет тушить

полиция? (Полиция пожары не тушит).

- У квадратного стола отпилили один угол. Сколько теперь углов у стола?

(5).

**Педагог:** Скажите, что помогло вам, правильно ответить на вопросы?

(сообразительность, внимание, сравнение, обобщение, умение анализировать

и сопоставлять).

Итак, продолжаем наш мастер - класс.

**Педагог:** Одним из средств развития образного мышления являются тактильные ассоциации, и я предлагаю поиграть в **игру «Мешочки с крупой».**

**Цель игры:** формировать умение находить цепочки ассоциаций по тактильным ощущениям. В мешочках находится разная крупа: два с перловкой; два с гречкой; два с пшеном, два с фасолью. Вам нужно внимательно обследовать мешочки и создать пары.

**(слайд № 13).**

****

**Следующая игра: «Пентаграммы» или «Придумай символы»** (перед педагогами карандаши и лист бумаги, разделенный на квадраты).

С помощью этого метода детям легче запоминать тексты и стихотворения.

Педагог читает короткие предложения или четверостишия, хорошо понятные детям. Для маленьких детей педагог рисует сам, и дети по рисункам составляют рассказ.

И сейчас мы с вами попробуем составить пентаграмму по небольшому стихотворению.

Перед вами лист бумаги, разделенный на квадраты. Нужно в каждом квадрате нарисовать изображение по стихотворению по своему художественному вкусу.

1. «На полянке колобок,

2. Нитки сматывал в клубок.

3. Ниток желтых, алых

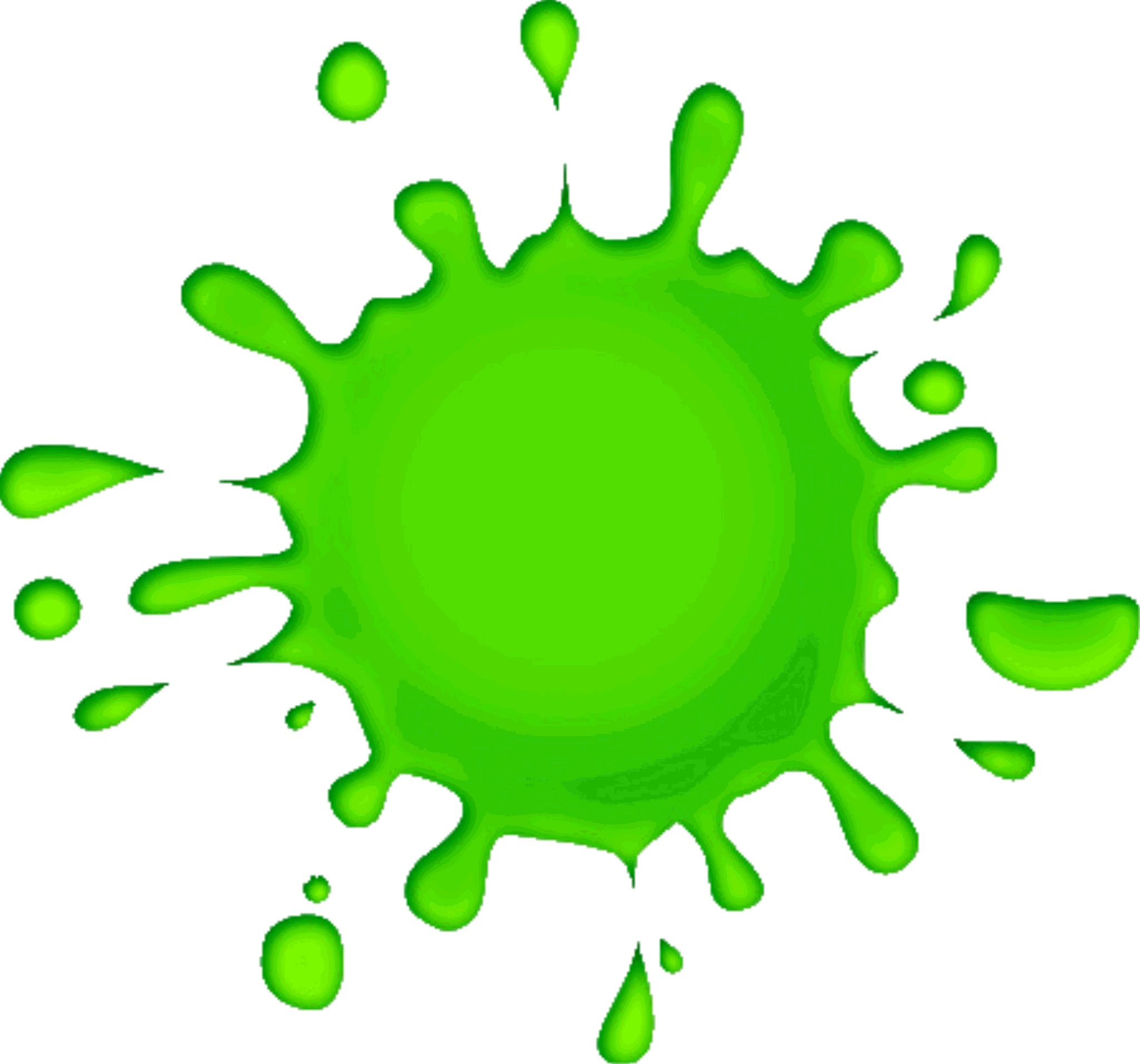
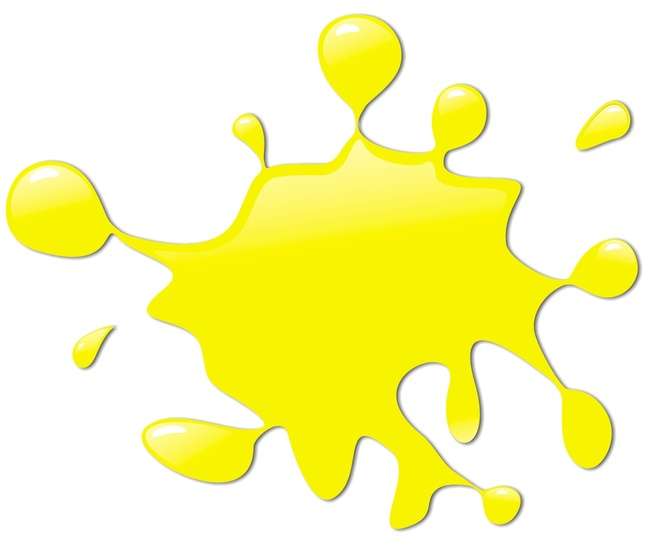
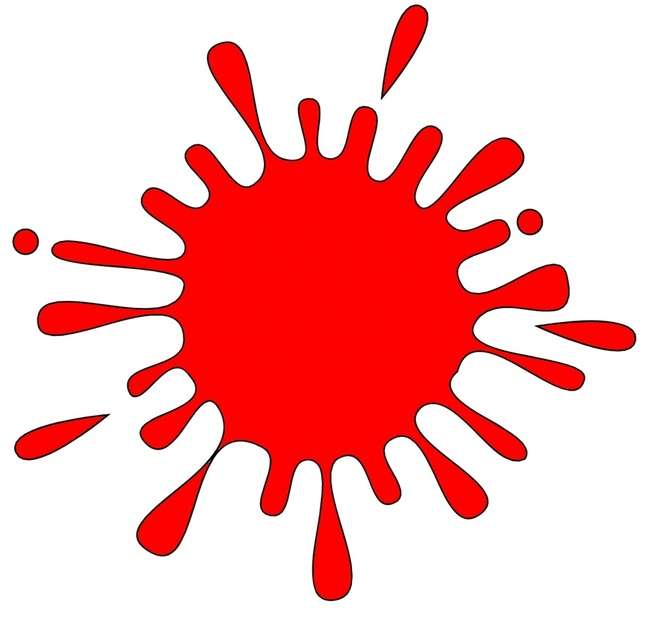
4. Намотал немало,

5. И пошел домой устало».

**Педагог:** Теперь я предлагаю небольшую **разминку «Голова – живот».**

Под весёлую музыку вы будете выполнять упражнение: левой рукой по часовой стрелке гладить по голове, правой, слегка похлопывать живот.

**(слайд № 14 - № 16).**



**Педагог:** одним из приёмов эйдетики является зрительная память.

**Следующая игра: «Цветовые ассоциации».**

Я вам показываю карточку, вы называете цвет. И что вы подумали, когда увидели этот цвет!

**Педагог:**

О чём вы подумали, когда увидели этот цвет?

- Я подумал про машину, потому что она должна останавливаться на красный свет.

- Я подумал о помидоре, потому что он, когда созреет, становится красного цвета.

- Я подумала о зайчике; он грыз красное яблоко.

**(слайд № 17).**

****

**Игра «Запомни фигуры»** (увеличение объема памяти и развитие внимания) - (в ряд стоят геометрические фигуры разного цвета и одинакового размера). Время для запоминания фигур 1 минута.

После этого вам нужно ответить на вопросы:

- Сколько всего было фигур?

- Перечислите фигуры по порядку!

- Назовите цвет каждой фигуры!

Постепенно задание можно усложнять: использовать геометрические фигуры разные по размеру, или цвету, форме, количеству.

**Следующая игра: «Угадай»** (на развитие внимания, слуховой памяти, речи, фантазии). Сейчас вы прослушаете набор одинаковых по тематике звуков (например, лес, ферма, река) и вопрос будет звучать так «О чем ты подумал, услышав это?»

**Игра «Четыре стихии»**

Цель игры: развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

**Педагог:**

Давайте с вами встанем в круг. Если я скажу слово «земля», все должны опустить руки вниз, если слово «вода» - вытянуть руки вперед, слово «воздух» - поднять руки вверх, слово «огонь» - произвести вращение руками в лучезапястных и локтевых суставах. Кто ошибается, считается проигравшим.

Следующая **игра «На что похожа цифра».**

Перед вами лежат карточки с изображением цифр. Попробуйте

нарисовать по представлению, как можно больше предметов, похожих на

данную у вас цифру, или с каким предметом ее можно сравнить.**(слайд № 18).**

****

**От простого к сложному. Друдлы.**

Друдлы – это задачи – головоломки, в которых нужно домыслить. Друдлы в переводе с английского означают «каракули». В друдлы могут играть люди любого возраста. Но сразу отмечу в этой игре, как и в самой технике друдлы – правильного ответа просто не существует.

Здесь считается правильным, самый оригинальный и необычный ответ.

Чем полезна техника друдлы?

- развитие образного мышления, как у взрослых, так и у детей;

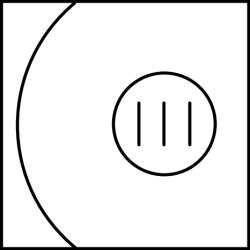
- развитие креативного воображения;

- развитие речи, когда я рисую, я думаю и проговариваю то, что рисую.

Стоит отметить, что друдлы желательно рисовать черным карандашом или фломастером на белой бумаге. Этот фон наиболее благоприятный для развития воображения и для полета фантазии.

**(слайд № 19).** Итак, посмотрите внимательно на экран «Что это?».

Внимательно рассмотрите и подумайте.

1 

Варианты ответов детей:

- дом с лестницей и окнами;

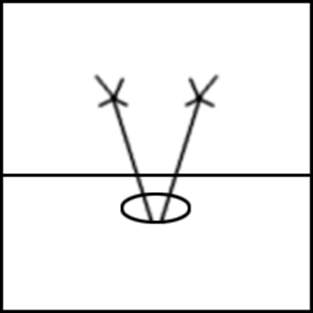
-спасательный круг;

- стол накрыт скатертью;

- поросенок;

- рация.

**(слайд № 20).** Итак, внимание! Следующая картинка! «Что это?» Внимательно рассмотрите и подумайте.

2 

Варианты ответов детей:

- смешной человек;

- бенгальские огни горят;

- столик на колесиках;

- цыпленок упал в ямку;

- цветы в вазе.

Хочется добавить – учитесь у детей иногда быть детьми. Дети как никто видят самые оригинальные картины в окружающем нас мире.

**Воспитатель:** А, теперь, я предлагаю отправиться в путешествие и поиграть в игру «Чемодан».

**Игра «Чемодан»**

**Цель:** развитие объема памяти.

**Первый игрок говорит:** «Я беру чемодан и кладу в него...книгу». Второй игрок продолжает: «Я беру чемодан и кладу в него книгу, очки». И так далее. Каждый добавляет свое слово к цепочке. Задача последнего игрока назвать всю словесную цепочку.

**IV Заключительная часть**

**Педагог:** Помните, что с памятью у вас все хорошо…Только учимся играть и вовлекать нашу память в процесс, избегая записей… Ведь идем в магазин - составляем список, планируем дела и встречи - записываем в блокнот, номера телефонов - в мобильный телефон. Очень качественный метод, но память наша не включается в процесс и начинает лениться. А потом мы подмечаем, что «Моя память с возрастом ухудшилась. Мне сложно запоминать имена, числа и т.д.» Это не так. Чисто из-за физиологических процессов к пожилому возрасту наша память ухудшается всего на 10%, а остальное мы получаем как результат ее неиспользования и не задействования.

**Потому делаем выводы:**

1. Все что нужно запомнить — представляем!

2. Представляемое ассоциируем ярко и необычно.

**Рефлексия**

**Упражнение «Ладошка»**

Педагоги обводят ладошку. Каждый палец, это какая-то позиция:

- большой – мне было не интересно;

- указательный – я получила конкретные рекомендации по теме;

- средний – мне было трудно включиться в работу;

- безымянный - для меня это было важно и интересно;

- мизинец – недостаточно раскрыта тема.

Итак, мы с вами, поиграв в разнообразные игры, используя метод эйдетики, пополнили свои знания в развитии интеллекта, и тем самым узнали, как можно и нужно развивать его у дошкольников.

И сейчас хотелось бы узнать ваше мнение по поводу услышанного сегодня, 2-3 фразы. Что узнали нового? Что понравилось, что не понравилось.

Эйдетика:

- развивает творческие способности детей;

- заставляет подключать воображение и образное мышление;

- ведёт к сотрудничеству и совместному творчеству воспитателя и воспитанника;

- развивает креативные способности детей;

- улучшает концентрацию внимания детей;

- развивает исследовательские навыки детей;

- это уникальная игровая методика, которая помогает развить нашу образную память, внимание, воображение;

- развивает особые виды мышления, которые помогают нам проявлять себя в различных сферах жизни наилучшим образом.

**Педагог:** закончить свой мастер-класс я хочу словами Антуана де Сент – Экзюпери: «Не обижайте детей готовыми формулами, формулы – пустота; обогатите их образами и картинами, на которых видны связующие нити».

***Заведующий ОССД***

***Соловьева Юлия Александровна***

**Консультация**

**«Эмоциональное развитие детей».**

Некоторые родители даже не догадываются, что существует эмоциональное воспитание, и пускают развитие детских эмоций на самотек. Ребенку не даны от рождения нравственные, эстетические и интеллектуальные чувства, он не умеет самостоятельно их выражать.

Эмоция – это состояние психики, которое выражает отношение человека к себе и окружающему миру. С помощью эмоций человек откликается на все происходящее вокруг, выражает свои чувства. Эмоциональное развитие -  это процесс формирования умений откликаться на явления окружающего, контролировать свои чувства и управлять их проявлениями.

**Что вы чувствуете?**

Кажется, простой вопрос, но он полностью связан с эмоциями. Ответьте на него. Сколько вариантов ответа вы можете дать? Оказывается, что не так много. В обиходе, как правило, несколько эмоций: радость, грусть, обида, скука, злость. Мы не умеем правильно оценивать свое состояние, поэтому делаем ошибки при планировании действий. Все начинается с эмоций.

**Какие бывают эмоции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Радость** | **Грусть** | **Гнев** | **Стыд** | **Беспокойство** |
| Восторг Воодушевление Гордость Благодарность Надежда Нежность Безмятежность Умиротворение Любовь Восхищение Симпатия Умиление Ликование Предвкушение | Печаль  Разочарование  Сочувствие  Огорчение  Тоска  Сожаление  Жалость  Отчаяние  Скорбь  Горе | Недовольство Возмущение Раздражение  Бешенство  Обида  Отвращение  Презрение  Злость  Досада  Злорадство  Ревность  Негодование  Зависть  Неприязнь | Неловкость  Смущение  Вина  Неудобство | Волнение  Страх  Опасение  Тревога  Настороженность  Ужас  Боязнь  Паника  Испуг  Трепет |

Прислушайтесь к себе и попробуйте описать свои чувства. При этом одна эмоция может дополнять другую. Может быть, сейчас вы испытываете легкую печаль с нежностью, а может, обиду с беспокойством. В любом случае учитесь точно определять свое состояние. А какие эмоции знает ваш ребенок?

**Как развиваются детские эмоции**

Эмоциональное развитие начинается **сразу после рождения**. Хотя, если быть честными, то еще в утробе матери. Но тогда мы не видим детскую реакцию. Новорожденный ребенок пытается выражать свое отношение к окружающему миру с помощью плача, а чуть позже - улыбки и смеха.

Плач – это сигнал о потребностях: в еде, питье, недостатке внимания, дискомфорте. Улыбка – выражение радости. По мере развития ребенка появляются удивление, испуг, интерес. Ребенок интересуется чем-то, исследует объект, происходит познавательное развитие, которое провоцирует новый интерес. Так происходит интеллектуальное развитие ребенка.

**В раннем возрасте** (от года до трех) большинство эмоций также подчинены детским потребностям, однако сами потребности расширяются. У ребенка появляется привязанность к близким людям, поэтому могут возникать ревность, тоска, радость от встречи, восторг. На этом этапе ведущим видом деятельности является предметная, поэтому положительные эмоции может вызвать все новое, интересное, необычное.

Ребенок с восторгом принимает новую игрушку, радуется возможности действовать с предметами (кидать, катать, трогать, гладить и т.д.). Ребенок познает окружающий мир и при этом естественной реакцией будут удивление и восторг. Появляются первые обиды. Свое недовольство ребенок выражает плачем. При этом спектр плача очень широк: боль, обида, потребности, ревность. А еще появляется первый гнев и даже злость. Эмоции очень импульсивны. При этом очень важно давать детям проявлять свои эмоции.

**Дошкольный период** – очень важен для развития интеллекта и эмоций. Именно сейчас закладывается будущая личность: развивается речь, коммуникативные навыки, творческие способности, познавательные интересы. Ребенок откликается на все: музыку, литературу, произведения изобразительного искусства, природу. Он способен переживать за героев мультфильма или книги, проживает события героев спектакля, радуется встрече с друзьями, учится любить и заботиться о близких людях и домашних животных. В то же время он учится контролировать свое эмоциональное состояние, вызванное потребностями (можно потерпеть, если голоден). Эмоции уже менее импульсивны, а если это не так, то нужно работать над умением их контролировать. В дошкольном возрасте формируются устойчивые высшие чувства.

**Почему важно развивать эмоции**

Если не уделять достаточно внимания эмоциональному воспитанию дошкольника, он не научится правильно выражать радость или обиду, делиться своими чувствами с окружающими. А это уже серьезный коммуникативный барьер. Соответственно, малыш будет расти неуверенным в себе, не таким счастливым, как другие детки. Эмоции отражаются на характере ребенка, его поведении.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Без чувств или ПОЧЕМУ нельзя не замечать эмоций ребенка**](https://www.u-mama.ru/read/home/psyhology/10017.html)  [Что происходит с человеком, если его эмоций с детства не замечали?](http://www.u-mama.ru/read/home/psyhology/10017.html) |

Информатизация современных детей не всегда под контролем. С экрана телевизора потоком льются жестокость и насилие. Простое объяснение терминами «хорошо» или «плохо» не поможет воспитать нравственного человека. Принятие или неприятие должно быть изнутри: из чувств и эмоций.

Нужно помнить, что дети учатся на примере взрослых. Взрослые не управляют эмоциями детей, а постоянно проявляют свои. Если родители живут в негативе и обиде на мир, постоянно демонстрируют гнев, злость, обиду, то их дети будут жить с таким же отношением к жизни. У [тревожной испуганной неуверенной матери](https://www.u-mama.ru/read/obaby/education/9539.html) вырастет такая же дочь. И только счастливые родители научат своего ребенка радоваться жизни.

**Последствия неправильного эмоционального воспитания**

Постоянное сдерживание детских эмоций, эмоциональная холодность к детям, отсутствие эмоционального восприятия мира могут привести к серьезным последствиям.

* Стыд, вина, тревожность

Тревожные дети вырастают в неуверенных в себе взрослых. Они боятся взять на себя ответственность и рисковать, а, значит, неспособны побеждать. У них постоянное чувства вины, они заранее уверены в том, что есть повод, чтобы ими были недовольны окружающие. Такие люди не доверяют миру, ждут от него беды, уверены, что все вокруг желают им зла.

* Гиперпослушание (конформность)

Ребенок, который не прислушивается к своим желаниям и чувствам, учится полностью подчиняться окружающим. Но это не осознанное послушание, а подчинение: отсутствие инициативы, желаний и вкуса к жизни. Жизнь полностью идет по чьей-то указке. Хорошо, если указания даются с добром, а если в качестве командующего возникает негативный сверстник? Страшно подумать, к чему может привести конформное поведение.

* Агрессивность

Постоянное сдерживание отрицательных эмоций может вызвать накопительный эффект, при котором негатив накапливается, а потом выходит сильным всплеском в виде агрессии к окружающим.

|  |  |
| --- | --- |
|  | [**Техника контейнирования эмоций: справляемся с сильными детскими эмоциями за пять шагов**](https://www.u-mama.ru/read/obaby/education/10001.html)  [Как помочь ребенку управлять своими эмоциями?](http://www.u-mama.ru/read/obaby/education/10001.html)  **Что такое контейнирование эмоций**  Суть техники в том, чтобы принимать на себя детские эмоции и переработав их, отпускать. Чувства ребенка принимаются в воображаемый контейнер, где происходит их переработка. Естественно, что подобным контейнером становятся родители.  Чтобы понять действие техники, представим себе злого, расстроенного ребенка в какой-то трудной для него ситуации. Он кричит, плачет и не слышит окружающих людей. Взрослые пытаются успокоить, ругают за неправильное поведение, испытывают тревогу, пытаются ободрить, но ничего не помогает, так как эмоции ребенка остаются с ним.  Детский страх, обида и злость часто перерастают в такие же эмоции у родителей: страх за ребенка, злость на ситуацию, расстройство и обида за негативное поведение. Это не решает проблемы.  В случае сильных переживаний нужно взять на себя детские эмоции, перевести их в позитивные и только тогда вернуть ребенку.  **Этапы контейнирования**  С помощью контейнирования мы переживаем эмоции. Технике нужно учиться. От негативных эмоций к позитивным – **пять шагов**.  **Первый шаг: спокойствие**  Совершать правильные поступки можно только при условии самоконтроля. Трудно сохранить спокойствие, если у твоего ребенка истерика, но сделать это необходимо. Надо выдержать небольшую паузу, чтобы первый взрыв негативных детских эмоций вышел, и постараться максимально успокоиться самому.  **Второй шаг: подключение**  Когда вы почувствуете контроль над собой, можно приступить к подключению к детским эмоциям. Вы должны стать одним целым с малышом. На этом этапе нельзя успокаивать и воспитывать. Лучше вообще ничего не говорить, а действовать: взять на руки, прижать к себе, погладить по голове, сжать его руку. Главное, почувствовать содрогание детского тела, чтобы ребенок ощутил ваше тепло. Вы подключились.  **Третий шаг: прояснение**  Подключившись к ребенку, вы в какой-то момент ощутите спад эмоций: голос станет тише, всхлипывания реже, возможно, ребенок начнет что-то говорить. В этот момент нужно прояснять ситуацию. Но не следует задавать прямые вопросы: что случилось или почему ты плачешь. Пробуйте угадать:  *- Тебе больно? Где именно? Покажи. Как это случилось?*  *- Тебя кто-то обидел? Он что-то отнял у тебя? Ударил? Как обидел?*  *- Ты расстроился из-за чего-то? Разозлился на себя самого?*  Обратите внимание, что первый вопрос выражает эмоцию или ее причину. Сильная истерика может быть из-за боли, обиды, злости. Озвучьте эмоцию и определите причину, но не надоедайте вопросами.  **Четвертый шаг: принятие**  Когда ситуация прояснится, нужно сказать, как вы понимаете ребенка. Малышу уже стало легче, а теперь еще значимый взрослый говорит о сочувствии. Можно сказать, что вы бы тоже расстроились (обиделись, расплакались) в этой ситуации. Очень важно озвучить причину эмоции:  *- Ты разозлился на друга за то, что он не стал с тобой играть?*  *- Ты обиделся на папу, потому что он не купил тебе игрушку?*  *- Ты расплакался от сильной боли в колене, когда упал?*  Важно, чтобы ребенок осознал сильную эмоцию и ее причину.  Этот этап может быть заключительным, так как контроль над эмоциями вернулся. Но лучше перейти к следующему этапу.  **Пятый шаг: проектирование**  Теперь нужно перейти к будущим действиям. Для этого нужно обсудить с ребенком дальнейшие планы. Первое предложение должно исходить от взрослого:  *- давай приведем себя в порядок, чтоб никто не догадался про плач, а потом купим мороженое;*  *- пойдем домой и обработаем рану, чтобы не было инфекции и запомним, что нельзя подходить близко качелям;*  *- мы пойдем сейчас в парк, погуляем, и ты пообещаешь, что больше не будешь отнимать чужие игрушки, а в следующий раз попросишь поиграть.*  Вариантов планирования может быть много. Главное, решить несколько задач:  1. Обговорить варианты действий в похожих ситуациях.  2. Установить границы поведения.  3. Запланировать ближайшее будущее.  Воспитательный эффект больше, если вы установили границы дозволенного по факту, в этом еще одна ценность контейнирования эмоций.  Ваш ребенок научится справляться со своим эмоциями и доверять вам.  Техника универсальна и вполне может быть применима и в общении с близкими взрослыми, при условии правильно подобранных слов. Главное, быть искренним. |

**Правила эмоционального воспитания**

Эмоциональное воспитание ребенка не требует больших физических и временных затрат. Нужно только соблюдать некоторые правила.

1. Добровольность выражения. Учите ребенка проявлять свои эмоции, называть их, понимать свои чувства. Это особенно важно для маленьких детей, которые должны выплескивать все накопленное внутри. Обсуждайте с ребѐнком его чувства, давая ему возможность самому справиться с возникшими эмоциями.

2. Сила выражения. Дети постарше должны учиться контролировать свои эмоции: смеяться тише, собраться с мыслями, сдерживать гнев, справиться с волнением. Учите детей простым навыкам самоконтроля и следите за собственным поведением.

3. Сопереживание. Дети не должны быть равнодушными. Если ваш ребенок не переживает за героев мультфильма или других людей, то эмпатии его нужно учить. Спросите у него, что он чувствует, жалко ли ему героя, хотел ли ребенок помочь. Обсуждайте с ребѐнком жизненные ситуации. Предлагайте описывать чувства и ощущения участников событий. Подумайте, как можно проявить свое участие по отношению к другому человеку: поздравить, выразить сочувствие, помочь в чем-то. Избавьте детей от зависти и злорадства с самого детства, это сделает их счастливыми.

Дорогие взрослые! Учитесь радоваться жизни. Перестаньте копить негатив. Чаще улыбайтесь. Пусть эмоциональный опыт, который вы передаете своим детям, будет богат, разнообразен и позитивен.

**Как научить ребёнка управлять своими эмоциями?**

Взрослые часто недовольны тем, что ребёнок не сдержан, пуглив, капризничает, чуть что сердится или лезет в драку. Но мало кто задумывается о том, что умение управлять своими эмоциями не приходит к человеку само по себе. Эмоциональный интеллект нужно развивать так же, как мы развиваем умение читать, считать и решать логические задачки. Мы расскажем, как это делать.

Для маленького человека эмоции — это что-то непонятное, туманное и плохо осознаваемое. Иногда он тонет в океане сложных переживаний, не может узнать неприятные чувства «в лицо», а, узнав, гонит их прочь, потому что в некоторых эмоциях страшно сознаться даже себе, особенно, если ты не умеешь их контролировать. Порой кажется, что ребенок завелся с пол-оборота, но на самом деле клубок из страхов, тревог и огорчений мог копиться в его душе часами, днями и даже месяцами.

Чтобы человек был в состоянии справиться с этими проблемами, ему необходим эмоциональный интеллект, который помогает:

— различать эмоции, узнавать их у себя и окружающих;

— принимать любые чувства, в том числе негативные, понимать, что это нормальная, неизбежная и даже необходимая часть жизни;

— самому выбирать, как проявлять ту или иную эмоцию.

**Учимся узнавать эмоции**

**1. В кино и литературе**

Знакомить малыша с разными чувствами можно уже по первым книжкам и мультикам. Для начала можно разобраться с внешними проявлениями эмоций, а потом и с их внутренними причинами.

Выбирая детскую литературу, обращайте внимание на иллюстрации. Важно, чтобы лица или мордочки героев сказок и рассказов были хорошо прорисованными, «живыми» (вспомните замечательные сказки В. Г. Сутеева). Тогда можно будет обращать внимание маленького слушателя на их чувства: «Какой здесь котик — грустный или весёлый? А почему котик грустит?» «Смотри, как лисичка нахмурилась. Видимо, она рассердилась на волка…" и т. д.

Предлагаю посмотреть мультфильм «Головоломка» и обсудить. 

Конечно, по мере взросления ребёнка, материал для обсуждения должен меняться (подойдут почти любые качественные подростковые книги и фильмы, хоть тот же «Гарри Поттер»). Годам к десяти-двенадцати дети способны различать куда более сложные оттенки эмоций, с ними важно говорить о том, что часто люди могут одновременно испытывать противоположные чувства. И это абсолютно нормально, ведь мы сложно устроенные существа, сложные настолько, что можем любить и ненавидеть одного человека, хотеть чего-то и бояться этого…

**2. В играх и творчестве**

В электронных сообщениях мы обозначаем чувства «смайликами». Но ведь эмодзи можно рисовать и на бумаге! Попросите малыша угадать, что вы изобразили — грусть, радость, удивление, страх. Спросите, как малыш догадался — по бровкам, уголкам рта и т. д. Потом пусть нарисует свою мордочку, а родители угадают, какое у нее настроение. Если кроха уже пользуется гаджетами, то попросите найти на экране подходящие «смайлики» для той или иной ситуации из сказки или мультика.

Поговорите об эмоциях, которые ребенок слышит в музыке или видит на картинах известных художников. Попробуйте вместе нарисовать грусть, радость, страх, злость. Какие цвета вам понадобятся, какие мазки?

Изучать чувства можно и играя в пантомиму. Подготовьте «эмоциональные» карточки по аналогии с популярной игрой «Активити», на которых будет задание изобразить сердитого сторожа, испуганного олененка, растерянного покупателя, разгневанного гражданина, ликующую девочку, удивленную даму и т. д. Здесь ребенок обратит внимание не только на мимику, но и на другие телесные проявления эмоций — позы, жесты, скорость движений.

Подростки, у которых есть интерес к литературе, могут посоревноваться в самом точном словесном описании эмоций через действия, запахи, вкус и звук. К примеру, попробовать передать в маленьком тексте нетерпение, воодушевление, тревогу, оцепенение, безразличие так, чтобы их можно было угадать.

**3. В жизни**

Мы довольно легко говорим о своих «хороших» чувствах, но избегаем упоминать «плохие». Но на самом деле очень важно, чтобы родители называли свои негативные эмоции словами, а не проявляли их в раздраженных жестах, повышенном тоне, язвительных интонациях. Ребенку проще ориентироваться в окружающей действительности, если мама говорит напрямую: «Я расстроилась», «Я рассердилась», «Мне было обидно» и т. д. Слыша это, детка еще и учится сопереживать другим, усваивает, что его поступки могут вызывать у окружающих те или иные чувства. Главное, не перегибать палку — нельзя грузить детей своими сложными взрослыми проблемами или заниматься эмоциональным шантажом («Если ты не…, мамино сердце не выдержит»).

Не менее полезно называть эмоции ребёнка. Конечно, мы не вправе категорически решать за другого человека, что он чувствует («Ты не замерз, а проголодался»), но можем высказать свои предположения. «Кажется, ты расстроился из-за того, что…», «Ты обиделся, когда…, да?», «Тебе очень скучно и ты хочешь…».

**Учимся принимать эмоции**

Дети часто слышат: «Ты не можешь сердиться на учительницу», «Тут нечего бояться», «Нашёл из-за чего грустить», «Мальчики не плачут», «Девочки должны всегда быть добрыми», «Обижаться — плохо», «Хорошие дети себя так не ведут» и т. д. Родителям кажется, что стоит запретить «неправильные» чувства, как они исчезнут, словно по мановению волшебной палочки. Но не замечать эти эмоции так же опасно, как пытаться остановить воду, стекающую с гор. Лучше приготовить для нее удобные русла или позволить струиться красивыми водопадами, чем ждать, когда запертая наглухо мощь прорвет плотины и обрушится вниз, сметая всё на своем пути.

Ребёнок может чувствовать всё, что угодно. Имеет право. И куда вероятнее, что он поделится сложным переживанием, если никто не будет его ругать и стыдить в ответ. И тогда, скорее всего, это переживание не перейдет в болезнь.

Расскажите детке, что эмоции появились у человека и животных совсем не просто так. Они полезны, а порой помогают выжить. К примеру, страх уберегает нас от опасности, злость — помогает защититься, удивление заставляет пристально разобраться с новым, а отвращение — держаться подальше от того, что вредно для организма.

Объясните, что всем людям порой бывает скучно, больно или страшно. И с этими тяжелыми чувствами тоже можно какое-то время жить. Они переносимы, с ними можно справляться, и, даже испытывая их, в то же время отыскивать в душе что-то радостное и светлое.

**Учимся управлять эмоциями**

Понимать свои чувства и не бояться их — уже большой успех. Следующий шаг — усвоить несколько стратегий поведения в эмоционально сложных ситуациях.

Можно сказать, ребенку, что, когда его охватывает сильное чувство, он сам выбирает, как реагировать, буквально, как одежду в шкафу. Если у малыша в шкафчике с названием «Я рассердился» висит только две футболки «Полезть в драку» и «Обзываться», то ему больше и «надеть» нечего. Но можно в этот шкафчик повесить много разных вещей, например, «Отойти в сторонку и отдышаться», «Поговорить с обидчиком», «Побить подушку», «Попросить помощи у взрослых» и т. п. Теперь ребенок может осознанно решить, как поступить в конкретной ситуации. И окажется, что совсем не обязательно каждый раз кидаться в бой с кулаками.

Чтобы кроха усвоил разные способы поведения, разыгрывайте их в сценках с игрушками. К примеру, машинке не хватило места в гараже, зверята не поделили угощение на чаепитии, к медвежонку не пришел на день рождения лучший друг и т. д. Иногда родитель может побыть капризным, драчливым, обидчивым героем, которого ребенок будет успокаивать и учить, как справиться с проблемой.

Но, конечно, лучше всего дети учатся на нашем примере. Предположим, мама вернулась домой уставшая и в сильном раздражении. Она может швырнуть сумку в угол, накричать на детей за невымытую посуду и не сделанные уроки, резко отвечать на вопросы. Получается, что ее раздражение (истинная причина конфликта) будто бы не существует, а есть только непослушные отпрыски. Но ведь это не так! Мама может честно признаться: «Я измотана, и готова закипеть в любой момент. Пожалуйста, приготовьте мне чай и оставьте в покое. У вас будет полчаса, чтобы доделать всё, что вы не успели». В этом случае дети получат ценный урок: 1) узнавания эмоции, 2) бережного обращения с ней, 3) цивилизованного проявления без ущерба для окружающих.

Здорово, если родители поделятся своим опытом проживания сложных эмоций, ведь у каждого из нас свои способы. Например, они могут быть такими:

* Говорить другим о своих чувствах словами
* Громко кричать в лесу
* Комкать, рвать и швырять бумагу, а потом собрать каждый кусочек и выбросить
* Построить что-то специально, чтобы разрушить
* Максимально быстро бегать, прыгать, бить боксерскую грушу
* Слушать любимую музыку
* Гулять в парке и что-нибудь собирать или считать
* Рисовать свои эмоции в виде монстров, а потом разрывать их на клочки
* Танцевать и кривляться перед зеркалом
* Стрелять в тире, плавать в бассейне, заниматься другим спортом
* Нанизывать бусы, плести фенечки, вышивать
* Выделять себе 15 минут в день для непрерывного нытья или пения «депрессивных песен» (как можно заунывнее петь о своих проблемах на произвольный мотив, пока не расхохочешься)
* Описывать чувства в дневнике, писать стихи, рисовать картины
* Писать письма человеку, на которого злишься, а потом уничтожать их
* Дышать под счет, постепенно растягивая вдох и выдох
* И т. д.

Если ребёнок опять выражает свою злость или раздражение неприемлемым способом (оскорбляет или бьет других людей, швыряет в них предметы, ломает их вещи или поделки), нужно аккуратно его останавливать, напомнить, что в его «шкафчике» еще много других вариантов поведения. Постепенно ребенок начет сам выбирать более эффективные стратегии реагирования, научится управлять своими эмоциями и помогать успокоиться тем, кто рядом с ним.

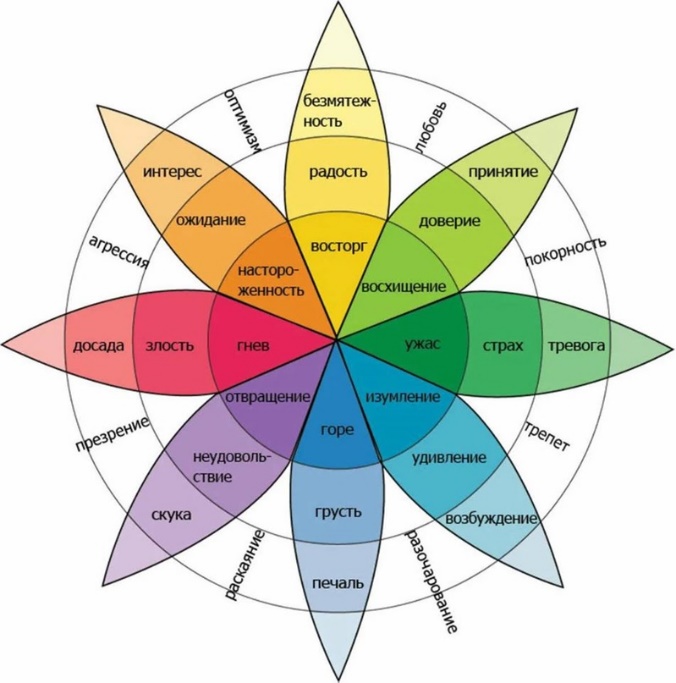
В будущем развитый эмоциональный интеллект еще не раз поможет растущему человеку переживать жизненные драмы, находить общий язык с людьми, добиваться успеха в профессии, а, главное, быть более здоровым и счастливым.

**10 лучших методик арт-терапии для преодоления негативных состояний**

Всё больше людей черпают вдохновение в методах арт-терапии. Это помогает им справляться со стрессом, преодолеть тоску, просто расслабиться и отлично провести время. Мы предлагаем вам описание десяти наиболее популярных методик.

1.Нарисуй свои эмоции. Сконцентрируйся на собственных переживаниях и постарайся передать то, что ты чувствуешь в данный момент, а также по поводу тех или иных событий, используя краски или карандаши.

2. «Колесо эмоций». Используй все цвета радуги, чтобы изобразить «колесо эмоций». Сделай это в уникальной, креативной манере. Теперь тебе проще понять, какую именно эмоцию ты переживаешь, определив её место в палитре эмоций. Это помогает отделить себя от отрицательных эмоций, увидев их со стороны.

3. Займись медитативным рисованием. Это креативный способ релаксации. Неподвижно медитировать гораздо сложнее, чем делать это, выражая свое состояние через рисунок. Возможно, медитативное рисование, — именно то, что тебе нужно. Оно не требует особых навыков, достаточно расслабиться и творчески провести время.

4. Сделай блокнот с иллюстрациями. В такой блокнот ты можешь записать важные мысли или нарисовать в нём то, что ты пожелаешь, тогда, когда ты этого пожелаешь. Визуализация эмоций помогает избавиться от навязчивых идей и состояний.

5. Создай куклу-марионетку. Это увлекательное занятие полезно не только для детей, но и для взрослых. Создавая куклу и в этот момент «вкладывая» в нее свою душу, ты создаешь образ, который окажется восприимчив к твоим переживаниям. Теперь у тебя есть, к кому обратиться с просьбой, проиграть важное будущее или прошедшее событие, тем самым устранив эмоциональные барьеры. Ты увидишь себя со стороны и, возможно, найдёшь, над чем посмеяться.

6. Используй штрихи. Грубые линии и штриховка, не смотря на свою простоту, очень точно передают состояние человека, и помогают в нём разобраться. Рисунки в такой технике получаются очень экспрессивными и несут на себе яркий отпечаток личности и переживаний.

7. Сделай открытку, которую никогда не отправишь. Ты всё ещё расстраиваешься или грустишь из-за кого-то? Напиши этому человеку открытку и выскажи всё. А вот отправлять её не обязательно.

8. Создай семейную скульптуру. Для этого, нужно вылепить из глины каждого члена своей семьи и любого другого, значимого для тебя, родственника. Это помогает больше узнавать о ролях и отношениях внутри семьи.

9. Нарисуй гору и долину. Гора — время, когда ты был счастлив. Долина – время, когда тебе было грустно или не по себе. Тогда, когда такие времена настанут, добавь по своему усмотрению элементы, связанные с конкретными ситуациями и событиями.

10. Отпусти шарик в небо. Это действие может символизировать как избавление от отрицательных эмоций, так и твое желание разделить с миром позитивные чувства. Ты можешь прикрепить к шарику рисунок или записку для того чтобы точно осознавать, что ты отпускаешь и чем ты готов поделиться.

ПИСЬМА ГНЕВА ИЛИ ЛЮБВИ

Сохраняйте себе и обязательно применяйте. Помните: ручка и бумага - лучшие друзья расстроенной, обиженной женщины).

"Как писАть писанки"

Пять групп эмоций:

1. Гнев, чувство мести, поиск виноватого.

2. Обида, горечь, разочарование.

3. Страх, неуверенность.

4. Раскаяние, сожаление, чувство ответственности.

5. Любовь, терпимость, прощение, благодарность.

Эмоциональное напряжение может быть сброшено лишь тогда, когда человек последовательно проходит через все четыре слоя, лежащие поверх любви. Если вы "проскакиваете" какой-то из эмоциональных слоев, конфликт остается разрешимым не до конца; в душе накапливается эмоционально напряжение.

* Письмо состоит из шести частей:
* Гнев и обвинения.
* "я очень не люблю, когда…"; "меня ужасно злит, когда…"; мне до смерти надоело, когда…"; "как ты мог…"; "я очень устала от того, что…"; "терпеть не могу, когда ты…"
* 2. Обида и горечь
* "мне обидно, когда…"; мне горько, когда…"; я ужасно чувствую, потому что…"; я смертельно обижена тем, что…"; "я очень разочарована тем, что…"
* 3. Страх и тревога
* "я боюсь, что…"; "мне страшно оттого, что…"; "я вовсе не хотела..."
* 4. Раскаяние и чувство ответственности.
* мне жаль, что…Я очень сожалею о том, что…Пожалуйста прости меня за то, что…Я вовсе не хотела…
* 5. Намерения и желания.
* Я хочу…Мне хотелось бы, чтобы…Я надеюсь, что…
* 6. Любовь, прощение, понимание и признательность.
* Я люблю тебя за то, что…
* Спасибо тебе за то, что
* Я горжусь тобой, потому что…
* Я прекрасно понимаю, что…
* Я прощаю тебя за то, что…
* Я благодарю тебя за то, что....
* ⚡Например, муж критически отзывается о вашей внешности, делая сравнение с другой женщиной не в вашу пользу.
* Ваши первоначальные чувства: гнев и обида.
* Глубинные чувства:
* Мне обидно, что я кажусь тебе недостаточно привлекательной.
* Мне грустно, что сравниваешь меня с другой женщиной.
* Мне страшно, что я тебе надоела.
* Мне страшно, что ты разлюбишь меня если я похудею.
* Мне жаль, что ты мной не гордишься.
* Я раскаиваюсь в том, что за последнее время совсем распустилась.
* Я хочу быть красивой - для тебя.
* Я люблю тебя, и твое мнение для меня очень важно.
* ⚡Ваш партнер жалуется, что в доме бардак, что вы плохая хозяйка.
* Ваши первоначальные чувства: обида и депрессия.
* Глубинные чувства:
* Я сердита на тебя за то, что ты сам ничего по дому не делаешь.
* Я терпеть не могу, когда ты ведешь себя так, словно я обязана быть идеальной хозяйкой, а ведь я тоже работаю.
* Мне обидно, что ты не ценишь мои усилия.
* Я боюсь, что ты будешь обращаться со мной не как с равной.
* Я боюсь, что в нашей жизни порядок так и не наладится.
* Мне жаль, что я не умею как следует попросить тебя, чтобы ты помогал мне по хозяйству.
* Я сожалею, что мало говорила с тобой на эту тему.
* Я хочу впредь более открыто говорить с тобой о своих чувствах.
* Я хочу, чтобы мы распределили домашние обязанности.
* Я люблю тебя, мне нравится о тебе заботится, и о нашем доме тоже.
* ⚡Ваш сын торопится на вечеринку и оставляет свою комнату в беспорядке.
* Ваши первоначальные чувства: гнев и желание наказать его.
* Глубинные чувства:
* Я сердита на тебя за то, что ты такой неаккуратный.
* Мне обидно, что ты ведешь себя подобным образом – тебе на меня наплевать.
* Мне обидно, что ты такой эгоистичный и совсем не думаешь о моих чувствах.
* Я боюсь, что воспитываю тебя неправильно.
* Я боюсь, что из меня получилась скверная мать.
* Я раскаиваюсь в том, что не воспитала тебя человеком аккуратным.
* Я хочу, чтобы ты внимательнее относился к своей семье.
* Я люблю тебя и хочу, чтобы ты знал об этом.
* Рекомендации:
* 1. Пусть все разделы вашего письма будут примерно одинаковой величины.
* 2. Не останавливайтесь, не делайте перерывов – пишите письмо сразу и до конца. Если вы прекратили писать до того, как перешли сразу к разделу любви, весь смысл пропадет. Идея состоит в том, чтобы сквозь все эмоции добраться до любви. Помните: человек не может слишком разозлиться и тем более обидеться, если эти эмоции не держатся на любви. Будьте терпеливы, пишите письмо до конца, и вы вернете любовь.
* 3. Ничего страшного если вы будете возвращаться к прежнему уровню
* 4. В процессе письма не перечитывайте свое письмо.
* 5. Пишите письмо разборчивым почерком."
* Когда написано письмо, и если есть такая потребность, то можно написать ответ от лица, которому письмо было адресовано. Главное, довериться этому процессу, "отпустить мысли", и вы увидите, что ваша рука сама начнёт писать. Перечитав написанное, вы получите массу открытий. Такую переписку желательно продолжать до тех пор, пока не растворятся все обиды и претензии, и в Вашем сердце не поселится Благодарность к этому человеку.

***педагог – психолог***

***Тетенова Ольга Михайловна***

**Консультация**

**«Комплексная диагностика личностной тревожности».**

**Тревожность** - повышенная склонность к переживанию эмоционального дискомфорта, беспокойству, волнению.

Для тревожного ребенка окружающий мир - пугающий и враждебный, он постоянно ощущает себя подавленным, настороженно относится к окружающим и с трудом устанавливает новые контакты или избегает их вовсе. Ищет поддержку и защиту в значимом близком (как правило, в матери), зачастую демонстрирует свою беспомощность и несамостоятельность чтобы привлечь его внимание и получить чувство защищенности. Со временем это может перерасти в заниженную самооценку, склонность к перекладыванию ответственности и несамостоятельность, стремлению занять позицию жертвы.

**Портрет тревожного ребенка.**

Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.

Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичны. Уровень его самооценки низок.

Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

**Критерии определения тревожности у ребенка (П. Бейкер и М. Алворд)**

1. Постоянное беспокойство.  
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.  
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).  
4. Раздражительность.  
5. Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

**Признаки тревожности (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.)**

1. Не может долго работать, не уставая.  
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.  
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.  
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.  
5. Смущается чаще других.  
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.  
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.  
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.  
9. Руки у него обычно холодные и влажные.  
10. У него нередко бывает расстройство стула.  
11. Сильно потеет, когда волнуется.  
12. Не обладает хорошим аппетитом.  
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.  
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.  
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.  
16. Часто не может сдержать слезы.  
17. Плохо переносит ожидание.  
18. Не любит браться за новое дело.  
19. Не уверен в себе, в своих силах.  
20. Боится сталкиваться с трудностями.

**Причины тревожности.**

Некоторые психологи считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом). Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит "двойку" в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет - девочки. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

**Как выявить тревожного ребенка?**

Опытный родитель, учитель, психолог в первые же дни знакомства с несовершеннолетним поймет, повышен ли у него уровень тревожности. Однако, прежде чем делать окончательный вывод, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасение, провести диагностику личностной тревожности.

*Приложение 1*

**Диагностика личностной тревожности**

(А.М. Прихожан, канд. псих. наук)

Методика — шкала тревожности — разработана по принципу «шкала социально-ситуационной тревоги». Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество их, с нашей точки зрения, заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревожности, и, во-вторых, меньшей степени, чем другие типы опросников, сказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить ее коллективно.

На первой странице бланка указывается фамилия и имя школьника, класс, в котором он учится, его возраст и дата проведения эксперимента.

Далее излагается инструкция: «На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, так как они вызывают тревогу, беспокойство, волнение или страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для Вас неприятна, насколько она может вызывать у вас тревогу, беспокойство, опасение или страх

*Текст методики*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пример: перейти в новую школу** | | **Нет** | **Немного** | **Достаточно** | **Значительно** | **Очень** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **1** | Отвечать у доски | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2** | Участвовать в соревнованиях | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3** | Пойти в дом к незнакомым людям | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4** | Разговаривать с директором школы | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5** | Думать о своем будущем | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6** | Учитель смотрит по журналу кого спросить | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7** | Тебя критикуют, в чем-то упрекают | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **8** | На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **9** | Пишешь контрольную работу | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **10** | После контрольной – учитель называет оценки | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **11** | На тебя не обращают внимания | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **12** | У тебя что-то не получается | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **13** | Ждешь родителей с родительского собрания | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **14** | Тебе грозит неуспех, провал | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **15** | Слышишь за своей спиной смех | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **16** | Сдавать экзамены в школе | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **17** | На тебя сердятся (непонятно, почему) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **18** | Выступать перед большой аудиторией | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **19** | Предстоит важное, решающее дело | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **20** | Не понимаешь объяснений учителя | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **21** | С тобой не согласны, противоречат тебе | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **22** | Сравниваешь себя с другими | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **23** | Проверяются твои способности | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **24** | На тебя смотрят как на маленького | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **25** | На уроке – учитель неожиданно задает тебе вопрос | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **26** | Замолчали, когда ты подошел (подошла) | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **27** | Оценивается твоя работа | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **28** | Думаешь о своих делах | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **29** | Тебе надо принять важное для себя решение | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **30** | Не можешь справиться с домашними заданиями | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |

Методика включает ситуации **трех типов:**

* 1. Ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
  2. Ситуации, актуализирующие представление о себе;
  3. Ситуации общения.

Соответственно виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены; школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тревожности** | **Номер пункта шкалы** | | | | | | | | | |
| **Школьная** | **1** | **4** | **6** | **9** | **10** | **13** | **16** | **20** | **25** | **30** |
| **Самооценочная** | **3** | **5** | **12** | **14** | **19** | **22** | **23** | **27** | **28** | **29** |
| **Межличностная** | **2** | **7** | **8** | **11** | **15** | **17** | **18** | **21** | **24** | **2** |

Конечно, разделение шкалы на отдельные части во многом условно. Очевидно, например, что многие предложенные в ней ситуации общения также актуализируют представления о себе, школьные ситуации могут быть интерпретированные как ситуации общения со взрослыми, «значимыми другими» и т.п. Подобное выделение, однако, является, как показывает анализ, продуктивным с точки зрения задач коррекции: она позволяет достаточно точно локализовать зону нарушения и тем самым целенаправленно построить программу снятия тревожности.

Обработка не представляет трудности. Ответ на каждый пункт шкалы оценивается количество баллов, соответствующих округленной при ответе на его цифры. Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале общего уровня тревожности.

*Приложение 2*

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений.

Ф.И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отметьте в таблице свое типичное, повторяющееся изо дня в день, состояние, зачеркивая на каждой шкале ту из цифр, которая вам более всего подходит. Большие цифры указывают на преобладание хорошего настроения, а малые - на доминирование плохого настроения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Самочувствие плохое | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Самочувствие хорошее |
| Чувствую себя слабым | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Чувствую себя сильным |
| Пассивный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Активный |
| Малоподвижный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Подвижный |
| Грустный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Веселый |
| Плохое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Хорошее настроение |
| Разбитый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Работоспособный |
| Обессиленный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Полный сил и энергии |
| Медлительный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Быстрый |
| Бездеятельный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Деятельный |
| Несчастный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Счастливый |
| Мрачный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Жизнерадостный |
| Расслабленный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Собранный |
| Больной | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Здоровый |
| Безучастный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Увлеченный |
| Равнодушный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Заинтересованный |
| Унылый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Восторженный |
| Печальный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Радостный |
| Усталый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Отдохнувший |
| Изнуренный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Посвежевший |
| Сонливый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Бодрствующий, энергичный |
| Желающий отдохнуть | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Желающий активно работать |
| Встревоженный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Спокойный |
| Пессимистичный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Оптимистичный |
| Утомляемый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Выносливый |
| Вялый | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Бодрый |
| С трудом соображающий | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Соображающий легко |
| Рассеянный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Внимательный |
| Разочарованный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Полный надежд |
| Недовольный | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Довольный |

Описание методики

Тест САН — разновидность опросников состояний и настроений. Разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова В. А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Процедура проведения

**Инструкция**

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

Обработка результатов

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.

Например,

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **7 6 5 4 3 2 1** |  |
| Чувствую себя сильным | 3 2 1 0 1 2 3 | Чувствую себя слабым |
|  | **1 2 3 4 5 6 7** |  |
| Пассивный | 3 2 1 0 1 2 3 | Активный |

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

**Ключ**

* **Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.
* **Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.
* **Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

* <30 баллов — низкая оценка;
* 30 — 50 баллов — средняя оценка;
* > 50 баллов — высокая оценка.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Оценка результатов и выводы.**

Сумма баллов, набранная по всем шкалам, делится на 30, и в результате получается средний показатель, отражающий настроение, преобладающее у данного испытуемого. Человек, имеющий среднюю оценку в интервале от 5 до 7, считается таким, у которого чаще всего доминирует хорошее настроение. Тот, у кого оказалась оценка от 1 до 3 баллов, считается человеком, у которого преобладает плохое настроение. Оценка, близкая к 4 баллам (от 3,5 до 4,5) указывает на доминирование изменчивого настроения или такого, которое сам человек не в состоянии оценить, как хорошее или плохое.

*Приложение 3*

**Опросник депрессии Марии Ковак**

*Предъявление.*

Попросите ребенка записать свое имя или запишите его сами. Убедитесь в том, что ребенок полностью понял содержание опросника и инструкцию – тщательно и полно оценить, как он себя чувствовал в течение последних двух недель. Для маленьких детей и для детей с трудностями в чтении необходимо зачитать как инструкцию, так и каждый пункт шкалы вслух. двух недель. Для этого необходимо тщательно прочесть каждый пункт и выбрать только один из трех вариантов, поставив крестик в нужном квадрате. Для маленьких детей и для детей с трудностями в чтении необходимо зачитать инструкцию, так и каждый пункт шкалы вслух.

Убедитесь в том, что ребенок прочел все содержание каждого пункта, а затем попросите его выбрать один из вариантов ответа. Выбранный вариант должен быть отмечен карандашом. Если детка жалуется, что ничего не подходит, то попросите выбрать тот вариант, который ближе к его состоянию, чем все остальные. Если ребенок решил изменить ответ, не стирайте первоначальный.

*Показатели CDI*

Шкала А (негативное настроение) – п.п. 1, 6, 8, 10, 11, 13

Шкала В (межличностные проблемы) – п.п. 5, 12, 26, 27

Шкала С (неэффективность) – п.п. 3, 15, 23, 24

Шкала D (ангедония) – п.п. 4, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22

Шкала Е (негативная самооценка) – п.п. 2, 7, 9, 14, 25

*Подсчет общего показателя:* Это сумма баллов, выбранных ребенком вариантов ответа по всем пунктам теста.

По каждой шкале теста также подсчитывается балл.

Затем с помощью специальной таблицы эти показатели конвертируются в Т-показатели. Для этого принципиально знать возраст и пол ребенка.

Таблица

Интерпретация Т-показателя CDI

|  |  |
| --- | --- |
| Суммарный показатель | Интерпретация |
| свыше 70 | очень значительно превышает средний |
| 66-70 | значительно выше среднего |
| 61-65 | выше среднего |
| 56-60 | чуть выше среднего |
| 45-55 | средний |
| 40-44 | чуть ниже среднего |
| 35-39 | ниже среднего |
| 30-34 | много ниже среднего |
| ниже 30 | значительно ниже среднего |

- составлена при сравнении со здоровыми детьми соответствующего пола и возраста

ТЕСТ Марии Ковак

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | |  |
|  | 0 | Я бываю грустным |
|  | 1 | Я часто бываю грустным |
|  | 2 | Мне всегда грустно |
| 2. |  |  |
|  | 2 | У меня никогда ничего не получается |
|  | 1 | Я редко бываю уверен, что у меня что-нибудь получится |
|  | 0 | У меня все получается хорошо |
| 3. |  |  |
|  | 0 | Я практически все делаю хорошо |
|  | 1 | Я много делаю не так |
|  | 2 | Я все делаю неправильно |
| 4. |  |  |
|  | 0 | Многое приносит мне удовольствие |
|  | 1 | Кое-что доставляет мне радость |
|  | 2 | Меня ничего не радует |
| 5. |  |  |
|  | 2 | Я плохой всегда |
|  | 1 | Я часто бываю плохим |
|  | 0 | Я редко бываю плохим |
| 6. |  |  |
|  | 0 | Я редко думаю о том, что со мной может случиться плохое |
|  | 1 | Я беспокоюсь о том, что со мной может случиться что-нибудь плохое |
|  | 2 | Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное |
| 7. |  |  |
|  | 2 | Я ненавижу себя |
|  | 1 | Я не люблю себя |
|  | 0 | Я себе нравлюсь |
| 8. |  |  |
|  | 2 | Все плохое происходит в результате моих ошибок |
|  | 1 | Многое плохое происходит в результате моих ошибок |
|  | 0 | Плохое, как правило, происходит не по моей вине |
| 9. |  |  |
|  | 0 | Я не думаю о том, чтобы покончить с собой |
|  | 1 | Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его |
|  | 2 | Я хочу убить себя |
| 10. |  |  |
|  | 2 | Я плачу каждый день |
|  | 1 | Я часто плачу |
|  | 0 | Я плачу редко |
| 11. |  |  |
|  | 2 | Я все время испытываю беспокойство |
|  | 1 | Я часто испытываю беспокойство |
|  | 0 | Я редко испытываю беспокойство |
| 12. |  |  |
|  | 0 | Мне нравится быть с людьми |
|  | 1 | Мне не нравится быть с людьми |
|  | 2 | Мне совсем не хочется быть с людьми |
| 13. |  |  |
|  | 2 | Я не могу решиться на многое |
|  | 1 | Мне трудно на многое решиться |
|  | 0 | Я легко принимаю решения |
| 14. |  |  |
|  | 0 | Я выгляжу хорошо |
|  | 1 | Кое-что в моем облике меня не устраивает |
|  | 2 | Я выгляжу уродливо |
| 15. |  |  |
|  | 2 | Мне все время приходится заставлять себя выполнять школьные задания |
|  | 1 | Мне часто приходится заставлять себя выполнять школьные задания |
|  | 0 | Выполнение школьных заданий для меня не большая проблема |
| 16. | 2 | Я плохо сплю каждую ночь |
|  | 1 | Я часто сплю плохо |
|  | 0 | Я сплю очень хорошо |
| 17. |  |  |
|  | 0 | Я редко устаю |
|  | 1 | Я часто устаю |
|  | 2 | Я все время чувствую себя усталым |
| 18. |  |  |
|  | 2 | В большинстве случаев я не хочу есть |
|  | 1 | Я часто не хочу есть |
|  | 0 | Я ем очень хорошо |
| 19. |  |  |
|  | 0 | Меня не беспокоят боли |
|  | 1 | Меня часто беспокоят боли |
|  | 2 | Меня все время беспокоят боли |
| 20. |  |  |
|  | 0 | Я не чувствую себя одиноким |
|  | 1 | Я часто чувствую себя одиноким |
|  | 2. | Я всегда чувствую себя одиноким |
| 21. |  |  |
|  | 2 | Школа никогда не приносит мне удовольствие |
|  | 1 | Иногда школа мне приносит удовольствие |
|  | 0 | Школа часто радует меня |
| 22. |  |  |
|  | 0 | У меня много друзей |
|  | 1 | У меня есть друзья, но хотелось бы иметь их больше |
|  | 2 | У меня нет друзей |
| 23. |  |  |
|  | 0 | С моей учебой все в порядке |
|  | 1 | Я учусь не так хорошо, как прежде |
|  | 2 | Сейчас у меня плохие отметки по предметам, которые раньше шли хорошо |
| 24. |  |  |
|  | 2 | Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята |
|  | 1 | Если я захочу я смогу стать таким хорошим, как другие |
|  | 0 | Я такой же хороший, как другие ребята |
| 25. |  |  |
|  | 2 | Меня никто по-настоящему не любит |
|  | 1 | Я не уверен в том, что меня кто-нибудь любит |
|  | 0 | Я уверен в том, что меня любят |
| 26. |  |  |
|  | 0 | Обычно я делаю то, что мне сказали |
|  | 1 | Как правило, я не делаю того, что мне говорят |
|  | 2 | Я никогда не делаю того, что меня просят сделать |
| 27. |  |  |
|  | 0 | Я хорошо лажу с людьми |
|  | 1 | Я часто ссорюсь |
|  | 2 | Я постоянно вызываю ссоры |

*Приложение 4*

**Опросник нервно-психического напряжения.**

Родителей просят оценить наличие или отсутствие перечисленных признаков по степени выраженности. Затем подсчитывается общее количество баллов и определяется степень выраженности психо -эмоционального напряжения по схеме:

от 0 до 19 баллов – невысокая степень

от 20 до 38 баллов – средняя степень

от 39 до 58 баллов – высокая степень

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Интенсивность | | | | Обстоятельства |
| Нет | Немного | Средняя выраженность | Очень много |
| 1 | Грызет ногти |  |  |  |  |  |
| 2 | Сосет палец |  |  |  |  |  |
| 3 | Отсутствует аппетит |  |  |  |  |  |
| 4 | Разборчив в еде |  |  |  |  |  |
| 5 | Засыпает с трудом |  |  |  |  |  |
| 6 | Спит неспокойно |  |  |  |  |  |
| 7 | Плохо, неохотно встает |  |  |  |  |  |
| 8 | Жалуется на головные боли |  |  |  |  |  |
| 9 | Жалуется на боли в животе |  |  |  |  |  |
| 10 | Часто бывает рвота |  |  |  |  |  |
| 11 | Часто бывают головокружения |  |  |  |  |  |
| 12 | Заикается |  |  |  |  |  |
| 13 | Чрезмерно потеет |  |  |  |  |  |
| 14 | Краснеет, бледнеет |  |  |  |  |  |
| 15 | Легко пугается |  |  |  |  |  |
| 16 | Часто дрожит от возбуждения |  |  |  |  |  |
| 17 | Часто плачет |  |  |  |  |  |
| 18 | Часто моргает |  |  |  |  |  |
| 19 | Дергает рукой, плечом |  |  |  |  |  |
| 20 | Недержание мочи |  |  |  |  |  |
| 21 | Недержание стула |  |  |  |  |  |
| 22 | Бывают припадки злости |  |  |  |  |  |
| 23 | Играет какой-то частью тела |  |  |  |  |  |
| 24 | Боится за свое здоровье |  |  |  |  |  |
| 25 | Бывают побуждения постоянно и церемонно что-либо делать |  |  |  |  |  |
| 26 | Часто мечтает, мысли его где-то далеко |  |  |  |  |  |
| 27 | Не умеет сосредоточиться |  |  |  |  |  |
| 28 | Очень тревожен |  |  |  |  |  |
| 29 | Старается быть всегда тихим |  |  |  |  |  |
| 30 | Видит фантастические предметы |  |  |  |  |  |
| 31 | Боится темноты |  |  |  |  |  |
| 32 | Боится одиночества |  |  |  |  |  |
| 33 | Боится животных. Каких? |  |  |  |  |  |
| 34 | Боится чужих людей |  |  |  |  |  |
| 35 | Боится шума |  |  |  |  |  |
| 36 | Боится неудачи |  |  |  |  |  |
| 37 | Бывает чувство стыда, виновности |  |  |  |  |  |
| 38 | Бывает чувство неполноценности |  |  |  |  |  |

*Приложение 5*

|  |
| --- |
| **Методика «Типовое семейное состояние»**  **(«Семейно-обусловленное состояние»)** |
| **(Э.Г. Эйдемиллер и В. Юстицкис)**  **Назначение методики:** Данная методика разработана и направлена на выявление психотравмирующих  состояний взрослых и детей, проживающих в одной семье. Она позволяет также получить данные об  обстоятельствах, определяющих изучаемые состояния.  **Описание методики.**  Она представляет собой интервью, специально направленное на выяснение трех состояний — общей  удовлетворенности, нервно-психического напряжения и семейной тревожности.  Отсюда и название трех оценочных шкал:   * У (общая неудовлетворенность), * Т (семейная тревожность), * Н (нервно-психическое напряжение).   В каждой шкале по 4 субшкалы, которые повторяются через каждые три пункта (итого – 12 субшкал).  **Процедура опроса** Психолог просит клиента охарактеризовать свое место в семье, свои ощущения в ней по всем 12 субшкалам самочувствия.  **Бланк к методике "Семейно-обусловленное состояние"**  **Инструкция:** «Вспомни свою семейную жизнь. Каким (какой) ты чувствуешь себя дома, в семье чаще всего? Как ты чувствуешь себя в выходные дни и по вечерам? Отметь это на шкалах. Постарайся выбирать ответы, исходя из общего ощущения и не трать слишком много времени на размышления».  **Ф.И.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Довольным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Недовольным | У | | Спокойным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Встревоженным | Т | | Напряженным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Расслабленным | Н | | Радостным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Огорченным | У | | Нужным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Лишним | Т | | Отдохнувшим | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Усталым | Н | | Здоровым | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Больным | У | | Смелым | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Робким | Т | | Беззаботным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Озабоченным | Н | | Плохим | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Хорошим | У | | Ловким | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Неуклюжим | Т | | Свободным | 0 |  |  |  |  |  |  | 7 | Занятым | Н |   Т -; У -; Н -;  **Обработка результатов:** баллы по шкалам, обозначенным одинаковым индексом,  суммируются. Состояние констатируется, если сумма оценок по 4 субшкалам превышает или равна по У (общая неудовлетворенность) 24 баллам;  по Н (нервно-психическое напряжение) — 25 баллам; по Т (семейная тревожность) — 24 баллам.  **Литература**  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  1. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. СПб. 1999. С. 42 – 43, 553 – 554.  2. Системная семейная психотерапия / Под. ред. Э.Г. Эйдемиллера. СПб. 2002. С. 74. |

***Психолог ОССД в Карагайском районе***

***Федосеева Елена Владимировна***

**Консультация**

**«Простые техники самопомощи в период стресса».**

Стресс – это реакция человеческого организма, возникающая в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой несет заряд – отрицательный или положительный.

На сегодняшний день одним из самых неблагоприятных последствий напряженного ритма жизни в нашем обществе является возрастание стрессовых нагрузок и переутомление. К сожалению, стресс стал нормой жизни большинства из нас. Сегодня мало кто может похвастать устойчивостью психики, отсутствием отрицательных эмоций и стабильным самообладанием. Потеря душевного равновесия, чувство тревоги, тоски, неудовлетворенность собой и своей жизнью, снижение работоспособности хорошо известно многим. Стрессовые ситуации ведут к развитию психозов и неврозов.

В нынешних реалиях сильный стресс — спутник любого человека.

**Что чувствует человек во время сильного стресса?**

Начнем с того, что существует два типа стресса: **полезный (эустресс)** и **вредный (дистресс)**.

Полезный возникает для того, чтобы быстрее адаптироваться к новым обстоятельствам. Под его влиянием человек моментально подстраивается под ситуацию и выжимает из нее максимум. Эустресс сохраняет человеку жизнь. В таком состоянии организм работает практически на пределе, и, если действительность все время продолжает меняться, это плохо сказывается на организме.

Вредный тип стресса истощает нервную систему и бьет по здоровью. Так как тело не может постоянно работать на износ, эффективность снижается, умственная активность падает, человек постоянно ощущает усталость. Субъект перестает контролировать меняющиеся вокруг него обстоятельства, но изо всех сил пытается под них подстроиться и жертвует своим самочувствием.

**Как правило, у стресса есть несколько стадий, которые испытывает каждый, кто подвергается его влиянию:**

1. Тревожность — по поводу и без повода;
2. Снижение сопротивляемости организма, отключение или замедление части систем (пищеварительной и половой);
3. Активация всех ресурсов, так как глобальная цель организма — выживание.

На дистресс указывают следующие симптомы:

* человек не может нормально уснуть и плохо спит;
* возможно, его беспокоят кошмары или панические атаки;
* у него часто бывает нервный тик, на постоянной основе трясутся руки;
* человек хочет заняться чем-то бездумным: часами играть в приставку или смотреть телевизор;
* ему не всегда удается держать себя в руках, иногда он может сорваться на кого-то или выпасть из диалога;
* у него не получается нормально отдохнуть, постоянно хочет выспаться или пойти выпить; присутствуют проблемы со здоровьем, в частности, с пищеварением;
* человек невнимателен и раздражается по мелочам;
* простудные заболевания происходят чаще, чем раз в полгода.

**Почему люди испытывают стресс?**

Причины просты и понятны — **организм устает и дает сбои**. Невозможно постоянно находиться в состоянии «бей или беги». Человеческие ресурсы не вечны.

При стрессе вырабатывается гормон кортизол, который влияет на работу всех систем. Организму приходится испытать массу неприятных изменений, таких как ухудшение самочувствия, нарушения ЖКТ, проблемы со сном.

Источники стресса могут быть как внешними, так и внутренними. К внешним относятся переезд, смена места работы, смерть близкого человека, развод, ежедневные неприятности — все, что влияет на человека «снаружи». Внутренние — это пересмотр жизненных убеждений, изменение личной самооценки и так далее.

Если человеку удается адаптироваться к стрессовым ситуациям, он может быть счастлив, кортизол в его организме вырабатывается от случая к случаю, и он продолжает радоваться жизни. Но, к сожалению, это получается не всегда, и субъект продолжает чувствовать, что он «на грани».

**В чем опасность стресса?**

Человек — адаптивное существо, и, если он не может приспособиться к происходящему вокруг, он может привыкнуть к тому, что испытывает. Личность перестает замечать, что ей плохо, но продолжает ощущать на себе негативные последствия стресса. Это и есть самое коварное!

Так субъект перестает восхищаться чем-либо, у него появляется потребность побыть в одиночестве. Ему хочется спрятаться от людей и мира, уйдя в свои мысли и переживания. Желание отстраниться — это защитная реакция измученного организма, который больше не может реагировать на изменения и тем более управлять ими.

В зависимости от типа нервной системы реакции на сильный стресс бывают разными: кто-то разрушает себя, кто-то — других, третьи бегут от проблем, а четвертые бьются в истерике. Из-за постоянного нервного напряжения у человека появляются различного рода заболевания, связанные с сердечно-сосудистой, пищеварительной, мочеполовой системами… Может случиться все что угодно — и ни один из сценариев не будет положительным.

Если вы, читая статью, замечаете, что она про вас, попробуйте посетить психолога, чтобы разобраться со своими чувствами. Он подскажет, как пережить то, что с вами происходит, и поддержит вас.

Также помочь себе можно самостоятельно — пусть это и не исправит ситуацию, но точно положительно повлияет на ваше моральное состояние.

**Что делать в случае сильного стресса?**

Некоторые обстоятельства сваливаются как снег на голову и несут за собой очень долгий шлейф последствий. Ослабленный организм, привыкший к совершенно иным условиям, может окончательно дать сбой, и тогда с человеком начинают происходить странные вещи. Он словно перестает контролировать свое тело и мысли, даже может испытать паническую атаку! И пока не осуществился один из самых неприятных сценариев, важно знать, как себе помочь, когда стресс начал захлестывать данного субъекта.

Если этим человеком оказались вы или ваш близкий, и вы или он чувствуете, что больше не можете управлять собой — в первую очередь позаботьтесь о **нормализации физического и эмоционального состояния**. Это самый важный этап, после которого можно переходить к обсуждению дел.

Чтобы понять, как справиться с неконтролируемыми переживаниями, нужно сначала прийти в себя. Поэтому **успокойтесь**, выдохните и подумайте о себе тепло.

Если мы говорим о близком человеке, постарайтесь привести его в чувство — дайте ему понять, что вам небезразлично то, что он переживает на данный момент, что вы его **понимаете и готовы поддержать**. Когда вы немного наладите контакт, обсудите суть дела: почему он это чувствует? Что произошло? Помните, что помогать другим вы можете лишь в том случае, когда сами полны ресурса и желания, это сделать.

Если мы снова говорим о вас, постарайтесь **заземлиться**. Чтобы это сделать, подумайте о том, что вы испытываете прямо сейчас. Насколько мягкая на вас надета одежда? Какие запахи вы ощущаете? Твердая ли земля, на которой стоите? Посмотрите на свои руки, посчитайте пальцы. Сконцентрируйтесь на органах чувств. Что видите? Что слышите? До чего недавно дотрагивались?

Прием хорошо сработает, если тревога настигла вас в самый неподходящий момент: в метро, на улице или на работе. Продолжайте замечать, что с вами происходит, чтобы неприятные чувства не переполнили вас и не вырвались из-под власти.

Также стоит попробовать **занять себя чем-то, что можете контролировать**. К примеру, устройте генеральную уборку, приготовьте поесть или сходите в зал на тренировку. Пусть дело, на первый взгляд, будет не таким существенным, но, приступив к выполнению, вы заметите, что вам становится лучше. Психология в таком случае работает следующим образом: если вы можете чем-то управлять — значит, не все так плохо, следовательно, переживать можно меньше.

Также попробуйте начать **вести дневник настроения**. Он научит отслеживать свое состояние и познакомит с эмоциями, которые вы испытываете. Не обязательно детально и дотошно писать обо всем, что случилось. Достаточно будет создать таблицу, выписать туда основные чувства (тревогу, радость, гнев, печаль — все, что относится к вам) и каждый день оценивать их интенсивность по 10-балльной шкале. Если оценки высокие, задайтесь вопросом, что вы можете сделать, чтобы завтра эмоция стала тише хотя бы на единичку? Если же вам удалось усмирить негатив в течение дня, проанализируйте, что этому способствовало, и не забудьте похвалить себя за успех.

Кому-то также помогают **медитации и дыхательные практики**. С помощью них можно переключить внимание на себя и прислушаться к своим ощущениям. Если будете регулярно их выполнять, сможете заметить, что тревожность снизилась, и вы стали реагировать на стрессовые ситуации более спокойно. Сейчас аудио медитации находятся в бесплатном доступе на просторах интернета, поэтому попробуйте данный метод и зафиксируйте изменения, если таковые появятся.

Перечисленные техники самопомощи эффективны, когда уровень стресса не носит интенсивный характер или вам необходимо отреагировать на стресс в формате «здесь и сейчас». В иных случаях необходимо обратиться к специалисту. Особенно это актуально, если события, которые с вами случились, очень травмирующие.

Техники самопомощи, которые помогают мне в работе как со своими состояниями, так и с состояниями других людей.

***Техника «5-4-3-2-1»***

Техника 5-4-3-2-1 применяется при тревоге и панических атаках. Она позволяет переключить внимание с тревожных и пугающих мыслей и вернуться в состояние «здесь-и-сейчас» при помощи обращений к органам чувств.

*Суть техники:*

Положение тела в этой технике неважно, можно сидеть, стоять или лежать. Сперва следует сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, далее идём последовательно по органам чувств.

5 – зрение: найдите взглядом пять предметов в своём окружении. Это может быть что угодно – стул, дерево, лампочка и т. д, любые предметы, находящиеся вокруг вас. Называйте их мысленно или вслух, пока не насчитаете пять.

4 – ощущения: обратите внимание на ощущения своего тела и попробуйте назвать четыре из них. Это может быть ощущение прикосновения стоп к полу, опоры тазом на стул, соприкосновение тела с одеждой, тепло или холод в каких-то частях тела и т. д. Если это вызывает трудности, можно прикоснуться к чему-то специально, акцентируясь на своих тактильных ощущениях: провести рукой по волосам, потрогать какие-то предметы, находящиеся поблизости.

3 – слух: прислушайтесь к звукам вокруг и назовите три звука. К примеру, тиканье часов, гул машин за окном, звуки разговора на улице, пение птиц, шум бытовой техники и т. д.

2 – обоняние: постарайтесь уловить два запаха из окружающей вас обстановки. Это могут быть запахи кофе, еды, выхлопов машин, пыли, моющих средств, комнатных цветов – чего угодно. Важно дать себе время и постараться уловить запахи из окружающего мира. Если никак не получается, можно вызвать у себя в памяти два любых запаха и постараться вспомнить, «ощутить» их как можно яснее.

1 – вкус: почувствуйте у себя во рту один вкус. Возможно, это недавно съеденная еда или напиток, зубная паста или что-то ещё. Если не получается – можно вспомнить вкус того, что вы недавно съели и постараться почувствовать его.

В конце упражнения можно сделать ещё несколько глубоких вдохов и выдохов.

Эта простая техника занимает совсем немного времени, но довольно эффективно позволяет сместить фокус внимания с тяжёлых внутренних переживаний на нахождение в текущем моменте. Позволяет успокоиться, «вернуться в тело» и почувствовать себя более устойчиво.

***Техника «Внутрь-наружу»***

Смысл заключается в том, чтобы попеременно фокусировать и удерживать внимание на аспектах внешнего и внутреннего мира. Это отличная тренировка для того, чтобы научиться произвольно переключать своё внимание, управлять им. Увеличивает уровень рефлексии и самосознания.

*Суть техники:*

Засеките определённое время на секундомере, часах или телефоне (можно начать, к примеру, с 1 минуты) и сфокусируйтесь на том, что происходит в вашем внутреннем мире.

- О чём вы думаете? (отследить поток своих мыслей, безоценочно фиксируя их)

- Что говорите себе? (внутренний диалог по отношению к самому себе)

- Что вы делаете? (сижу на стуле, шевелю рукой, дышу, смотрю на свои пальцы и т.д.)

- Что чувствуете в теле? (холод или тепло в каких-то частях тела, комок в горле, спёртое или, напротив, свободное дыхание, лёгкость/тяжесть в груди, в животе и т.д.). Пройтись внутренним «сканнером» по всему телу.

Можно добавить по желанию анализ чувств (что я сейчас чувствую?), воспользовавшись табличкой чувств (их много в интернете, можно скачать любую понравившуюся – таблицы чувств вообще отличная вещь для самоанализа, всегда пригодятся).

Далее в соответствии с таймером по сигналу переходим к анализу внешнего мира. Что происходит снаружи? За окном? Прямо перед вами? В течение заданного времени фиксируйтесь только на внешнем мире, описывая то, что находится вокруг вас. Вот ручка на столе, она из такого-то материала, здесь стол, дальше окно, за окном весна (время года, месяц, погода тоже подойдут, главное – держать фокус на окружающем, внешнем мире в течение заданного времени).

Время можно по желанию увеличивать, 2-3 минуты тоже подойдут.

Упражнение можно считать выполненным после двух полноценных кругов (т.е. внутренний мир-внешний мир-внутренний мир-внешний мир).

**Техника самопомощи "Мокрый щенок**" (помогает снизить интенсивность неприятных переживаний)

Вам нужно представить себя щенком, живущим в атмосфере любви и принятия. Вы чувствуете себя безопасно, открыты миру, любите бегать, прыгать и плавать.

Ощутите себя отлично порезвившимся и поплававшим, только что вышедшим из воды щенком. А теперь отряхнитесь так, чтобы полотенце вам не понадобилось: трясите ногами, руками, попой - всём, чем можете. Импровизируйте! Можете даже порычать)

И подумайте о том, что стряхиваете с себя с каплями воды и скопившийся негатив.

Так вы не просто воображаете, а высвобождаете кортизол (гормон стресса) и адреналин, активируете парасимпатическую нервную систему (успокаиваетесь и расслабляетесь).

**Техника «Стряхивание пыли»**

Можно совместить с техникой «Мокрый щенок», а можно проводить как самостоятельную технику. Во время стресса нас так сильно переполняют эмоции, что порой мы теряем связь с самой главной опорой - нашим телом. Возвращая эту опору, мы возвращаем себе спокойствие и собственную силу. Представьте, что вы заметили на себе пылинки. Вот они, на руках, на ногах. Вот еще на бедрах, на спине, даже на голове! Начинайте активно стряхивать пыль. Используйте похлопывающие движения. Хлопайте себя с головы до ног. Стряхивайте хорошенько! Хлопки, резкие поглаживания, тряска - избавляемся от воображаемой пыли. И возвращаем телу ощущения, чувствительность и сил.

**Техника «Сканирование тела»**

Универсальная техника, помогающая вернуть свое тело себе. Часто при стрессе и тревоге мы теряем связь с собственным телом, что воспринимается психикой как показатель опасности. И это явление будет не только усиливать стресс, но и являться самостоятельным стрессором. Возвращения себе своего тела помогает собрать разобранную систему «мысли-чувства-тело» обратно и сообщить психике, что вы в порядке, опасности нет, вы выжили, вы живы.

Сядьте удобно, поставив обе ноги на пол. Закройте глаза и обратите свое внимание на дыхание. Просто наблюдайте за своим дыханием «вдох-выдох». Направьте свой внутренний взор на свое тело. С интересом и любопытством заметьте свое тело. Его положение в пространстве, позу, напряжение или расслабление.

Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле. Заметьте свои стопы. Мысленно скажите «это мои стопы». Обратите внимание на пальцы правой ноги и на пальцы левой ноги. Удерживайте внимание на каждом пальце, проговаривая про себя «это мой первый палец правой ноги, это мой второй палец правой ноги и т.д». Затем медленно перемещайте внимание на кожу стоп, заметьте ощущения от соприкосновения с полом. Заметьте, отличаются ли ощущения в левой ноге от ощущений в правой ноге. Очень хорошо. Продолжайте медленно перемещать внимание по телу: сначала лодыжки, затем икры, голени, колени. Проговаривайте про себя названия частей тела. Попробуйте спросить себя: «Что я чувствую в этой части тела?» Заметьте свое дыхание, просто наблюдайте, что дышите. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Продолжайте перемещать внутреннее внимание выше, называя части своего тела «это мое правое бедро, это мое левое бедро». Попробуйте почувствовать ощущения в тех частях тела, где сейчас находится ваше внимание. Замечайте любые ощущения, просто называя их и позволяя им происходить.

Медленно перемещайтесь своим вниманием по всем частям тела снизу - вверх, как бы сканируя их: замечайте ощущения, называйте части тела. Таз, нижняя часть живота, живот, спина, грудная клетка, ладони, кисти рук, предплечья, плечи, шея, рот, нос, уши, глаза, макушка головы. Замечайте все ощущения, которые можете заметить. Старайтесь замечать свое дыхание и просто присутствовать там, где сейчас находитесь. Не волнуйтесь, если ваш разум отвлекается от объекта внимания или вы начинаете думать о чем-то еще. Мягко верните свой разум к части тела, которой вы достигли. Вам, возможно, придется делать это несколько раз. Не критикуйте и не оценивайте это. Это происходит почти со всеми. Возвращение от мыслей к процессу - важный элемент практики.

Сделайте столько глубоких вдохов и выдохов, сколько потребуется для того, чтобы сфокусироваться на своем теле. Заметьте свои стопы. Мысленно скажите «это мои стопы». Обратите внимание на пальцы правой ноги и на пальцы левой ноги. Удерживайте внимание на каждом пальце, проговаривая про себя «это мой первый палец правой ноги, это мой второй палец правой ноги и т.д.». Затем медленно перемещайте внимание на кожу стоп, заметьте ощущения от соприкосновения с полом. Заметьте, отличаются ли ощущения в левой ноге от ощущений в правой ноге. Очень хорошо. Продолжайте медленно перемещать внимание по телу: сначала лодыжки, затем икры, голени, колени. Проговаривайте про себя названия частей тела. Попробуйте спросить себя: «Что я чувствую в этой части тела?» Заметьте свое дыхание, просто наблюдайте, что дышите. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Продолжайте перемещать внутреннее внимание выше, называя части своего тела «это мое правое бедро, это мое левое бедро». Попробуйте почувствовать ощущения в тех частях тела, где сейчас находится ваше внимание. Замечайте любые ощущения, просто называя их и позволяя им происходить. Когда вы полностью просканируете свое тело, зафиксируйтесь какое-то время на своем дыхании и произнесите про себя несколько раз эту фразу: «Я здесь. Я жива. Я дышу. У меня есть тело».

**Техника «Дыхание по квадрату»**

Найдите в пространстве что-то квадратное или напоминающее квадрат: окно дома, мысок ботинка, плитку на полу, карман рюкзака, собственный ноготь. Зафиксируйте взгляд на одном из углов квадрата. Далее вы будете делать вдох, одновременно считая до четырёх, задерживать дыхание, одновременно считая до четырёх и делать выдох, одновременно считая до четырех.

**Важно**! Проговаривать про себя четко и ритмично: РАЗ-ДВА-ТРИ-ЧЕТЫРЕ. Держать весь фокус внимания только на счете и фокусировать взгляд только на углах квадрата. Голова и шея не двигаются, двигаются только глаза. Это помогает переработке эмоций. Первый угол квадрата - взгляд фиксирует первый угол квадрата. Вдох (раз-два-три-четыре). Второй угол квадрата - взгляд фиксирует второй угол квадрата. Задержка дыхания (раз-два -три-четыре). Третий угол квадрата - взгляд фиксирует третий угол квадрата. Выдох (раз-два-три-четыре). Четвертый угол квадрата - взгляд фиксирует четвертый угол квадрата. Задержка дыхания (раз-два-три-четыре). Повторять не меньше 5 минут.

**Техника «Четыре краски»**

Возьмите лист бумаги и нарисуйте на нем разноцветными красками свою неприятную эмоцию или переживание. Пусть это будет образ, который придет вам в голову. Помните, что рисовать «на оценку» противопоказано, рисуем так, как рисуется, а не так, как красиво.

Выразите на бумаге все, что у вас внутри. Когда рисунок будет закончен, возьмите новый лист такого же размера и максимально точно скопируйте ваш рисунок. Нарисуйте то же самое. Но! Используя только эти четыре краски: зеленую, голубую, желтую, оранжевую. Заметьте, что в ваших эмоциях поменялось.

**Техника «Пошаговое осознание эмоций»**

Сделайте аудиозапись этих вопросов. Запишите свой голос и между вопросами сделайте паузы в 10-20 секунд, чтобы иметь время на осознание ответов. Примите удобное положение, включите свою аудиозапись и закройте глаза.

**Пошаговое осознание ощущений помогает остановить мыслительный поток, вернуться в реальность и расслабиться**.

1.Ощутите, как воздух входит в ноздри и выходит из них.

2.Попробуйте ощутить расстояние между глазами.

3.Попробуйте ощутить, как поднимается и опускается грудная клетка во время дыхания

4.Ощутите прикосновение ткани к своему телу.

5.Попробуйте представить, как вы плывете на облаке.

6.Представьте, как солнечные лучи касаются вашего лица.

7.Попробуйте ощутить, как ступни наступают на теплый песок.

8. Заметьте ощущения в левой руке и ощущения в правой руке.

9.Ощутите температуру воздуха вокруг вас.

10.Представьте, как ваши руки касаются чего-то мягкого.

11. Заметьте положение пальцев на ступнях ваших ног.

12.Представьте, как снежинки падают на ваше лицо.

13. Можете представить себе что-то, что находится очень далеко?

14.Можете представить себе что-то, что находится совсем близко к вам?

15.Попробуйте ощутить, как это - оказаться под уютным одеялом.

16.Представьте, что вдыхаете приятный аромат.

17.Попробуйте ощутить покалывание в одной из рук.

18. Ощутите, как ваша макушка тянется вверх.

19.Попробуйте ощутить, что одна рука теплее, чем другая.

20.Можете представить ощущение воды на руках.

21.Попробуйте ощутить, как это, когда ваши волосы мокрые.

22.Попробуйе представить какой-то приятный вкус во рту.

23.Вообразите себе, что на вашей голове шапка.

24.Представьте красивый цветок.

25.Попробуйте ощутить, как ваши челюсти становятся расслабленными.

26.Представьте, как это - лениво качаться на волнах.

27.Ощутите, как будто в комнату тихо входит кошка.

28.Попробуйте представить, как вдалеке звучит приятная мелодия.

29.Попробуйте ощутить только безымянные пальцы ваших рук.

30.Заметьте, как поднимается ваш живот во время дыхания.

***Подготовила: специалист***

***по социальной работе,***

***Малахова Татьяна Михайловна***

**Консультация**

**«Меры социальной поддержки в 2023 году»**

**Материнский капитал**

С 01.01.2023 г. организован Социальный фонд (объединение Пенсионного фонда и фонда социального страхования).

В 2023 году сумма материнского капитала при рождении первенца составит 589,5 тыс. руб. При рождении второго ребенка выплата составит 779 тыс. рублей. Выплату можно потратить на образование детей, получение ежемесячных выплат (если у семьи доход ниже прожиточного минимума), на соцадаптацию детей-инвалидов, либо направить на формирование накопительной части пенсии мамы.

**Единовременная выплата на рождение ребенка**

Выплаты единовременного пособия при рождении ребёнка осуществляются в строгом соответствии с требованиями действующего законодательства. С заявлением необходимо обращаться к работодателю одного из родителей. Если же ни один из родителей не работает, то следует обращаться в социальный фонд. Кто может подавать заявление: любой из супругов, имеющий официальное место работы; если родители не работают, то любой из них по выбору, обращается в соцзащиту; при разводе подает заявление тот, с кем проживает ребенок.

Необходимые документы: справка о рождении ребенка, которую выдал ЗАГС; справка от второго супруга, о том, что он не оформлял данное пособие; выписка из трудовой книжки; в случае если родители в разводе, документ (свидетельство) о расторжении брака. Подавать заявление и указанный пакет документов необходимо в сроки не позднее шести месяцев с момента рождения ребенка

**Ежемесячное пособие по уходу за ребенком до 1,5 лет**

Ежемесячное пособие по уходу за ребёнком до полутора лет может получать один из родителей, бабушка, дедушка или другой родственник, который ухаживает за ребёнком. Это пособие положено и тем, кто работает, и тем, кто не имеет официальной занятости.

Если есть работа, пособие оформляется вместе с отпуском по уходу за ребёнком. Документы подают в бухгалтерию организации или в отдел кадров. Если работы нет, обращаться за пособием нужно в социальный фонд по месту жительства.

Для работающих граждан. По общему правилу размер пособия на одного ребёнка ― 40% от среднего заработка родителя за последние два года. Пособие не может быть ниже минимального значения и превышать максимальное. В 2023 году минимум ― 21719. Каждый год размер индексируется.

Если в семье два и более ребенка младше полутора лет, пособие выплачивается на каждого. Однако максимальный размер пособия на всех детей не может быть больше 100% среднего заработка родителя.

Для безработных, в том числе матерей, уволенных в период беременности: Если мать ребёнка уволили в период отпуска по беременности и родам в связи с ликвидацией организации, размер пособия ― 40% от среднего заработка. Если получателя пособия уволили с работы из-за ликвидации организации в период отпуска по уходу за ребёнком, размер пособия будет такой же, какой выплачивали по последнему месту работы. Это может быть любой из родителей, родственников или опекунов ребёнка ― тот, кто находится в отпуске по уходу за ним. Право на получение пособия может переходить от одного члена семьи к другому: например, к отцу или бабушке ребёнка, если его мать решила выйти на работу на полный день. Получатель пособия может прервать отпуск по уходу за ребёнком и выйти на работу в любое время в течение такого отпуска. Если за ребёнком ухаживают одновременно несколько лиц, пособие будет получать кто-то один.

Успейте подать заявление на выплату, пока ребёнку не исполнилось 2 года. При этом пособие выплатят за весь период, со дня предоставления отпуска по уходу за ребёнком до достижения им возраста 1.5 лет, независимо от даты подачи заявления.

**Необходимые документы**

* Свидетельство о рождении или усыновлении ребёнка с копией либо выписку из решения об установлении опеки.
* Свидетельство о рождении, усыновлении или смерти предыдущего ребёнка или детей, если в семье больше одного ребёнка, с копией.
* Справка с места работы второго родителя или от органа соцзащиты, что он не получает ежемесячное пособие на ребёнка до 1,5 лет. Если за пособием обращается не родитель, а другой родственник, то такие справки нужны от обоих родителей.
* Справка с другого места работы о суммах заработка и том, что не обращались туда за ежемесячным пособием по уходу за ребёнком, если одновременно работаете у нескольких работодателей.

**Социальная выплата**

С 1 января 2023 года меняются [правила выплаты детских пособий](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202211210043?index=0&rangeSize=1). Вместо нескольких видов социальных пособий на детей и беременных женщин вводится единое.

Главный акцент нововведения — всесторонний анализ материального положения получателей. Помощь предоставляется только тем, у кого доходы и имущество не превышают установленные пределы. Кроме того, пособие не положено безработным, не имеющим уважительных причин.

Как и прежде, на помощь могут рассчитывать женщины, которые встали на учет на сроке беременности до 12 недель, и родители детей от 0 до 17 лет включительно. Выплаты продлеваются на время очного обучения до 23 лет.

Таким образом, государственная помощь становится более адресной. Теперь выплаты унифицированы, учитывают потребности конкретной семьи и обеспечивают поддержку в течение всего периода взросления ребенка.

Информация о том, что в России начнут выплачивать универсальное пособие, появилась еще в середине 2022 года. Затем название изменили на «единое». **Выплата заменит 5 видов ранее действовавших социальных мер поддержки:**

* ежемесячное пособие по беременности, которое получали женщины, вставшие на учет в медицинском учреждении на сроках до 12 недель;
* ежемесячное пособие на первого ребенка до достижения им 3 лет;
* ежемесячное пособие на третьего ребенка до достижения им 3 лет (региональная мера поддержки — есть не во всех регионах и предоставляются по разным правилам);
* ежемесячное пособие на ребенка от 3 до 7 лет;
* ежемесячное пособие на ребенка от 8 до 17 лет.

**Выполнение условий выплат**

1. У родителя и ребенка гражданство РФ.
2. Они постоянно живут в России.
3. Среднедушевой доход семьи в расчетном периоде не больше прожиточного минимума на душу населения в регионе.
4. Имущество семьи — в пределах установленного перечня.
5. У членов семьи старше 18 лет есть подтвержденный доход или уважительная причина его отсутствия.
6. Обязательное трудоустройство родителей.
7. При наличии трех и более детей работать может один родитель.

**Выплаты за коммунальные услуги (оплачивает соц. защита).**

* 1. Многодетные семьи имеют право на помощь от государства в

виде компенсации за оплату услуг ЖКХ в размере 30% от общей суммы по квитанциям.

* 1. В некоторых регионах компенсация достигает 50%.
  2. Выплата предоставляется ежемесячно.
  3. Необходимо обратиться в территориальный орган соцзащиты или

в МФЦ.

* 1. Понадобятся заявление, копии паспорта, удостоверение многодетной семьи, выписка из домовой книги или справка от УК, в которой укажут число зарегистрированных по месту жительства, техпаспорта на дом (для зарегистрированных в частном секторе), копии квитанций за все услуги ЖКХ с оплатой последнего месяца.
  2. Компенсация предоставляется только в том случае, если нет долгов.

**Ежемесячная выплата по уходу за ребенком до трех лет**

С 1 января 2020 года [эту выплату отменили](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201911260001?index=0&rangeSize=1), но не для всех. Ее смогут и дальше получать мамы или папы детей, родившихся детей до 1 января 2020 года.

Обратиться за выплатой можно в любой момент в течение отпуска по уходу за ребенком.

Работающие по трудовому договору относят заявление своему работодателю, военнослужащие — руководителю воинского формирования, а уволенные женщины — в орган социальной защиты по месту жительства

Работодателю достаточно заявления. Остальные документы у него обычно уже есть. Но если получать пособие не по месту работы или службы, необходимо подтвердить право на выплату.

В орган социальной защиты дополнительно нужно принести:

* свидетельство о рождении ребенка — с датой рождения до 1 января 2020 года;
* трудовую книжку и ее копию;
* справку из центра занятости о том, что женщина не получает пособие по безработице;
* копию приказа о предоставлении ей отпуска по уходу за ребенком.

С 01.01.2023 г. выдается справка о малоимущности (ЦСВ), и справка о среднедушевом доходе (выдает соц. защита).

**Социальный контракт**

Федеральным законом № 178-ФЗ определен только срок предоставления мер социальной помощи - от 3 до 12 месяцев. Продление этого срока допускается по заключению органа соцзащиты.

Перечень лиц, которые могут получить меры социальной поддержки по контракту, определен статьей 7 закона № 178-ФЗ:

* малоимущие семьи;
* малоимущие одиноко проживающие граждане;
* иные малообеспеченные лица, которые имеют среднедушевой доход менее прожиточного минимума по субъекту РФ по независящим от них причинам.

При оформлении социального контракта берутся доходы всех членов семьи за три месяца. Доход в месяц на каждого члена семьи не должен превышать 13225 рублей.

При оформлении личного подсобного хозяйства выделяется до 200000 рублей. При оформлении ИП -350000 рублей.

**Необходимые документы:**

* заявление, подписанное каждым совершеннолетним членом семьи (либо письменное согласие на участие в программе);
* паспорт, свидетельство о рождении, свидетельство о браке;
* справка о постановке на учет в ОСЗН (при наличии);
* справка о работе по бессрочному или срочному трудовому договору;
* справка о заработной плате 2-НДФЛ, справка о размере пенсий и пособий по безработице, либо аналогичный документ из налогового органа (документы предоставляются по каждому совершеннолетнему члену семьи)
* справка об инвалидности (при наличии);
* документы, подтверждающие состав обязательных расходов (услуги ЖКХ, транспортные расходы и т. д.)
* иные бланки и формы, предусмотренные законом субъекта РФ.

Социальный контракт может быть заключен с согласия всех совершеннолетних членов семьи.

После получения документов специалисты отдела соцзащиты составляют "Лист собеседования". В этом документе со слов заявителя фиксируются сведения о проблемах семьи, предложения по выходу из трудной ситуации. Все представленные документы и сведения будут проверяться органом соцзащиты.

Проверкой заявления и иных документов на заключение социального контракта занимаются органы соцзащиты населения. Этот орган проверяет и соответствие среднедушевого дохода на каждого члена семьи по показателю прожиточного минимума. Социальный контракт заключается от имени субъекта РФ, на территории которого проживает семья.

Социальный контракт на трудоустройство: выдается в размере 14415 рублей течении первого месяца, рассчитан на 4 месяца. В течении второго месяца человек должен трудоустроиться, только на основании этого продолжают выплачивать еще на протяжении 3 месяцев.

***Психолог ОССД в Карагайском районе***

***Наумова Оксана Алексеевна***

**Консультация**

**«Как защитить ребенка от интернет-рисков?»**

Сегодня мы не представляем свою жизнь без компьютера и сети Интернет. В настоящее время ведется множество неоднозначных разговоров о пользе и вреде всемирной сети. Дети и подростки - активные пользователи интернета, ведь он предоставляет подрастающему поколению невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Но у любого явления есть свои светлые и темные стороны, и зачастую дети и молодежь в полной мере не осознают все возможные проблемы, с которыми они могут столкнуться в сети.

Сегодня, по данным Института развития Интернета, им пользуются 76% россиян. Растет и число школьников, ежедневно использующих социальные сети. Результаты мониторинга Фонда «Национальные ресурсы образования», проведенного среди 2 500 школьников от 13 до 18 лет в 84 регионах России, показывают, что 50% ребят заходят в социальные сети более девяти раз в день. Чаще всего школьники используют социальные сети для переписки с друзьями — 83%, для чтения постов и просмотра новостной ленты — 74%, для прослушивания музыки — 70%, для размещения фотографий — 26%.

С марта по июнь 2023 года специалисты Карагайского ОССД провели анкетирование по теме «Интернет» для несовершеннолетних детей из семей СЗС и СОП. Возраст детей 11-17 лет: СЗС - 12 семей, 24 ребенка, СОП - 8 семей, 10 детей. Результаты анкетирования показали, что: 100 % детей имеют дома компьютер, телефон или планшет. В среднем ежедневно дети проводят за ними по 4 часа в день. Из видов деятельности, преобладающих в общении с компьютером, дети на первое место поставили – компьютерные игры: 96% из них каждый день играют в компьютерные игры, причем 51% может начать играть, даже не пообедав. На втором месте – общение в Сети: из них 100% общаются в социальных сетях, 63% - играют в сетевые онлайн игры.

38% - при определении рейтинга использования свободного времени на I место поставили компьютер/телефон, исключив при этом занятия спортом, прогулки на воздухе, общение с семьёй. Далее дети выбирают прослушивание музыки, рисование, печать документов соответственно 46%, 15% и 1%.

Интернет представляет собой открытое окно в мир, который также принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей, поэтому с использованием киберпространства связаны определенные риски.

Как должны родители и взрослые помочь детям «избежать» все возможные неприятности, чтобы сделать их пребывание в интернете более безопасным, научить их ориентироваться во всемирной сети? Простого ответа не существует. Риски могут быть разными в зависимости от возраста и компьютерной грамотности ребенка.

Конечно же, отказ от использования этих современных технологий не является решением проблемы защиты детей в онлайн-пространстве. Это все равно, что запретить ездить автотранспорту по улицам и придворовым территориям, чтобы дети не попадали в ДТП. Во избежание несчастных случаев нужно лишь научить ребенка быть осторожным, соблюдать определенные правила, быть ответственным пешеходом, следовать положительному примеру взрослых. Аналогично наиболее важной задачей взрослых является предупреждение детей об опасностях Интернета, чтобы они вели себя осторожно, обдуманно. Кроме того, необходимо обсуждать с детьми все те вопросы, которые могут у них возникнуть при использовании Интернета.

На нашей консультации мы поговорим о возможных рисках, с которыми могут столкнуться наши дети в интернете.

Итак**, риск первый - это безопасность личной информации на собственном компьютере**, что означает защиту от вирусов, вредоносного ПО и постоянное обновление программного обеспечения. Как защитить в этом случае своих детей? Прежде всего, повысить уровень защиты данных. Это можно сделать путем использования настроек фильтра и параметров фильтрации содержимого, которые доступны во многих программах. Кроме того, велика угроза заражения вредоносным ПО. Ведь для его распространения и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди них можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уловки злоумышленника.

Чтобы избежать риска потерять личную информацию на компьютере, нужно соблюдать достаточно простые правила безопасности:

* Регулярно обновляйте операционную систему.
* Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно компьютерные игры.
* Используйте антивирусную программу, которая постоянно обновляет свои базы, и еженедельно проверяйте компьютер на наличие вирусов.
* Создавайте резервные копии важных файлов, так называемые, "бэк-апы" (например, на отдельном, только для этого и предназначенном винчестере или usb-накопителе).
* Будьте осторожны при загрузке содержимого в Интернет. Помните: после публикации информации во всемирной сети ее больше невозможно будет контролировать и удалять каждую ее копию.
* Будьте внимательны при загрузке контента из Интернета: при малейшем сомнении откажитесь от "закачки" данных на свой компьютер.
* Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты, от профилей в социальных сетях), но не используйте слишком простые пароли, которые можно легко взломать (даты рождения, номера телефонов и т.п). Никому не сообщайте пароли!
* При пользовании интернетом на чужом устройстве, не сохраняйте пароли и не забывайте выходить из своего аккаунта в социальной сети, в почте и на других сайтах после завершения работы.
* Объясните все эти правила своим детям!

**Риск второй - разглашение контактных данных**.

В Интернете (чатах, социальных сетях и т.п.) дети могут общаться с другими детьми и заводить новых друзей, что подразумевает обмен определенной личной информацией, по которой можно установить личность ребенка, контактную информацию (полное имя, почтовый адрес и номер телефона), подробности его быта, режима дня и и т.д. Личность человека можно также установить, связав различные типы предоставленных данных (например, название школы, спортивного клуба, места проживания и т.д.). Подобная информация может быть использована в преступных целях.

Поэтому, давая положительный пример своим детям, старайтесь сами соблюдать осторожность при разглашении контактных данных или другой личной информации. Любые отправляемые фотографии или раскрываемые незнакомцу личные сведения могут стать общедоступными в Интернете. Интерактивные дневники могут надолго стать доступными для прочтения широкой общественностью. После публикации в Интернете текста или фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, и их полное удаление может оказаться невозможным.

Соблюдайте правила безопасности вместе с детьми, обсуждая их необходимость:

* Обговорите с детьми возможные опасные последствия предоставления личной информации и те ситуации, когда рекомендуется скрывать личную информацию (с учетом возраста и психологической уравновешенности каждого ребенка).
* Помните: никогда не следует сообщать пароли никому, даже давним друзьям. Кроме того, пароль необходимо регулярно менять. Научите этому своих детей.
* Интернет является общественным местом. Перед публикацией любой информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) следует помнить, что любой человек в мире сможет получить доступ к этой информации.
* Ребенок должен знать, что в любой момент может поговорить с родителями об отрицательном опыте, полученном в Интернете, понимая, что получит поддержку и помощь от взрослых, а не порицание и наказание.

**Риск третий - это доступ к нежелательному содержимому.**

Это может быть насилие, наркотики, порнография, страницы, подталкивающие к самоубийствам, отказу от приема пищи, убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера.

Такая информация часто бывает заманчивой и может оказывать сильное психологическое давление на детей и подростков, которые не способны до конца осознать смысл происходящего и отказаться от просмотра и изучения сайтов с подобным содержимым. Влияние подобного рода информации на еще неокрепшую психику детей и подростков непредсказуемо; под впечатлением от таких сайтов дети могут пострадать не только в эмоциональном плане, но также прямой урон может быть нанесен и их физическому здоровью.

Уберечь детей от данной нежелательной информации поможет настройка контентной фильтрации с помощью дополнительных функций антивирусных программ, интернет-браузеров или установки специального программного обеспечения, например, Родительского контроля в Windows Vista или средств Родительского контроля, встроенных в Kaspersky Internet Security.

Если компьютером пользуются и взрослые, то для ребенка лучше создать отдельную учетную запись пользователя, в которой настраивается фильтрация и родительский контроль. При этом вы будете выполнять функции администратора (отдельная учетная запись): вы сможете контролировать системные настройки и устанавливать новое программное обеспечение, ограничивая в таких правах других пользователей компьютера. Не забывайте создавать для работы надежные и защищенные пароли.

Нежелательную информацию можно получить и по электронной почте, поэтому важно настроить почтовый ящик ребенка с помощью фильтрации спама и таким образом предотвратить получение большей части нежелательных сообщений. Еще один безопасный, хотя и очень ограниченный способ использования электронной почты — это настроить параметры так, чтобы ребенок получал сообщения только от указанных адресов. Многие программы электронной почты позволяют блокировать сообщения, отправляемые с определенных адресов электронной почты.

**Риск четвертый - контакты с незнакомыми людьми**.

С подобными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн-мессенджерах (ICQ, Skype, MSN и др.), социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и т.д. Примерами таких коммуникационных рисков могут быть: кибербуллинг, незаконные контакты (например, груминг), знакомства в сети и встречи с интернет-знакомыми и др.

Для детей и молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. В Интернете пользователя могут обидеть, запугать или даже оскорбить. С появлением киберпространства набирает обороты такое явление, как ***кибербуллинг*** (bullying,от bully – драчун, задира, грубиян, насильник), обозначающее запугивание, унижение, травлю, физический или психологический террор, осуществляемый в виртуальной среде с помощью интернета и мобильного телефона и направленный на то, чтобы вызвать у другого страх и тем самым подчинить его себе. Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Ведь запугивание или оскорбление в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения: для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью. К тому же, в отличие от реального мира, виртуальность дает возможность анонимности и обеспечивает низкую вероятность наказания.

Основной площадкой для кибербуллинга в последнее время являются социальные сети. В них можно оскорблять человека не только с помощью сообщений – нередки случаи, когда страницу жертвы взламывают (или создают поддельную на ее имя), где размещают лживый и унизительный контент.

И зачастую дети полагают, что, если сообщить об этом родителям, это только усугубит ситуацию, что в итоге поддерживает ситуацию запугивания.

Даже если ребенок не сталкивался с оскорблениями в Интернете, но ему нравится общаться через Интернет, такие риски необходимо обсудить заранее и ему необходимо дать совет относительно действий, которые следует предпринять при причинении беспокойства. Прежде всего, ребенок должен понимать, что в Интернете, как и в реальной жизни, каждый человек имеет право на уважительное отношение, поэтому запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Объясните детям, что при общении в интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Некоторые действия, для которых потребовалось несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация. А ведь при необходимости анонимных пользователей можно отследить.

В случае если ваш ребенок лично столкнулся с "негативным собеседником", нужно объяснить, что общение можно прервать, закрыв чат, клиент электронной почты или даже выключив компьютер. Возможно стоит вообще покинуть данный ресурс, удали оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Ребенок должен понять, что общение с подобными людьми нельзя продолжать (читать и отвечать на оскорбительные сообщения и письма), но, тем не менее, если злонамеренные сообщения являются нарушением закона (преступлением против личности), то их необходимо сохранить и показать взрослым. Кроме того, можно настроить параметры программы работы с электронной почтой так, чтобы сообщения от определенного отправителя поступали в отдельную папку. В этом случае ребенку не придется их читать, а у вас будет достаточно материалов для дальнейших действий. Если же вы сами обнаружили материалы, оскорбляющие вас или ваших детей, обратитесь к администратору сайта (модератору чата), чтобы данную информацию удалили. Если же такового не произошло или администратор вам отказал в удалении, то сохраните скриншоты переписки с ним и всех страниц с оскорбительной информацией и обратитесь в полицию.

Особенно опасным риском является ***груминг*** – установление дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи, вступления с ним в сексуальные отношения, шантажа и эксплуатации.

Для защиты детей от подобного риска необходимо соблюсти некоторые правила:

* Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы всегда быть в курсе, с кем ребенок общается в сети. Обратите внимание, кого ребенок добавляет к себе «в друзья», с кем предпочитает общаться в сети – с ровесниками или людьми старше себя.
* Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т. д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии или видео.
* Объясните ребенку, что при общении на ресурсах, требующих регистрации (в чатах, на форумах, через сервисы мгновенного обмена сообщениями, в онлайн-играх), лучше не использовать реальное имя. Помогите ему выбрать ник, не содержащий никакой личной информации.
* Объясните ребенку опасность встречи с незнакомыми людьми из интернета. В сети человек может представиться кем угодно, поэтому на реальную встречу с интернет-другом надо обязательно ходить в сопровождении взрослых.
* Детский познавательный интерес к теме сексуальных отношений между мужчиной и женщиной может активно эксплуатироваться злоумышленниками в интернете. Постарайтесь сами поговорить с ребенком на эту тему. Объясните ему, что нормальные отношения между людьми связаны с доверием, ответственностью и заботой, но в интернете тема любви часто представляется в неправильной, вульгарной форме.
* Важно, чтобы ребенок был вовлечен в любимое дело, увлекался занятиями, соответствующими его возрасту, которым он может посвящать свободное время.

**Риск пятый - неконтролируемые покупки.**

Несмотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной. Необходимо объяснить ребенку, что любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым, либо осуществляться с его разрешения. Всегда совместно принимайте решение о том, стоит ли воспользоваться теми или иными услугами, предлагаемыми в интернете.

Кроме того, по незнанию, неопытности, под воздействием рекламы ребенок может совершить покупки с помощью счета сотовой связи, поэтому в сотрудничестве с оператором установите необходимые блокировки для телефона, сообщений SMS или ограничения расходов в мобильном телефоне ребенка.

И, конечно же, не оставляйте в свободном для ребенка доступе банковские карты и платежные данные, воспользовавшись которыми ребенок может самостоятельно совершать покупки.

**Риск шестой - интернет-зависимость.**

Интернет-зависимость – навязчивое желание войти в интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из интернета, будучи онлайн. Выделяют:

* Навязчивый веб-серфинг – бесконечные путешествия по всемирной паутине, поиск информации;
* Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети);
* Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
* Навязчивое желание потратить деньги – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в интернет-магазинах или постоянное участие в интернет-аукционах;
* Пристрастие к просмотру фильмов через интернет;
* Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.

Практически каждый пятый ребенок в России безуспешно пытается уменьшить проводимое в интернете время, часами блуждает в интернете без особой цели и чувствует себя дискомфортно, когда не имеет к нему доступа. В 10% случаев дети пренебрегают семьей, друзьями или школой, не спят или не едят из-за интернета.

Исследование стратегий родительского контроля выявило неутешительные закономерности: интернет-зависимость лишь немного ниже у тех, кому родители запрещают что-то делать в интернете и не зависит от объяснений, контроля и знания родителей о том, что ребенок делает в интернете. Заметим, что действия родителей гораздо сильнее влияют на частоту пользовательской активности ребенка: дети значительно меньше проводят времени в интернете, если родители запрещают им это, и несколько меньше - если родители объясняют и контролируют их.

Что же делать? В первую очередь, необходимо обратить внимание на возможные признаки интернет-зависимости у вашего ребенка.

* Прежде всего, оцените, сколько времени ваш ребенок проводит в сети, не пренебрегает ли он из-за работы за компьютером своими домашними обязанностями, выполнением уроков, сном, полноценным питанием, прогулками.
* Поговорите с ребенком о том, чем он занимается в интернете. Социальные сети создают иллюзию полной занятости – чем больше ребенок общается, тем больше у него друзей, тем больший объем информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя. Выясните, поддерживается ли интерес вашего ребенка реальными увлечениями, или же он просто старается ничего не пропустить и следит за обновлениями ради самого процесса. Постарайтесь узнать, насколько важно для ребенка общение в сети и не заменяет ли оно реальное общение с друзьями.
* Понаблюдайте за сменой настроения и поведения вашего ребенка после выхода из интернета. Возможно проявление таких психических симптомов как подавленность, раздражительность, беспокойство, нежелание общаться. Из числа физических симптомов можно выделить: головные боли, боли в спине, расстройства сна, снижение физической активности, потеря аппетита и другие.
* Поговорите со школьным психологом и классным руководителем о поведении вашего ребенка, его успеваемости и отношениях с другими учениками. Настораживающими факторами являются замкнутость, скрытность, нежелание идти на контакт. Узнайте, нет ли у вашего ребенка навязчивого стремления выйти в интернет с помощью телефона или иных мобильных устройств во время урока.

Если вы обнаружили возможные симптомы интернет-зависимости у своего ребенка, необходимо придерживаться следующего ***алгоритма действий***:

1. Постарайтесь наладить контакт с ребенком. Узнайте, что ему интересно, что его беспокоит и т.д.
2. Не запрещайте ребенку пользоваться интернетом, но постарайтесь установить регламент пользования (количество времени, которые ребенок может проводить онлайн, запрет на сеть до выполнения домашних уроков и пр.). Для этого можно использовать специальные программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.
3. Ограничьте возможность доступа к интернету только своим компьютером или компьютером, находящимся в общей комнате – это позволит легче контролировать деятельность ребенка в сети. Следите за тем, какие сайты посещает Ваш ребенок.
4. Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий – например, от бездумного обновления странички в ожидании новых сообщений.
5. Предложите своему ребенку заняться чем-то вместе, постарайтесь его чем-то увлечь. Попробуйте перенести кибердеятельность в реальную жизнь. Например, для многих компьютерных игр существуют аналогичные настольные игры, в которые можно играть всей семьей или с друзьями – при этом общаясь друг с другом «вживую». Важно, чтобы у ребенка были не связанные с интернетом увлечения, которым он мог бы посвящать свое свободное время.
6. Дети с интернет-зависимостью субъективно ощущают невозможность обходиться без сети. Постарайтесь тактично поговорить об этом с ребенком. При случае обсудите с ним ситуацию, когда в силу каких-то причин он был вынужден обходиться без интернета. Важно, чтобы ребенок понял – ничего не произойдет, если он на некоторое время «выпадет» из жизни интернет-сообщества.
7. В случае серьезных проблем обратитесь за помощью к специалисту.

Подводя итог, можно прийти к **общим рекомендациям**, как обезопасить своего ребенка при пользовании Интернетом:

1. ***Установите компьютер в общей для всей семьи комнате.***

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе.

1. ***Обсуждайте Интернет.***

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его друзей как в Интернете, так и в реальной жизни. Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете.

1. ***Узнайте больше об использовании компьютера.***

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал. И тем не менее, постоянно повышайте собственный уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей (например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами). И регулярно знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

1. ***Используйте Интернет вместе.***

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши.

1. ***Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета.***

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает.

1. ***Установите доверительные отношения с ребенком.***

Это поможет избежать последствий столкновения ребенка с негативным опытом в Интернете. Положительный эмоциональный контакт ребенка с родителями поможет расположить его к трудному разговору о том, что произошло. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы тоже обеспокоены и хотите разобраться в ситуации и помочь ему, но ни в коем случае не наказать.

**Вывод**

Взрослым нужно помнить, что Интернет нельзя считать безопасным местом, в котором ваш ребёнок может чувствовать себя защищенным. Только объединив просветительскую, воспитательную работу и полноценный контроль, вы сможете оградить детей от негативных воздействий Интернета**.**

**Если Вы нуждаетесь** в **консультации** **специалиста по вопросам безопасного использования Интернета или если Ваш ребёнок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на линию помощи «Дети Онлайн» по телефону: 8 800 25 000 15 *(звонок по России бесплатный)* по рабочим дням с 9.00 до 18.00 (мск., прием электронных сообщений) – по адресу:** [**helpline@detionline.org**](mailto:helpline@detionline.org)**. Официальный сайт линии помощи «Дети онлайн» https://www.detionline.org/.**

*Приложение 1*

**Обзор методик психодиагностики компьютерной зависимости:**

Тест, разработанный профессором психологии

Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно.

*Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.*

*Никогда или крайне редко - 1 балл; Иногда - 2 балла; Регулярно - 3 балла; Часто - 4 балла;*

*Всегда - 5 баллов.*

Часто ли вы:

1. Замечаете, что проводите в онлайне больше времени, чем намеревались?

2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

3. Предпочитаете пребывание в сети общению с друзьями и близкими?

4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайне?

5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

9. Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?

16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?

17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайне?

18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

19. Вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайне?

*Подсчитайте результаты:*

**20-49 баллов.**

 Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

**50-79 баллов.**

У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

**80-100 баллов.**

Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

**Тест компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот)**

*Ответьте на вопросы.*

*Никогда – 1 балл, редко – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла.*

1. Как часто вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

2. Как часто вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определенную информацию, заведете новые знакомства?

3. Как часто вам необходимо все больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

4. Как часто вам не удается самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

5. Как часто вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

6. Как часто вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

7. Как часто вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за того, что постоянно работаете за компьютером (из-за пребывания в сети)?

8. Как часто вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учебе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

10. Как часто вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

11. Как часто вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

Обработка и интерпретация:

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам

«никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла. Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

• Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

• От 16 до 22 баллов — стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

• От 23 до 37 баллов — первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

• 38 и более баллов — вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных

мероприятий.

**Тест на детскую Интернет-зависимость (С.А. Кулаков)**

*Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда*

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?  
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?  
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?  
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?  
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?  
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?  
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?  
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?  
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?  
10. Как часто Вы заставали своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?  
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?  
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?  
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?  
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?  
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?  
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?  
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?  
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?  
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?  
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

**Тест Такера на выявление игровой зависимости**

(модифицированный и адаптированный

для несовершеннолетних Коныгиной И.А.)

**Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.**

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал  
   времени?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше  
времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре,  
чтобы пройти незавершённые уровни?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
4 .Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с  
зависимостью от компьютерных игр?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
6 .Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной  
твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм,  
даже если ты считал эти замечания несправедливыми?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной  
твоих проблем?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.  
9 .Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или  
за то, что происходит во время игры?  
а) никогда; б) иногда; в) чаще всего; г) почти всегда.

***Обработка***

«НИКОГДА» – 0 «ИНОГДА» – 1 «ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2 «ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3. Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

**Интерпретация:** 0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к

негативным последствиям.

**Тест на выявление детской интернет–зависимости для родителей:**

**(Старшенбаум Г.В. "Аддиктология: психология или психотерапия зависимости")**

*Ответы даются по 5-балльной шкале:*

*1 - очень редко, 2 - иногда, 3 - часто, 4 - очень часто, 5 - всегда.*

1. Как часто ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?  
2. Как часто ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?  
3. Как часто ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?  
4. Как часто ваш ребенок формирует новые отношения со своими друзьями по сети?  
5. Как часто вы жалуетесь на количество времени, проводимое вашим ребенком в сети?  
6. Как часто учеба вашего ребенка страдает из-за количества времени, проводимого им в сети?  
7. Как часто ваш ребенок проверяет свою электронную почту, прежде чем делать что-либо еще?  
8. Как часто ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?  
9. Как часто ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?  
10. Как часто вы заставали своего ребенка пробравшимся в сеть против вашей воли?  
11. Как часто ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?  
12. Как часто ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых "друзей"?  
13. Как часто ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили во время пребывания в сети?  
14. Как часто ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у вас еще не было Интернета?  
15. Как часто ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?  
16. Как часто ваш ребенок ругается и гневается, когда вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?  
17. Как часто ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?  
18. Как часто ваш ребенок злится или становится агрессивным, когда вы накладываете ограничения на время, которое он проводит в сети?  
19. Как часто ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?  
20. Как часто ваш ребенок чувствует подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

 Если сумма баллов 50-79: необходимо уделить внимание здоровью, настроению сына/дочери.  Дети, как и взрослые, могут использовать интернет и компьютерные игры, как способ уйти от проблем или избавиться от плохого настроения. Часто при детальном расспросе дети/подростки указывают на тревожные состояния, психосоматические проявления (головные боли, боли в животе и т.д.), есть трудности в обучении или в общении.  Как правило, на этой стадии еще сохраняется доверительный контакт родителя с ребенком, и ребенок готов принимать помощь, если родители ее правильно организуют.

  Если сумма 80 баллов и выше: на этой стадии отношения «родитель-ребенок» ухудшаются.  Ребенок реагирует агрессией и обидами на попытки родителя оторвать его от гаджета. У ребенка есть множество аргументов, почему родители неправы. Он не признает, что увлечение интернетом, компьютером приобретает болезненный характер. В данном случае нужна помощь специалиста психолога не только ребенку, но и родителю.

***Психолог ОССД в Сивинском районе***

***Купчина Анна Николаевна***

**Консультация**

**«Школьная неуспешность: причины и способы предотвращения»**

Часто используемое в педагогике и психологии понятие «школьная неуспешность» еще не обрело своего самостоятельного устойчивого научного статуса. Чтобы охватить круг явлений, свидетельствующий о неблагополучии ребенка в школе, используют различные формулировки: «школьные трудности», «школьная неуспеваемость», «хроническая школьная неуспешность».

Каждая из этих формулировок подчеркивает свой аспект школьных проблем ребенка. «Школьная неуспеваемость» понятие намного уже, чем школьная неуспешность, это касается в первую очередь эффективности усвоения знаний и не включает в себя многие факторы, приводящие к формированию состояния «неуспешности». Более того, зачастую хорошая успеваемость не является главной причиной успеха ребенка в школе. Ребенок может быть отличником, получать наивысшие баллы, но не складываются отношения с одноклассниками, не с кем играть на улице, мало друзей или их нет вообще, неумение решать проблемы. Но бывает и наоборот: душа класса, без него не проходит ни один День рождения, активно участвует в жизни школы, а в дневнике тройки и двойки. Здесь то мы и сталкиваемся с проблемой школьной неуспешности.

«Школьные трудности» - временное и преодолимое явление. Например, трудно дается освоение какой-то темы или возникли сложности в отношениях с классом.

Если же школьные трудности не были вовремя замечены и преодолены, приобрели затяжной характер, это может привести к ухудшению здоровья ребенка, нарушению его социально-психологической адаптации, а затем и к снижению школьной успешности.

Школьная неуспешность многофакторное явление, можно сказать, синдром, и касается оно не только результативности ученика, но и затрагивает его личность. Если представление, о собственной неуспешности «встроится» в личность ребенка, оно будет преследовать его долгие годы, возможно, всю жизнь.

В чем конкретно проявляется синдром школьной неуспешности, кроме неуспеваемости?

* Постоянно высокий уровень тревоги.
* Низкая мотивация учиться.
* Нарушения внимания, памяти.
* Неусидчивость или уход в себя.
* Заниженная (или неадекватная) самооценка, представление о себе как о «безнадежном», «плохом ученике».
* Неуверенность в себе.
* Ожидание помощи от других.

**Школьная неуспешность многослойна. Причины этого явления:**

1. **Возраст, жизненный период.**

Наиболее уязвимыми для формирования школьной неуспешности являются: первый класс, переход в среднюю школу и подростковый возраст.

Если ребенок не готов к школе, не достаточно развита мелкая моторика, у него не сформировано поведение ученика, трудности взаимодействия с «другими взрослыми» (не родителями), даже при высоком уровне природного интеллекта, есть высокая вероятность попасть в разряд «неуспешных». В средней школе камерность начальной школы завершается, ребенок проходит в новый виток адаптации, надо приспособиться к разным учителям, их стилю и требованиям. Не редко это приводит к осложнениям, снижению успеваемости, и вообще желания учиться. В эти периоды ребенок может «коллекционировать» опыт неудач, и постепенно формировать представление о себе как неудачнике. Подростковый возраст чрезвычайно психологически сложен. В этот период человек решает множество важных жизненных задач (становление к самостоятельности, изменение отношений с родителями, возможно, первая влюбленность, поиск ответов на вопрос «Кто я?»), и иногда кажется, что учиться не самое главное в жизни.

1. **Отношения в школе: с педагогом, классом, атмосфера в школе.**

Отношения с учителем очень важны, во многом они определят отношение к предмету, к учебе. Особенно важно, как сложатся отношения в самом начале, в первом классе.  Именно тогда у ребенка складываются представления о том, что такое школа, и какой он ученик. Способности могут развиваться только в эмоционально благоприятной атмосфере. Если ребенок боится или не принимает учителя, то это непременно скажется на первом опыте учебы.

1. **Отношения в семье.**

Часто запускает механизм школьной неуспешности завышенные ожидания родителей по поводу школьной успеваемости ребенка. Понимая, что не оправдывает надежд мамы и папы, ребенок чувствует вину, ему кажется, что он не достоин любви. Сниженное настроение, апатия – питательная среда для неудачи в любом деле.

Многое зависит от того, как ребенок встретил утро, как его проводили в школу. Для ребенка важно каким образом родители реагируют на его успехи и неудачи. Перенос оценок с учебного результата на личность ребенка чреват серьезными последствиями. Как показывает опыт работы с семьями, родители лучше умеют подмечать недостатки в поведении своих детей, и порицание преобладает над похвалой. Хотя мотивирует именно положительная оценка.

1. **Личностные качества ребенка.**

Низкая самооценка, неуверенность приводят к боязни нового, проявлению себя, блокируют активность и снижают желание учиться. Снижение мотивации учения и боязнь неудачи, стремление избежать сложностей, связанных с овладением новым - одновременно и проявление, и причина, и следствие школьной неуспешности.

Еще один важный момент: готов ли ребенок или подросток отвечать за свои действия и их последствия?  Свои неудачи дети воспринимают по-разному. Одни – как свой промах (они имеют установку: «я готов отвечать за себя»), другие считают, что «в том, что с ними происходит, виноваты окружающие». Во втором случае – это существенный фактор формирования школьной неуспешности. Разумеется, умение отвечать за свои поступки зависит от возраста.

Например, как ребенок реагируют на низкую оценку за контрольную работу? Он может думать следующее:

*Я плохо выполнил работу, потому что…*

…я недостаточно подготовился.

… выбрал для подготовки не ту главу.

… у меня болела голова и я не смог сконцентрироваться.

Или:

*Я плохо написал работу, потому что*…

… задания были такие глупые.

… мне просто не повезло.

… меня не любит учитель.

Тот, кто объясняет свое поведение одним из первых трех вариантов ответа, имеет хороший шанс в следующий раз приступить к работе с хорошим настроем, с учетом своих прошлых ошибок. Он не перекладывает свою вину на других, а ищет причины в себе.

Если ребенок выбирает варианты ответа из второго блока или подобные им, то он сам себя лишает возможности действовать. Почему он, собственно говоря, должен стараться, если это все равно не поможет? Порочный круг: тот, кто считает себя глупым, снижает свою успеваемость.

Родители тоже зачастую неосознанно подрывают рвение своих детей к учебе. Причиной становится закрепившееся представление об уме или таланте ребенка, а также мнение о том, что способности заложены генетически. В этом случае дети узнают, что у них либо есть способности к какому-то предмету, либо нет. Например, им говорят такие обидные слова, как «спортсменом тебе не стать» или «к математике у тебя нет таланта». Но здесь возможен и положительный эффект. Если ребенку сообщают, что он «прирожденный спортсмен» или «гений математики», он начинает верить, что у него есть необходимые качества.

1. **Эмоциональные особенности ребенка.**

Повышенная эмоциональность, тревога могут разрушить учебную деятельность даже очень способного ученика. Если ребенок не умеет регулировать свое эмоциональное состояние, плохо справляется с волнением, обидой, раздражением, это служит серьезным препятствием на пути к успеху. Уравновешенности, самоконтролю дети учатся, прежде всего, на родительском примере и других членов семьи.

1. **Интеллект и особенности познавательных процессов.**

Возможными причинами школьной неуспешности могут быть плохая память, слабая концентрация внимания, не достаточное развитие мышления и речи, а также неумение анализировать и понимать причины своих успехов и неудач. Все выше перечисленные причины формирования школьной неуспешности – психологического характера, и в случае их возникновения необходимо обратиться за помощью к детскому или семейному психологу.

1. **Нарушение функционирования нервной системы.**

Эта группа требует консультации у невропатолога, так как часто данные нарушения либо вообще не заметны родителям, либо относятся ими к особенностям характера ребенка. Ребенок слишком подвижен, не может долго сидеть на одном месте, постоянно отвлекается, или, наоборот, малоактивен, вял. Эти нарушения зачастую не носят тяжелого характера, однако, могут помешать ребенку успешно учиться в школе.

Независимо от исходной причины развитие неуспешности протекает примерно по одному сценарию. В результате наблюдается сочетание низких достижений, высокой тревожности, неуверенности в себе, низкой самооценки и негативной оценки ребенка родителями и учителями. Однако ребенок может хорошо учиться за счет своих компенсаторных ресурсов. Если это случается, ребенок начинает часто болеть (частые простуды, болезни желудка, падение зрения). Таким образом, проблема школьной неуспешности многослойна и вмещает в себя множество различных факторов и причин. Для ее решения необходима точная и тонкая диагностика, учет всех возможных вариантов и объединение усилий самого ребенка, учителей, родителей и психологов.

Важно подмечать даже слабые сигналы неуспешности и вовремя преодолевать их. Своевременная поддержка требует меньше усилий, чем коррекция уже сформировавшегося негативного представления о себе. Если школьные трудности будут восприниматься ребенком как «рабочие моменты», с которыми по силам справиться, это поможет ему к подготовке к самостоятельной жизни.

***Психолог ОССД***

***в Верещагинском районе***

***Ичитовкина Светлана Алексеевна***

**Консультация**

**«Воспитываем уверенного в себе человека».**

Уверенность в себе – это важное качество, которое указывает на то, что человек ценит себя, отвечает за свои поступки, готов справиться с жизненными проблемами. Формироваться уверенность начинает с раннего детства.

Некоторые взрослые понимают под уверенным поведением нечто другое. Они учат своего ребенка быть эдаким "хозяином жизни", культивируя в нем чувство превосходства над другими. Такие дети часто вырастают эгоцентричными, не способными понять чувства другого человека, считают, что весь мир должен им, ведут себя агрессивно, если не получают желаемого.

И сами родители потом от этого страдают потому что ребенок не уважает не только окружающих людей, но и РОДИТЕЛЕЙ. Увы, психолог не занимается воспитанием!!!для этого есть родители!!!И в таком случае терапию начинаем с папы и мамы)

Таким образом, родители играют главную роль в формировании у ребенка уверенности в себе. Это качество влияет на гармоничное развитие ребенка, качество жизни, успешность, взаимодействие в социуме. Уверенность в себе и своих силах — один из главных подарков, который родители могут подарить своим детям.

Итак, в чем причина:

* Недостаточное проявление любви или полное ее отсутствие. В результате ребенок чувствует себя одиноким несчастным (что-то со мной не так, меня не любят, я недостаточно хорош) /сейчас больше присутствует сыт? сыт, одет? хорошо…и все…/
* Угрозы, запугивания, агрессия, (со стороны родителей, а потом удивляются «Он кричит на меня?!», «он выражает физическую агрессию на меня?!») «нежелание договариваться, объяснять (фраза которую часто слышу — «Будешь плохо себя вести, отдам тёте…всё, я пошла!»).
* Отсутствие поддержки и понимания проблем, страхов ребенка.
* Неуверенность в себе родителей. Невозможно научить тому, чем сам не обладаешь. В таких семьях фразы из разряда «Куда лезешь, не суйся…тише едешь, дальше будешь…не умеешь, не берись…у тебя ничего не получится…» являются нормой общения. В результате ребенок приходит к выводу: «Если уж папа с мамой не верят в меня, значит я и в правду ничего не стою".
* Гиперопека. Попытка предостеречь от получения собственного опыта. Боязнь дать ответственность за свои действия. Последствие — безынициативные дети.
* Критика, сравнение с другими «более умными, послушными, красивыми…» я бы назвала и «удобными» детьми.

Уверенный в своих силах ребенок, окончив школу, вылетит из гнезда. Тот, кого вы с пеленок оберегали от любых неурядиц, если и вылетит, то обязательно скоро вернется. Таких детей называют «бумерангами».

Чувствовать себя несчастным — это важный опыт. Сделать неправильный выбор и потом сожалеть о нем — это важный опыт. Осознать, что твоя мама не может купить тебе самую большую игрушку, и решить, что, когда вырастешь, обязательно заработаешь много денег и сам ее себе купишь, — это важный опыт.

Именно ощущение несчастья заставляет нас искать выход.

В следующий раз выбрать игрушку, с которой можно играть долго и придумывать разные вариации игры. Договориться с мамой, что большую игрушку она купит на день рождения, и долго ее ждать. Решить откладывать на дорогую игрушку из карманных денег. Спросить у мамы, на каких условиях она купит большую игрушку, и приложить все усилия, чтобы эти условия выполнить.

Вы лишаете ребенка всех этих важных эмоций, размышлений, выборов, когда принимаете решение за него или, если что-то не понравилось, в ближайшее время просто покупаете ему следующую.

Как формируется самооценка?

Есть группа параметров:

1.Принятие

2.Принадлежность

3.Компетентность

Это три столпа самооценки для любого человека.

1. Принятие

Помните, дети жаждут вашего одобрения. Безоговорочное принятие вами ребенка означает в его развитии все. Ребенок живет в соответствии с теми ожиданиями, которые вы возлагаете на него. Если своими словами и действиями вы отражаете мысль «Ты самый тупой человек, которого я когда-либо видел», у него сформируется очень низкая самооценка и не будет ощущения, что он сможет чего-то добиться. Если своими словами и действиями вы отражаете мысль «Эй, парень, дерзай; я знаю, что ты справишься», вы формируете здоровую самооценку.

2. Принадлежность

Каждый ребенок должен принадлежать к чему-то. Будет ли это ваш дом или группа сверстников? Банды процветают, потому что обеспечивают чувство принадлежности детям из неблагополучных семей. Там есть общий идентификатор — нечто, чего эти дети не получают дома. С самого начала создайте свой дом как место принадлежности. Дайте членам семьи право голоса при принятии решений. Прислушайтесь к тому, что говорят и думают другие. Поддерживайте друг друга в любых делах. Вместо взваливания на ребенка множества внеклассных занятий сделайте выбор с умом, чтобы хватало времени на семейные дела. Не исключайте семейные обеды, проводите каникулы семьей. Друзья изменятся, а семья останется.

3. Компетентность

Хотите расширить возможности своих детей? Наделите их ответственностью. Когда ребенок проявляет инициативу и хочет выполнить какую-то работу, будь то кормление собаки, починка велосипеда, приготовление ужина, скажите: «Молодец. Я рада, что ты этим займешься». Ребенок должен почувствовать, что вы не только ему доверяете это дело, но и видите в нем достаточно способностей, чтобы сделать это особенно хорошо. В этот момент он думает: «Мама и папа верят, что я смогу это сделать. Я немного волнуюсь. Надо постараться. Они рассчитывают на меня».

Ребенок не преуспевает, когда родители делают все за него. По-настоящему у человека развивается самооценка, когда он вносит свой вклад в проект или выполняет его сам.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

* Поощряйте усилия ребенка!
* Чаще хвалите ребенка!
* Давайте право на самостоятельность. Ошибка многих родителей - это желание «подстелить соломку». В этом нет нужды – шишки должны быть набиты, а опыт получен и отложен в памяти.
* Уважайте мысли и эмоции ребенка. Ваш ребенок имеет право быть с вами несогласным, испытывать злость, обиду, раздражение. Прекратите стыдить ребенка за его «неудобность», обесценивать его достижения, оскорблять только на том основании, что вы старше и «мудрее».
* Учите его отстаивать свою точку зрения. Прививайте вашему ребенку умение понимать и отстаивать свои интересы. Не бойтесь спрашивать его мнения по важным вопросам, предоставляйте ему свободу выбора
* Объясните ребенку его права и свободы. Многие родители стараются навесить на ребенка побольше обязательств. Они учат его быть послушным, хорошо учиться, помогать по дому, заботиться о младших. Такое воспитание прививает ребенку позицию жертвы, мол, ты всем должен, но сам ни на что не имеешь прав. Покажите чаду, что у него тоже есть достоинства, с которыми окружающие должны считаться. Если хотите видеть его самореализованным и счастливым человеком.
* Не прививайте ребенку чувство исключительности. Все дети для своих родителей — исключительные. Но когда они попадают в общество, то становятся обычными людьми. Ребенок должен понимать, что он не лучше, и не хуже других людей, так сформируется адекватная самооценка.
* Никогда не сравнивайте с другими!

И помните, ребенок заслуживает любви просто по праву рождения!!! Он не должен бороться за внимание родителей. Любите и принимайте своих детей со всеми недостатками. Родительская любовь, ласка, похвала, поддержка – основа для формирования самодостаточной и уверенной в себе личности.

***Методист***

***Якимова Светлана Викторовна***

**Консультация**

**«Как подготовиться к выступлению»**

Цель: рассмотрение основных этапов подготовки презентации и составных частей выступлений.

Этапы работы

1. Планирование и подготовка презентации
2. Подготовка устного выступления.

Закончив работу над проектом (докладом), как правило, выполняется его защита. Это очень ответственный этап работы, направленный на логичное, последовательное и эффективное доказательство преимуществ данного проекта по сравнению с другими.

Защита может быть организована различными способами, начиная просто от демонстрации работы проектного изделия до организации театрализованного представления. Что само по себе смотрится очень необычно, ярко и хорошо запоминается. Но в современный цифровой век, авторы проектов чаще используют мультимедийную презентацию. Такие материалы, подготовленные в Microsoft Power Point, является оптимальной возможностью презентовать данные, совмещая текстовую информацию, визуальные средства и непосредственное описание проекта.

Презентация, подготовленная с учётом определённых требований, прекрасно демонстрирует конечный продукт труда. А допущенные в ней ошибки могут негативно сказаться на общей оценке. Поэтому хорошую презентацию надо готовить так же тщательно, как и весь проект.

Для подготовки и проведения эффективной презентации рекомендуется разделить свою работу на несколько этапов.

**Первый этап - это планирование и подготовка презентации.**

Вначале необходимо определить основные моменты выступления, которые вы хотите донести до аудитории и на основании их составить презентацию. На слайдах должна быть отражена только самая главная информация, которая поможет слушателям лучше воспринять идею вашей работы.

Структура презентации, обычно, соответствует структуре пояснительной записки проекта. В неторопливом режиме представление проекта не должно превышать 10-15 минут. Из этого времени на саму презентацию отводится 10 минут и 5 минут на ответы на вопросы.

Среднее время, отводимое на показ и комментарий одного слайда, может составлять 30-40 секунд. Для того, чтобы во время Вашей презентации аудитория успевала прочитать размещаемый на слайдах материал, их количество не должно превышать 15-20 слайдов. При этом на этих слайдах должна быть отражена вся ключевая информация, начиная от возникновения идеи до практической реализации проекта.

Для того чтобы убедиться, что Ваш темп ведения презентации позволит уложиться в отведенное время, несколько раз проведите репетицию презентации.

Создавая презентацию, помните, что изображения на слайдах должны быть хорошо видны даже при использовании неяркого проектора в светлой аудитории на самом последнем ряду. Поэтому каждый слайд должен быть контрастным. Выбирая фон, старайтесь максимально приблизить его к белому, а надписи к чёрному. Но это не значит, что нельзя использовать другие цвета, всё должно быть контрастно, гармонично и читаемо. Рекомендуется использовать не более трёх цветов и максимум только 2 шрифта. Не используйте трудночитаемые шрифты: шрифты со всевозможными завитушками и шрифты с засечками. Не используйте шрифт с размером кегля менее 22. Соблюдайте единый стиль в оформлении презентации.

В презентацию включайте только ту информацию, которая поможет слушателям лучше воспринять материал. Именно информацию, а не данные.

Данные - это набор фактов, цифр, умозаключений и размышлений, содержащихся в пояснительной записке проекта. А информация - это проработанные данные, представленные в удобном для восприятия виде. Как правило, с помощью различных схем, рисунков, графиков, таблиц. Именно в такой последовательности. Как только Вы сформулировали то, что хотите донести до аудитории в конкретном слайде, сначала подумайте, как это представить в виде схемы? Не получается, как схему, подумайте, как показать это рисунком, графиком, таблицей. Используйте текст, только если все предыдущие способы отображения информации вам не подошли.

При размещении информации на слайдах презентации старайтесь не размещать более пяти элементов. Если это схема, то попробуйте упростить её до 5 элементов или группируйте элементы так, чтобы визуально в схеме выделялось 5 блоков. Это правило основано на закономерности обнаруженной американским ученым-психологом Джорджем Миллером. В результате опытов он обнаружил, что кратковременная память человека способна запоминать в среднем девять двоичных чисел, восемь десятичных чисел, семь букв алфавита и пять односложных слов - то есть человек способен одновременно помнить 7 ± 2 элементов.

Помните, из всех вариантов представления информации наиболее предпочтителен графический как наиболее наглядный.

Не злоупотребляйте анимацией. Используйте ее, только если есть необходимость показать движение или развитие событий. Не используйте анимацию в местах, где без нее вполне можно обойтись, например, при смене слайдов.

Единственное назначение спецэффектов это – привлечение внимания к информации, размещенной на слайде. Прием может быть широко использован для поэтапного построения схем, содержащих множество логически взаимосвязанных элементов. Появляясь один за другим, образуя связи между собой, элементы формируют схему, пусть сложную, но понятную для аудитории.

Допускается использование анимационных рисунков способных вызвать оживление интереса аудитории к презентации и докладу. Но злоупотреблять такой анимацией не стоит, так как она отвлекает внимание аудитории от содержания вашего доклада и делает его менее официальным.

Закончив создание презентации, сохраните файл в нескольких форматах, чтобы она корректно отображалась компьютере с любой операционной системой. Так, например, слайды, сохраненные в формате PDF, могут искажать анимационные эффекты, но полностью воспроизведут содержание презентации на любом компьютере.

**Второй этап - подготовка устного выступления.**

После завершения оформления презентации необходимо подготовить текст для комментирования слайдов. Комментирование - это не зачитывание информации со слайда, и не подробный пересказ того, что на слайде изображено и написано, так как, слушатели способны видеть и читать самостоятельно. Презентация – это Ваш рассказ, а то, что показывается на экране – это дополнительные иллюстративные материалы. Презентация не повторяет слова выступающего, а лишь дополняет их, создавая целостную и яркую картину выступления.

Главное в выступлении докладчика - подчеркивание личного отношения к сообщаемой информации через использование отсылок к мнению слушающей при помощи таких речевых форм как:

- обратите внимание;

- на слайде показано;

- на этом рисунке изображено;

- о чем свидетельствуют представленные фотографии;

- хотелось бы особо отметить;

- в качестве доказательства хочу привести данные, представленные в таблице;

- считаю принципиально важным…и т.п.

Для того, чтобы комментарии хорошо воспринимались слушателями, необходимо разделить первичный текст, написанный «для глаз» (т.е. для чтения) на порции, каждая порция соответствует определенному номеру слайда. Важно создать письменный текст, имитирующий устное выступление дословно.

Чтобы чувствовать себя уверенно в процессе комментирования слайдов необходимо подготовить таблицу, содержащую в хронологическом порядке скриншоты слайдов и текст устной речи для их комментирования, которую необходимо распечатать и держать при себе по время доклада. Наличие такой таблицы не предполагает постоянное чтение докладчиком написанного текста. Чем больше вы используете импровизации и самостоятельное комментирование, тем ваше выступление интереснее. Второй экземпляр такой таблицы желательно передать помощнику, который во время выступления будет переключать слайды.

Рассказывая о своём проекте, контролируйте громкость и темп речи. Не надо кричать, но и не стоит «бубнить» монотонно. Главное - ориентироваться на самых дальних людей в аудитории – они должны находиться на пределе хорошей слышимости.

Также важно поддерживать «глазной» контакт с аудиторией. Хуже всего, когда выступающий вообще не смотрит на аудиторию, фокусируя взгляд на потолке или неодушевленных предметах, которые не отвлекают его внимание. Это заведомо проигрышный вариант.

Помните, что, наиболее важными этапами любой презентации являются вступление и заключение.

На этапе вступления происходит объединение аудитории для работы в нужном направлении. Первый слайд - это ключевой фрагмент, содержащий название работы и указание авторов проекта. Докладчику необходимо представиться и определить цели направления совместной работы. Представляясь, произносите свои имя и фамилию четко, уверенно и достаточно громко, чтобы собеседник их запомнил. После этого сделайте небольшую паузу и убедитесь, что собеседник воспринял вас. Небольшая пауза как нельзя лучше продемонстрирует вашу уверенность. А прозвучавшие начальные слова – это как стартовая ракета, привлекающая внимание окружающих, поэтому приветствие может выглядеть следующим образом:

* Здравствуйте, меня зовут Фамилия Имя. Я представляю проект «Название проекта». Надеюсь, что вам будет интересно узнать…;
* Здравствуйте, меня зовут Фамилия Имя. Я только что закончил работать над своим проектом «Название проекта». Возможно, мои идеи будут вам полезны (интересны)…
* Здравствуйте, меня зовут Фамилия Имя. В течении учебного года я выполнял исследовательский проект «Название проекта», результаты которого, стали полной неожиданность для ….

**Итак, обобщенная композиция речи оратора**

**I. Вступление. Задачи**

1. Вызвать интерес к теме разговора, показав ее полезность для собеседников- слушателей.

2. Установить психологический контакт со слушателями, создав эффект единомыслия.

3. Мотивировать их активное восприятие речи риторическими и наводящими вопросами.

**II. Основная часть. Задачи**

1. Раскрыть суть проблемы (идеи, подхода, решения, предложений, инициативы).

2. Аргументировать свое видение проблемы.

3. Побудить собеседников к обсуждению проблемы (если в этом есть необходимость и имеется достаточно времени).

4. Поддерживать интерес и внимание у собеседников.

5. Управлять аудиторией, не давая ей отвлечься от содержания речи.

6. Вызвать удовлетворение у слушателей содержанием и стилем речи, манерой поведения.

**III. Заключение. Задачи**

1. Подвести итог сказанному («Что для нас важно в этой проблеме?»).

2. Сформулировать свои предложения (решение).

3. Призвать к обсуждению предложения или к непосредственным конкретным действиям, если решение принято.

4. Ответить на вопросы аудитории.

Окончание презентации, как и ее открытие, не менее важно. Люди, как правило, лучше запоминают то, что увидели последним. Естественно итоговый слайд и ваши комментарии могут содержать:

· краткое резюме важных фактов и аргументов;

· описание использованной литературы по данному проекту;

**Избегайте надписей** «спасибо за внимание», «конец», «вопросы». Они не несут новой информации, а, значит, бесполезны.

Чтобы ваше выступление запомнилось, апеллируйте к эмоциям: разместите на последнем слайде видео, фотографию или иллюстрацию.

К презентации можно подготовить дополнительные материалы, способствующие более полному раскрытию темы проектной работы:

· пояснительную записку;

· рекламные материалы в печатной форме;

· рецензии и отзывы пользователей;

· результаты исследований;

· распечатки слайдов презентации;

· и т.п.

*В качестве примера рассмотрим вариант защита проекта*

«Технология изготовления коробочки из тонколистового металла»

|  |  |
| --- | --- |
| Слайд | Выступление |
| Слайд1.JPG | Здравствуйте, меня зовут Лысенко Артемий.  Я представляю информационный проект «Технология изготовления коробочки из тонколистового металла». |
|  |  |
| Слайд2.JPG | На уроках технологии в 5 классе, мы изготавливали коробочку из тонколистового металла.  Работа оказалась не очень простой. Надо было очень точно выполнить разметку, вырезать заготовку, да потом ещё несколько раз согнуть. Надо сказать, что не у всех у нас в классе получились хорошие изделия.  Мне кажется, нам не хватало наглядности, чтобы приёмы работы, мы могли посмотреть самостоятельно в любой момент.  Поэтому, когда в 6 классе, стал вопрос выбора темы проекта, я решил выполнить информационный проект, содержащий как можно больше наглядной информации, о процессе изготовления металлической коробочки. |
|  |  |
| Слайд3.JPG | Как же должна выглядеть эта информация?  Я решил рассмотреть несколько вариантов и выбрать самый оптимальный.  Вариант №1  Изготовить информационный стенд из реек и фанеры. На нём разместить в технологической последовательности макеты развёртки коробочки на разных этапах изготовления (разметка, резка, гибка, отбортовка и. п.).  Вариант №2  Снять подробный видеофильм о процессе изготовления коробочки.  Вариант №3  Оформить фотоальбом, где каждая фотография будет нести информацию о какой - то технологической операции, во время изготовления коробочки. |
|  |  |
| Информационный проект.jpg | Проанализировав варианты, пришел к выводу, что лучше всего выполнить проект в виде фотоальбома. Это наименее затратный вариант.  Не требующий особых технических средств. Фотографии будут вполне понятны и доступны ученикам. |
|  |  |
| Слайд4.JPG | Цель моего проекта: оформить фотоальбом, содержащий изображения основных операций при изготовлении коробочки из тонколистового металла. Показать состояние развёртки коробочки на различных этапах.  Задачи проекта  · Выяснить какие трудности испытывали мои сверстники при изготовлении коробочки.  · Интересна ли им будет тема моего проекта?  · Подготовить необходимые материалы и инструменты для изготовления коробочки.  · Сфотографировать и соответственно оформить результаты работы. |
|  |  |
| Слайд5.JPG | Приступая к работе по выбранной теме, я решил выяснить какие трудности при изготовлении коробочки испытывали мои сверстники.  Группе шестиклассников из 30 человек, были заданы следующие вопросы.  «Какие операции вызывали затруднения при изготовлении коробочки из тонколистового металла?»  Как показывают данные этой диаграммы, большинство школьников испытывали проблемы с разметкой и гибкой заготовки. |
|  |  |
| Слайд6.JPG | Данные второго опроса, говорят, что большинство учеников 83% заинтересованы в получении информации об изготовлении коробочки через изображения.  Таким образом, можно сделать вывод, что выбранная мной тема проекта будет интересна и востребована моими сверстниками. |
|  |  |
| Слайд7.JPG | Таким образом, базовый вариант альбома должен содержать фотографии с изображениями состояния развёртки коробочки на определённых этапах, приёмы работы на этих этапах и необходимые инструменты и приспособления. |
|  |  |
| Слайд8.JPG | Работу над проектом, можно разделить на несколько этапов:  1этап. Это возникновение идеи. Как сказано выше, она возникла в процессе работы на уроках технологии.  2 этап. Непосредственное изготовление коробочки и фотографирование всех технологических этапов и состояния развёртки коробочки от выбора заготовки до отделки.  3 этап. Самый ответственный и наиболее затратный этап работы. Обработка изображений. Оформление проекта. Печать и переплёт листов с наглядной информацией. |
|  |  |
| Слайд9.JPG | В процессе работы над проектом, особых трудностей не было. Изготавливая коробочку, я выполнял знакомые мне слесарные операции, соблюдая правила безопасности. Необходимые инструменты и приспособления предоставил учитель технологии.  Не большую трудность вызвал процесс изготовления чертежей, последовательности разметки развёртки коробочки. В этом помощь оказала моя старшая сестра. |
|  |  |
| Слайд10.JPG | Считаю, что цель моей работы достигнута. Была изготовлена металлическая коробочка. Сфотографированы все этапы работы.  На основе этих фотографий создан альбом, наглядно демонстрирующий весь технологический процесс. В альбом включена подробная информация о процессе разметки заготовки для коробочки.  Изготавливая коробочку, я усовершенствовал свои умения работы слесарными инструментами.  Составляя альбомные страницы, закрепил навыки работы на компьютере в программе Microsoft Word. Познакомился с работой графического редактора Paint.NET.  Узнал, как переплетают книги. Полученные знания при выполнении этого проекта будут полезны в дальнейшей моей учебе и повседневной жизни.  Альбом с удовольствием опробовали и оценили учитель и мои одноклассники. Некоторые после уроков пробовали самостоятельно изготовить такие коробочки по предложенному алгоритму в альбоме.  Учитель, сказал, что размножит этот альбом и в следующем учебном году будет применять на уроках технологии в 5 классе. |
|  |  |
| самооценка 2.jpg | Затраты на изготовление проекта, в основном состоят из стоимости бумаги и краски для цветного принтера. Металл для коробочки использовали от остатков оконного отлива.  Бумага - 18 листов по 4 рубля -72 рубля.  Печать 18 листов по 9 рублей - 162 рубля.  Обложка и переплёт 21 рубль.  Итого стоимость альбома составила 255 рублей.  Заканчивая работу над проектом, появилось желание продолжить подобную работу для изготовления других изделий.  Но это задача на следующий проект. |
|  |  |

***До выступления***

Потренируйтесь! Это придаст вам уверенности, позволит физически ощутить время выступления, скорректировать ваше поведение перед публикой.



Сайт: <http://src-ilinsk.permarea.ru>

E- mail: kt200@mail.ru

**Наш адрес:**

**Приёмное отделение** –

д. Садки, ул. Центральная, 2;

№ тел.: 8 34 276 9-36-55;

8 34 276 9-36-34

**Отделение социальной реабилитации**

(Карагайский филиал) -

д. Ярино, ул. Центральная. д. 7а

№ тел.: 8 34 297 3-95-95

**Служба сопровождения семейно - воспитательных групп**

(Верещагинский филиал) –

п. Зюкайка, ул. Мичурина, д. 6

№ тел.: 8 34 254 2 12 44

**Отделение по сопровождению семей с детьми**

п. Ильинский, ул. Ленина, 14а.

№ тел.: 8 34 276 9-19-30;

Карагайский район, с. Карагай, ул. Карла Маркса, д.5;

Верещагинский ГО, г. Верещагино,

ул. Фрунзе, д.86;

с. Сива, ул. Ленина, д. 70.