

Сборник педагогического мастерства
узких специалистов
МБОУ Кошурниковской ООШ №22

2023 г

Содержание

Разработки занятий:

1. Овчинникова С.В., педагог – психолог, конспект классного часа «Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях» для обучающихся 8-9 классов.
2. Овчинникова С.В., педагог – психолог, конспект занятия «Учимся владеть собой» для обучающихся 5-6 классов
3. Овчинникова С.В., педагог – психолог, тренинг предупреждения распространения буллинга и кибербуллинга «Как ты поступишь?»
4. Овчинникова С.В., педагог – психолог, конспект семинара с педагогами «Выявление учащихся группы суицидального риска»
5. Горбунова Е.В., учитель – дефектолог, : занятие учителя-дефектолога по теме: «Дом и его части» (групповое занятие с детьми с нарушением интеллекта 2-3 кл.)
6. Рубцова А.А., учитель - логопед, конспект индивидуального логопедического занятия для 1 класса « Автоматизация и дифференциация звуков [Ш] и [Ж] в словах, слогах, словосочетаниях и предложениях».
7. Ратиева Л.В. учитель – логопед, конспект группового логопедического занятия по теме: «Дифференциация звуков [в]-[ф],[в']-[ф']»

Овчинникова Светлана Владимировна, педагог - психолог

Сценарий классного часа «Способы саморегуляции в стрессовых ситуациях» для обучающихся 8-9 класса

Цель: формирование умения справляться со стрессовыми состояниями

Планируемые результаты:

- информирование о причинах и признаках депрессии;
- обучение приемам преодоления стрессовых состояний;
- формирование навыка анализа и принятия кризисной ситуации.

Участники: обучающиеся 8-9 классов.

Время проведения: 40 минут

1. Беседа «Что такое стресс и саморегуляция?»

Вопрос 1. Что такое стресс?

Выслушав ответы обучающихся, педагог подводит итоги обсуждения:

Стресс – это психологическая реакция на событие, а не само событие. Чем дольше копится негативная психическая энергия, тем больший вред она может причинить, истощая сопротивляемость нашей психики и тела. Однако есть всегда возможность это состояние изменить, поработать над собой и перейти от простой реактивности к осознанной ответственности, сломать стереотип поведения.

Уже с древности врачеватели поняли, что между эмоциями человека и его здоровьем существует тесная связь. Например, зависть и злость приводят к заболеваниям органов пищеварения, а постоянный страх поражает щитовидную железу. Безутешное горе влечёт за собой сахарный диабет, а необходимость долго сдерживать эмоции разрушает сердце. Печаль, уныние, тоска ускоряют процессы старения. «Все болезни от нервов», - так и сегодня утверждает медицинская наука.

Опыт показывает, что эффективным средством предотвращения эмоциональных расстройств, стрессов является использование способов саморегуляции и «восстановления себя». Это своего рода «техника безопасности» для всех, кто хочет на долгие годы оставаться здоровыми.

Вопрос 2. Какое вы сами могли бы дать определение понятию «саморегуляция»?

Итог обсуждения:

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путём воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Пренебрежение правилами психогигиены, длительные стрессы в конце концов приведут к неврозам. И вместо осуществления задуманных планов нам придётся заняться лечением.

2. Мозговой штурм «Какие способы помогают справиться с неприятными эмоциональными переживаниями»

Варианты ответов:

- смех, улыбку, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- расслабление мышц;
- общение с природой;
- музыку, танцы;
- мысленное обращение к высшим силам и др.
- “купание” (реальное или мысленное) в солнечных лучах.
- вдыхание свежего воздуха
- чтение стихов.

3. Способы саморегуляции

А вот ещё один приём. Постарайтесь отвлечься от причин, которые вызвали эмоцию и переключить внимание на удовлетворение какой-то актуальной потребности. Допустим, вы получили плохую отметку и сильно переживаете. Попробуйте вспомнить, что вы давно хотели сделать: встретиться с другом, навестить бабушку, починить велосипед. То есть переключите свое внимание. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, подробностях, ничего не упуская. И боль от неприятного события как бы померкнет, потеряет краски. А вы сами успокоитесь и начнёте искать пути решения данной проблемы.

Сейчас я хочу предложить вам несколько способов, упражнений, направленных на сохранение и укрепление психического здоровья. Они помогут вам снять усталость, обрести уверенность в себе, справиться с раздражением, гневом, повышенной тревожностью.

Способ 1 - Дыхательное упражнение

В ситуации раздражения, гнева мы, как правило, забываем делать нормальный выдох.

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов.
- снова задержите дыхание.

Способ 2

1. Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

2. Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

3. Слегка помассируйте кончик мизинца.

4. Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Визуализация «Улыбка»

Упражнение позволит расслабиться и создать хорошее настроение.

Материалы: в качестве сопровождения желательно использовать спокойную инструментальную музыку.

Инструкция

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляется твой рот, нос, уши, лоб, глаза....

Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание. Откинь голову назад, сделай сильный выдох, выдувая воздух как можно выше, чтобы он долетел до потолка....

Повтори это еще раз.

Глубоко вдохни... Задержи воздух... Запрокинь голову... Сильно выдохни, выдувая воздух до потолка....

Теперь снова вдохни. И когда будешь сейчас выдыхать, постарайся улыбнуться. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек....

Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой дружеской улыбке. *(Повторять этот шаг до тех пор, пока не появится улыбка на лицах всех участников).*

Когда ты сейчас снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Возможно, ты заметишь в ладонях легкое покалывание. Дыши и улыбайся.... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка.

Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Возможно, ты заметишь, как твои ноги и ступни начнут слегка подрагивать от этой улыбающейся солнечной силы.

Ощути улыбку во всем твоем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела.

Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя, внутри твоего сердца. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери побольше воздуха, задержи дыхание и почувствуй, как солнце внутри тебя широко и дружелюбно улыбается. И когда ты еще пару раз также глубоко вдохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца.

Теперь немного потянитесь и выпрямитесь. Откройте глаза и снова окажитесь с нами в этой комнате.

Способы саморегуляции, связанные с воздействием слова

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

Способ 1 - Самоприказы

Самоприказ - короткое, отрывистое распоряжение, отданное самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением. Самоприказы помогают сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Например,

«Разговаривать спокойно!»

«Молчать, молчать!»

«Не поддаваться на провокацию!» -

Задание: Мысленно сформулируйте самоприказ.

Способ 2 - Самоодобрение (самопоощрение)

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

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

Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз!

Упражнение: каждый на листе бумаги выписывает 10 своих качеств, за которые он бы себя похвалил (3 минуты), затем каждый читает их вслух, члены группы добавляют еще по 1 качеству. И так с каждым участником.

Способ 3 – Ресурсные состояния

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно. Это ваши **ресурсные** ситуации.

Упражнение: Ресурсные ситуации нужно запоминать 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, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем

лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

При ощущении напряженности, усталости (все это нужно проделать):

- 1) сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
- 2) дышите медленно и глубоко;
- 3) вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
- 4) проживите ее заново, вспоминая, все сопровождающие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
- 5) побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
- 6) откройте глаза и вернитесь к работе.

4. Подведение итогов по методике «Парковка идей»

Каждой группе предлагается заполнить таблицу по итогам занятия, организация обсуждения

 Что понравилось, с чем согласны?	 Что можно изменить?
 Что осталось непонятым, в чем интересно разобраться.	 Озарение, открытие, стало понятнее

Конспект занятия «Учимся владеть собой» для обучающихся 5-6 классов

Цель: помочь учащимся в процессе самопознания и самовоспитания; развитие позитивного мышления.

Планируемые результаты:

- формирование навыка самоанализа собственной волевой регуляцией;
- формирование способности управления своим поведением и осознание сильных и слабых сторон характера.

Участники: обучающиеся 5-6 классов

Материалы и оборудование:

плакаты с высказываниями известных людей:

«Всегда будь своей воли хозяином, совести же своей рабом». (М. Эшенбах);

«Упрямство есть слабость, имеющая вид силы; она происходит от нарушения равновесия в союзе воли с разумом». (В.А. Жуковский);

«У кого характер упорядочен, у тех жизнь благоустроена» (Демокрит)

Форма: мастерская общения.

Время проведения: 40 мин.

1. Вводная беседа о самовоспитании

Время проведения – 10 мин.

Ребята! Сегодня мы поговорим о самовоспитании. Попрошу вас высказать своё мнение по теме классного часа. Значим ли для вас эта проблема? Нужно ли заниматься самовоспитанием и для чего это нужно делать?

Подытоживая ответы учащихся, педагог обращает их внимание на написанное на доске определение:

«Самовоспитание – это деятельность, направленная на совершенствование своей личности».

Самовоспитание необходимо не только для развития в себе высоких нравственных и профессиональных качеств, но и для того, чтобы суметь использовать громадные резервы нашего мозга и тела. Из чего складывается система самовоспитания? Прежде всего, необходимо выбрать себе достойную цель. Даже если спустя какое-то время ваши жизненные планы изменятся, вы к этому моменту сумеете обрести важное качество - целеустремлённость. Но для нравственного самовоспитания одной целеустремлённости недостаточно, необходимо развивать свою волю.

Обратить внимание учащихся на определение, записанное на доске:

«Воля – это способность человека к выбору деятельности и внутренним усилиям, необходимым для её осуществления».

Волевой человек – это человек с твёрдым характером. Самая большая победа – это победа над самим собой. Человек должен быть хозяином своей воли.

Приходилось ли вам проявлять свою волю?

Знакома ли вам такая ситуация: трое ребят, одинаково недолголюбивают геометрию:

- Володя выполнил домашнее задание по этому предмету в первую очередь.

- Дима начал готовить урок, придя вечером после тренировки.

- Сергей вообще не выполнил домашнее задание, а весь вечер просидел в беседе с друзьями.

Что вы можете сказать о воле этих ребят?

Волю, как и тело можно тренировать. Вот несколько упражнений, которые могу вам помочь.

Упражнение «Прогулка»

Выйдя из дома, вернуться ровно через час (ошибка должна составлять не более одной минуты). Это упражнение требует точного расчёта времени, поэтому оно не такое легкое, как может показаться на первый взгляд. Время может меняться (от 40 минут до 2-х часов).

Упражнение «Музыкальный час»

Включите и слушайте музыку в течение 45 минут. Ошибкой считается любое отвлечение, возникающее по вашей вине. Очень трудно в таких случаях ни разу не отвлечься на что-то другое.

Упражнение «Телевизор»

Отметьте в недельной программе 1-3 передачи, которые можете посмотреть до конца. Зато другие передачи имеете право смотреть не более 7 минут (можно меньше). Опыт показывает, что для некоторых это самое трудное упражнение.

Упражнение «Письменный стол»

Это трудное упражнение – привычка, но оно самое важное. Следует четко обозначить время, когда вы сядете за уроки (скажем, в 16.00 или в 17.00 с колебаниями в 1-3 минуты). Ровно через 40 минут перерыв на 20 минут.

Если упражнение не получается, то проанализируйте его по схеме:

- какова ошибка во времени в момент начала упражнения;
- соблюдаются ли временные рамки, есть ли отвлечения;
- каков общий объём сделанной работы.

2. Давайте попробуем определить ваш уровень самоорганизации при помощи анкеты. **Анкета**

Время проведения – 10 мин.

1) В какой мере сформированы у вас основные бытовые навыки (уборка постели, поддержание порядка в комнате, соблюдение основных требований к внешнему виду)?

А) в основном сформированы достаточно устойчиво;

Б) сформированы, но недостаточно устойчиво;

В) не сформированы.

2) Умеете ли вы организовывать своё время самостоятельно?

- А) в основном умею;
 - Б) умею, но не всегда это делаю;
 - В) практически не умею.
- 3) Способны ли вы самостоятельно, без внешнего принуждения, организовать своё время?
- А) в основном способен;
 - Б) делаю это нерегулярно;
 - В) практически никогда этого не делаю.
- 4) Садитесь ли без всякого напоминания за приготовление домашних заданий?
- А) практически всегда;
 - Б) только иногда;
 - В) только при напоминании.
- 5) Способны ли вы длительно (в течение нескольких недель или даже месяцев) заниматься каким-либо делом?
- А) в основном способен;
 - Б) только иногда;
 - В) не способен.
- 6) Проявляется ли у вас интерес к самовоспитанию?
- А) постоянно;
 - Б) от случая к случаю;
 - В) не проявляется.
- 7) Если проявляется интерес к самовоспитанию, то в какой мере этот интерес носит действенный характер?
- А) регулярно проявляются попытки самовоспитания;
 - Б) от случая к случаю;
 - В) никаких попыток не предпринимаю.
- 8) Имеется ли у вас какая-либо программа самовоспитания?
- А) да имеется;
 - Б) определённой программы нет, но есть некоторые наметки;
 - В) никакой программы нет.
- 9) Свойственна ли вам привычка доводить все свои дела до конца?
- А) да, в достаточной мере;
 - Б) не всегда довожу дела до конца;
 - В) очень редко довожу дела до конца.
- 10) Планируете ли вы своё свободное время (особенно на воскресенье и каникулы) или действуете как придётся?
- А) в основном планирую;
 - Б) планирую только иногда;
 - В) практически никогда не планирую.
- 11) Достаточно ли вы внимательны при выполнении интеллектуальной деятельности?
- А) достаточно;
 - Б) не всегда достаточно;
 - В) как правило, очень невнимателен.

- 12) Умеете ли сдерживаться в эмоциональных ситуациях?
- А) в основном умею;
 - Б) иногда не могу сдержаться;
 - В) как правило, не сдерживаюсь.
- 13) Умеете ли серьёзно и ответственно выполнять задание, которое сами считаете важным?
- А) как правило, умею;
 - Б) не всегда умею;
 - В) не умею.
- 14) Обнаруживаются ли у вас попытки определить для себя серьёзную жизненную цель (овладение внешкольными, но важными навыками, выбор профессии)?
- А) да;
 - Б) от случая к случаю;
 - В) нет.
- 15) Если имеется какая-либо серьёзная цель, делается ли что-либо для её осуществления?
- А) кое-что делается;
 - Б) делается очень мало;
 - В) ничего ни делается.

При оценке результатов подсчитайте общую сумму баллов:

А-3 балла, Б-2 балла, В- 0 баллов.

Сравните свои результаты с результатами своих одноклассников, которых считаете людьми волевыми и целеустремлёнными. Научитесь делать не любимые дела, договариваться самим с собой. Выберите предмет в школе, который вам не нравится, представляется скучным и неинтересным. Подготовьте по нему доклад или сделайте какую-то другую самостоятельную работу. Не хочется помогать родителям по дому, а надо; не хочется делать зарядку, а всё равно не отступайте. Вскоре вы увидите, что не только смогли преодолеть себя, но и окружающие стали к вам относиться с большим уважением и любовью. Сильная воля помогает человеку преодолеть любые невзгоды. И ещё очень важно то, что сильная воля может обуздать не лучшие черты человека, например, вспыльчивость, нетерпимость.

Послушайте сказку.

Сказка «Орёл и пустыня»

Время проведения – 10 мин.

В угрюмой бескрайней пустыне жил одинокий орёл. Кругом лежали мёртвые зыбучие пески - ни кустика, ни ручейка. Однажды взлетел орёл высоко, окинул взором четыре стороны света и увидел: на востоке плещется синее безбрежное море, на юге ласкает взор изумрудная зелень лугов, на западе расцветают сады. И подумал орёл: « Как беден и угрюм мой край! Я хотел бы чтобы и здесь текли полноводные реки и весело шелестели сады.» И решил

орёл преобразовать свой край, наносить воды, удобрить землю, посадить цветущие деревья. Много дней работал орёл, а по вечерам в своём песчаном гнезде подолгу не мог заснуть: он думал о своей дневной работе. Он потратил уже много сил, но конца не было видно: пустыня всё также оставалась сухой и угрюмой. В такие минуты отчаяния орёл говорил себе: « Да, трудное дело я затеял! Работаешь, а конца трудам и не видно! Но моё решение твёрдо: я перенесу в пустыню морские воды, зелень лесов, западную зарю и южную весну. Может быть, надо мной будут смеяться, но я добьюсь своего, и когда-нибудь в моей пустыне будут журчать ручьи и шуметь леса. И каждое новое утро опять заставало орла за работой.

Вопросы.

Что такое цель?

Какую цель поставил себе орёл?

Можно ли назвать цель орла высокой?

Какие качества развивает стремление к высокой цели?

Есть ли у вас высокая цель?

Как вы стремитесь её реализовать?

Какие качества нужны для реализации цели?

А есть ли у вас цель жизни?

Чтобы достичь поставленной цели, нужно представлять себе, как вы будете это делать, иными словами, иметь план действия. Каждый человек может разработать для себя положительную программу внутренней настройки, используя самопознание. Но самое главное, чтобы у вас сформировалась положительная система действий, поступков. Если вы только говорите о том, что хотите стать лучше, и ни чего не делаете для этого - результата ни когда не добьётесь.

Тренинг предупреждения распространения буллинга и кибербуллинга «Как ты поступишь?»

Для того, чтобы пресечь распространение буллинга и кибербуллинга необходимо организовать работу не только с его участниками: жертвой и буллером, но также со свидетелями буллинга и с соучастниками агрессора. Многих случаев травли можно было избежать если бы свидетели правильно реагировали, узнав о буллинге, а соучастники не поддерживали буллеров. С этой целью проведите тренинг предупреждения распространения буллинга и кибербуллинга «Как ты поступишь?»

Цель тренинга – способствовать предупреждению распространения буллинга и кибербуллинга.

Продолжительность – 60-90 минут.

Материалы: карточки для групповой работы, клей-карандаш для каждой группы, карточки причины «Почему молчат наблюдатели», рабочий лист «Как остановить кибербуллинг», карточки «Как ты поступишь?».

Категория участников: учащиеся 5 – 9 классов.

Условия проведения: необходимо заранее подготовить просторный кабинет для проведения тренинга. Основная часть тренинга проводится в кругу, а работу в группах целесообразно организовать за партами.

Ход тренинга:

Приветствие.

Психолог: *Сегодня мы собрались здесь, потому что, в вашем классе выявлен кибербуллинг. Кто-то из вас может сейчас подумать: «А причем здесь я?» или «Это меня не касается» или «Пусть разбираются сами!» Но дело в том, что в ситуации травли, не важно где она происходит в школе или в интернете, нет непричастных. Каждый кто знает о травле является ее непосредственным участником, хочет он этого или нет. К сожалению, кибербуллинг распространяются потому, что многие надеются: его остановит кто-то другой. Легко представить, что кто-то другой разберется, а тебе не надо вмешиваться. Но именно свидетели и наблюдатели травли могут сделать больше, чем все остальные. А что именно, вы узнаете сегодня на тренинге.*

Упражнение «Кто они – участники травли?»*.

*В основе упражнения взята методика работы с классом или группой подростков по теме буллинга А. Мокрушеной.

Цель – способствовать формированию отношения к травле, как проблеме группы.

Продолжительность: 20-25 минут.

Психолог: *Сейчас я попрошу васделиться на четыре группы (школьники в произвольном порядке делятся на группы и занимают места за партами). Теперь каждая группа вытянет карточку «Роли» (приложение 1): агрессор, жертва, соучастники агрессора и наблюдатели (один из членов*

группы вытягивает одну карту «Роли»). У вас на столах лежат два набора карточек: «Желания» (приложение 2) и «Эмоции» (приложение 3), а также шаблон «Психологический портрет участника травли» (приложение 4) (заранее подготовьте необходимые материалы). Сейчас, для всех четырех групп, я прочитаю одну историю кибертравли. Ваша задача: послушать историю, проанализировать ее с позиции той роли, которая досталась вашей группе и составить психологический портрет участника травли, используя карточки «Эмоции» и «Желания». Итак, послушайте историю.

Привет, меня зовут Аня. Меня травили в Сети с 12 лет. Это было еще до того, как все узнали, что такое кибербуллинг. Одна из моих ближайших подруг Маша была «звездой» в нашем классе, она любила везде быть первой. Один раз, Маша не смогла ответить на вопрос учителя, и когда учительница спросила меня, то я ответила и меня похвалили. Это не понравилось Маше, и она назвала меня выскочкой. После этого случая Маша с подругами объявили мне «холодную войну»: они не отвечали на приветствие, говорили обо мне плохое за спиной, передразнивали походку, манеру говорить, смеялись над моей одеждой, внешним видом, рассказывали всем, что я «учительская подстилка» и что я готова на все, чтобы заработать хорошую оценку. Самое обидно, что об этих издевательствах знал весь класс, но никто ни разу не заступился за меня. Я чувствовала себя преданной и несчастной. Мне было очень больно, ведь я считала Машу своей лучшей подругой. В какой-то момент я перестала обращать на них внимание. И тогда буллинг перешел в интернет. Вместе с подругами она высмеивала меня в разных соцсетях. Эта девочка знала все мои секреты и то, за что надо мной действительно можно посмеяться. Когда я заблокировала ее, она регистрировалась заново под новым ником. Однажды, я опубликовала свою фотографию в «ВКонтакте», и под ней стали появляться ужасные комментарии типа «Ну, и уродина!» или «Почему бы тебе не покончить с собой, все будут только рады». И это были не какие-то хейтеры и незнакомы мне люди. Я знала, кто это писал... Это были девочки из моего класса! Я изо всех сил старалась не обращать на них внимания, но порой это бывало нелегко. Я не знала, как быть с этими постами, комментариями и голосовыми сообщениями. Каждый день, оправляясь в школу, я выслушивала их издевки и оскорбления, а дома заходила в интернет и читала о себе то же самое, что слышала днем. Травля не прекращалась ни на минуту. Несколько раз я пыталась поговорить с ней, чтобы она отстала от меня, но ее это как будто еще сильнее злило. Как-то раз во время медосмотра, Маша подговорила одну из девочек незаметно сфотографировать меня, когда мы были раздеты. Потом они выложили эту фотографию в общий чат класса и разослали в личку всей компании. Я ревела целую неделю. Одна из одноклассниц сказала, что ей очень жаль, но она не может сказать, кто это сделал. По ее словам, она знала о намерениях обидчиц, но думала, что это шутка. Несколько моих одноклассников признавали, что это ужасный поступок, но никто не сказал, кто именно это сделал. Я удалилась из всех соцсетей и вообще не заходила в интернет. Я мечтала просто исчезнуть, чтобы мне не пришлось ходить в школу. Наконец, после нескольких месяцев

травли я обратилась к родителям. К счастью, мои родители поговорили с ее родителями, и в конце концов издевательства прекратились. Но я до сих пор помню ту боль, которую они мне причинили. Кому-то может показаться, что в кибербуллинге нет ничего страшного, что это всего лишь слова, но слова ранят. А слова в интернете ранят сильнее всего, потому что написанное остается в Сети навсегда.

Каждая группа получает карточку с историей.

Психолог: *Напоминаю, вам необходимо проанализировать историю с позиции «роли» вашей группы. Затем, используя шаблон, составить психологический портрет вашего участника травли. Послушайте как вы будете это делать. Вырежьте и приклейте в центр шаблона «Психологический портрет участника травли» роль, которая вам досталась. Подумайте, чего хочет ваш герой? Рассмотрите карточки «Желания», выберите из них подходящие и наклейте их на шаблон. Затем из карточек «Эмоции» выберите те, которые, как вам кажется, испытывает ваш герой истории. Наклейте их на шаблон. Далее попробуйте понять, о чем он думает, а также что он говорит и что делает? Запишите в шаблоне мысли, слова и действия вашего героя. Таким образом, вы получите готовый психологический портрет одного из участников кибертравли. Все ли вам понятно? Школьники задают уточняющие вопросы. После этого в группах организуется обсуждение.*

Дайте учащимся время на самостоятельную работу, при необходимости моделируйте их обсуждение. Посоветуйте подросткам представить характер участника травли, как он выглядит, чем увлекается, что любит, а чего нет, что для него важно в жизни т.д. Если у учащихся возникнут трудности с составлением психологического портрета покажите им образец (приложение 5).

По готовности учащиеся возвращаются в круг. Каждая группа представляет психологический портрет своего участника травли. В процессе презентации психолог задает группе вопросы:

- Почему вы решили выбрать именно эти желания?
- Почему участник травли испытывает именно эти эмоции?
- Как связано то, что говорит ваш герой с тем, что он чувствует?
- Как влияют его желания на то, как он себя ведет и что делает?

В процессе обсуждения важно не допускать осуждающих высказываний в адрес агрессора, его соучастников или наблюдателей. Необходимо подвести учащихся к мысли о том, что в травле нет победителей и побежденных, все участники травли являются пострадавшими.

Психолог: *Итак, мы с вами выяснили, что каждый участник травли в большинстве своем испытывает негативные эмоции. А значит в ситуации буллинга страдают все!*

Упражнение «Эмпатия».

Цель – содействие получению опыта эмпатии по отношению к жертве кибербуллинга.

Продолжительность: 10-15 минут.

Психолог: *Сейчас я предлагаю вам высказать свое личное отношение к истории Ани. Перед вами список вопросов (список вопросов вывешивается на доске или показывается на экране). Сейчас я еще раз прочитаю историю, а вы подумайте, как бы вы на них ответили.*

Психолог зачитывает историю, учащиеся молча, про себя отвечают на вопросы.

Список вопросов:

- Какие чувства и эмоции возникли у вас, когда вы впервые услышали эту историю? О чем подумали?

- Какие слова и выражения, использованные девочкой, привлекли ваше внимание, тронули вас? Почему эти слова и выражения привлекли ваше внимание? Как они отзываются в вашей жизни?

- История Ани как-то повлияла на вас? Что-то изменилось в вас? Может быть, появилось какое-то новое понимание? Или захотелось что-то сделать?

- Сталкивались ли вы с подобной ситуацией? В какой роли? Расскажите свою историю.

Психолог: *Итак, кто хотел бы озвучить свои ответы на эти вопросы?*

Далее учащиеся по желанию высказывают свои мысли. Обязательно следует поблагодарить школьников за их ответы и в отдельности тех ребят, которые поделились своими историями о травле и кибербуллинге.

В завершении упражнения психолог подводит учащихся к мысли о том, что проявление сочувствия к жертве кибербуллинга это первый шаг в борьбе с ним.

Упражнение «Почему наблюдатели молчат?»

Цель – способствовать развитию активной позиции по отношению к проявлениям кибербуллинга.

Продолжительность: 10-15 минут.

Психолог: *Многие из вас проявили сочувствие и сострадание к Ане, а также желание помочь ей, хотя вы ее даже не знаете. И ее одноклассники, наблюдатели кибертавли, также сочувствовали ей, но никто из них так и не заступился за нее. Как вы думаете почему? (заслушиваются ответы школьников). У каждого наблюдателя своя причина: кто-то внутри оправдывает травлю; кто-то сочувствует пострадавшему, но не решается заступиться; есть и те, кто считает, что это его не касается. Но всех их объединяет одно – они бездействуют! И, тем самым, уже совершают плохой поступок. Они молчаливо одобряют травлю. Чтобы такого не происходило предлагаю вам выполнить следующее упражнение.*

Встаньте, выйдите из круга и разделитесь на две команды (участники в произвольном порядке делятся на две команды, далее работа продолжается стоя). Первая команда – «Наблюдатели травли» вам необходимо назвать причину, по которой вы бездействуете и не пытаетесь остановить травлю. Вы можете придумать ее сами или вытянуть карточку с причинами у меня. Вторая команда – «Эксперты». Ваша задача придумать контраргумент

каждой причине. Например, «Наблюдатели» говорят: «Я считаю, что он сам виноват, он слабак, не может дать отпор», а вы отвечаете: «Дело не в физических способностях человека. Жертвой травли может стать любой». На обсуждение контраргумента дается 1 минута. За это время и «Эксперты» и «Наблюдатели» обсуждают свои варианты ответа. По истечении 1 минуты «Эксперты» должны дать свой ответ. В случае отсутствия контраргумента у «Экспертов» право ответа переходит «Наблюдателям». Если и у «Наблюдателей» нет вариантов, то контраргумент озвучиваю я. Далее команды меняются местами, первая команда становится «Экспертами», а вторая «Наблюдателями» и т.д. Побеждает та команда, которая назовет больше контраргументов. Понятно? (учащиеся задают уточняющие вопросы) Начинаем!

Обратите внимание на то, что каждая команда должна побывать в роли наблюдателей и экспертов одинаковое количество раз.

Примеры причин	Примеры контраргументов
Если я расскажу, то все подумают, что я стукач	Зато ты проявишь смелость и твердость характера. Ты сделаешь то, что считаешь правильным, не смотря на мнение окружающих. В крайнем случае можно попросить взрослых не выдавать тебя или рассказать о буллинге анонимно, например отправить электронное письмо на адрес школы.
А вдруг я сделаю только хуже	Вряд ли ты сделаешь хуже, т.к. для жертвы ничего хуже уже быть не может. Но если не остановить травлю, то ее последствия могут быть ужасными и необратимыми для всех ее участников
Я боюсь, что и меня начнут травить	Такого не случится, если вовремя обратиться ко взрослым и остановить травлю
Я бы помог, но я не знаю как	Всегда можно рассказать о травле взрослым, которым ты доверяешь: классному руководителю или психологу школы, а также своим родителям. Или просто поискать информацию в интернете
Я прихожу в школу учиться, и это меня не касается	Успешное обучение во многом зависит от комфортного психологического климата в классе. Травля влияет на весь коллектив. Завтра жертвой можешь стать ты. Поэтому ситуация травли касается всех учеников
Я считаю, что если и расскажу взрослым это не поможет	Времена меняются. Проблема травли все чаще привлекает внимание общественности. Поэтому учителя и другие сотрудники школы сегодня больше знают о буллинге и о том, как с ним бороться. Большинство из них готовы сделать все возможное, чтобы ты (и твои сверстники) легко делились с ними своими проблемами.

В конце упражнения подводятся итоги, выявляется победитель. Далее

школьники занимают место в кругу. Психолог задает им следующие вопросы:

- Что было легче придумать причину или контраргумент? Почему?
- Изменилось ли ваше отношение к травле? Какие мысли приходят в голову?

Психолог: *Этим упражнением мы показали, что на каждое оправдание своего бездействия можно найти аргумент, чтобы изменить свое мнение и решение.*

Упражнение «Что я могу сделать?».

Цель – содействие созданию разнообразных решений, куда и к кому может обратиться жертва или свидетели кибербуллинга за поддержкой; пониманию подростками того, что каждый из нас может стать поддерживающим ресурсом для жертвы кибербуллинга.

Продолжительность: 10-15 минут.

Психолог: *Некоторые наблюдатели травли готовы помочь жертве, но их главный вопрос: «А что я могу сделать?» На самом деле наблюдатели травли могут гораздо больше, чем все остальные, т.к. их всегда большинство. Главное понимать, что травля — это не проблема жертвы и буллера. Это проблема среды, в которой они оказались, а наблюдатели — единственные лица, обладающие реальными возможностями повлиять на ситуацию. И сейчас я хочу рассказать о том, каким образом это можно сделать. Предлагаю вам снова поработать в группах (школьники делятся на 4 группы и занимают места за партами). Раздайте каждой группе рабочий лист «Как остановить кибербуллинг» (приложение 6). В рабочих листах, которые вы получили нарисована лестница. Каждая ее ступенька – это шаг на пути борьбы с кибертравлей. Шаг означает ЧТО надо сделать, чтобы преодолеть кибербуллинг, а вот КАК это делать вам надо будет обсудить в группе. Работать будем следующим образом. На каждом шаге я буду давать краткую информацию о том, что нужно сделать, чтобы повлиять на ситуацию кибербуллинга. Затем вы в течение 1-2 минут обсуждаете способы того, как это можно сделать и по готовности озвучиваете их классу. Мы выберем 2-3 лучших способа и запишем их в рабочий лист. Таким образом, в конце у нас получится готовая памятка «Как остановить кибербуллинг». Пример памятки в приложении 7.*

Психолог: **Шаг 1. Быть рядом.** *Тот, кого травят, дразнят или унижают чаще всего чувствует себя одиоко. Нужно напомнить ему, что он не безразличен окружающим.*

Участники обсуждают то, как можно помочь жертве кибербуллинга, высказывают свои варианты и записывают их в памятку.

Примеры вариантов: **Как это сделать?** Проявить внимание к человеку, спросить все ли у него в порядке. Дать понять, что можешь поговорить или просто выслушать. Можно отправить дружеское послание, чтобы человеку стало чуть легче. Написать комплимент под его фотографией в «Вконтакте». Твитнуть что-то приятное.

Комментарий психолога: *Будьте готовы, что человек не сразу откроется, он может никому не доверять и от всех ждать угрозы.*

Поэтому проявляйте настойчивость, продолжайте время от времени спрашивать, все ли хорошо, и напоминать, что вы можете помочь.

Психолог: **Шаг 2. Действовать сообща.** Если вам удалось подружиться с жертвой кибербуллинга, значит вы можете перейти на второй шаг. На этом шаге необходимо заручиться поддержкой людей, которых вы знаете. Если к вам присоединятся другие, то вы почувствуете себя сильнее и спокойнее.

Участники обсуждают то, как можно помочь жертве кибербуллинга, высказывают свои варианты и записывают их в памятку.

Примеры вариантов: **Как это сделать?** Рассказать о кибертравле своим друзьям, ребятам со двора, приятелям, с которыми вы ходите в одну секцию и т.п. Попросить у них помощи и поддержки, придумать вместе план действий, привлечь ещё кого-то.

Комментарий психолога: *Можно пойти дальше. Посоветуйте человеку, которого защищаете, рассказать о своей истории и поискать помощи в Сети. Можно привести пример 17-летней школьницы, которая создала группу в «ВКонтакте», чтобы рассказать о кибербуллинге, жертвой которого стала. Страница быстро стала вирусной и вскоре многие люди начали делиться своими переживаниями и мнениями, страстно выступая против травли.*

Психолог: **Шаг 3. Долой жестокий контент!** Пожалуй, самое страшное в кибербуллинге это то, что обидный контент: различные фото, видео, комментарии может распространиться в Сети всего за несколько секунд! И его могут увидеть миллионы человек. Эту цепную реакцию необходимо остановить.

Участники обсуждают то, как можно помочь жертве кибербуллинга, высказывают свои варианты и записывают их в памятку.

Примеры вариантов: **Как это сделать?** Никогда не делать репосты негативных публикаций. Не продолжать обидные комментарии. Не вступать в группы с травлей людей. Отбавлять жалобы администрации сайта на жестокий и неподобающий контент и заносить обидчиков в «Бан» (нажать кнопку «Пожаловаться» или «Заблокировать»).

Комментарий психолога: *Если вы открываете видео и замечаете под ним оскорбительные комментарии, заступитесь за автора ролика. Если вы видите оскорбительную картинку в «ВКонтакте», которая кочует из одной группы в другую, напишите этим людям в личку с призывом остановить травлю. Если вас приглашают в группу, где высмеивают девушку за какую-то ошибку наберитесь смелости и скажите: «Оставьте ее в покое»? Но, не пишите нарочно злых комментариев и не вступайте в конфликт, если вы понимаете, что можете тоже стать жертвой киберагрессора.*

Психолог: **Шаг 4. Поговорить с доверенным взрослым.** Многие жертвы травли не обращаются за помощью к взрослым потому что боятся, что станет еще хуже. Но нельзя не никому позволять страдать в тишине и надеяться, что проблема решится сама. Необходимо поговорить со взрослыми, кому вы доверяете, с кем можно без опасений поделиться и все

рассказать.

Участники обсуждают то, как можно помочь жертве кибербуллинга, высказывают свои варианты и записывают их в памятку.

Примеры вариантов: **Как это сделать?** Подумать кто этот взрослый. Сотрудники школы: учитель, методист, медсестра, психолог, социальный педагог, директор, охранник и др., кому ты доверяешь. Люди из внешнего окружения (кружки, секции, курсы и т.п.): тренер, наставник, воспитатель, с которым тебе комфортно. Взрослые из окружения друзей: надежный человек, которого может порекомендовать близкий друг. Родители или другие родственники (дядя, тетя, бабушка, дедушка и др). Специалисты проекта «ПомощьРядом.рф»: бесплатная анонимная помощь онлайн. Круглосуточный бесплатный анонимный Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122.

Комментарий психолога: *Всегда найдутся взрослые способные помочь. Надо просто понять, кто это. Иногда бывает, что человек, которого травят, категорически против обращаться ко взрослым. В таких случаях не отступайте! Если вы знаете, что кто-то кого-то травит необходимо сообщить об этом.*

Участники завершают заполнение рабочего листа «Как остановить кибербуллинг».

Психолог: *Предлагаю вам повесить эту памятку в вашем классе, как напоминание о том, что всегда можно найти способ выхода из сложных ситуаций.*

Упражнение «Как ты поступишь?»

Цель – содействовать формированию активной субъектной позиции по отношению к ситуации кибертравли как к проблеме, требующей решения.

Продолжительность: 10-15 минут.

Психолог: *В завершении нашего тренинга я предлагаю выполнить следующее упражнение. У меня в руках карточки с ситуациями. Желающий вытягивает карточку, зачитывает ситуацию вслух и предлагает варианты ее решения. При необходимости остальные участники могут помогать. Итак, кто начнет?*

Карточки с ситуациями:

Ситуация 1. Саша получает сообщения типа «Ты жалкий неудачник» или «Ты ничтожество» от нескольких товарищей по школе. Он удаляет сообщения, но они продолжают приходить. Он просит тебя о помощи. Как ты поступишь?

Ситуация 2. Ты и несколько твоих друзей получили сообщение от Вани. К тексту прикреплены фотографии вашей одноклассницы Эммы в бикини. В сообщении Ваня называет ее «китом в бикини» и предлагает разослать фотографии всем друзьям. Как ты поступишь?

Ситуация 3. В компьютерном классе ты видишь, что Максим, который сидит перед тобой, загружает на «Ютьюб» видео. На нем Артем дружески обнимает мальчика из вашей школы, над которым многие издеваются. Как ты поступишь?

Ситуация 4. Твоя лучшая подруга Аня узнала о группе в соцсети, где над ней насмехаются. Она не знает, кто создал эту группу, и не хочет никому ничего говорить, но видно, что это ее беспокоит. Как ты поступишь?

Ситуация 5. Работая за компьютером, ты замечаешь, что Кристина, которая сидит рядом с тобой, записывает имя пользователя и пароль для входа в соцсеть Димы, который сидит впереди. Как ты поступишь?

Ситуация 6. Однажды вечером ты натыкаешься на сайт, посвященный Маше, которая учится с тобой в одной школе. На сайте размещены непристойные фотографии и другой порочащий ее контент. Как ты поступишь?

Ситуация 7. В раздевалке спортзала ты видишь, как Эдик фотографирует Геру на мобильный телефон, пока тот переодевается. Ты слышишь, как Эдик говорит другому парню, что запостит фотку в «ВКонтакте». Как ты поступишь?

Ситуация 8. Твой друг Тим говорит тебе, что накануне вечером, когда он болтал в чате с друзьями, твой одноклассник Валера прислал ему личное сообщение, в котором грозил застрелить его. Тим показывает тебе распечатку сообщения. Ситуация кажется серьезной: похоже, что Валера не шутит. Тим просит тебя никому ничего не говорить и уверяет, что решит проблему сам. Как ты поступишь?

Ситуация 9. Уже больше месяца Амину травят в Сети. Многие, включая нескольких учащихся вашей школы, пишут ей, что она неудачница и должна покончить с собой. Ты советуешь Амине рассказать об этом кому-нибудь из учителей или школьному психологу. Амина обращается к классному руководителю, но та отмахивается: «Дети просто балуются». Как ты поступишь?

Ситуация 10. Твой друг Сёма рассказывает, что вчера вечером ему было очень грустно и он хотел поговорить с кем-нибудь. Он начал переписываться с Мариной – девочкой, с которой вы вместе ходите в спортзал. Семен признается, что поделился с Мариной кое-какой личной информацией и очень благодарен ей за ее внимание. В тот же день на тренировке ты встречаешь Марину и говоришь ей: «Спасибо, что поддержала Сёму вчера вечером». Но Марина не понимает, о чем ты говоришь. Видимо, Семена кто-то обманул, выдав себя за Марину. Ты переживаешь, что подробности частной жизни друга, которыми он поделился непонятно с кем, теперь станут известны всей школе. А это глубоко ранит его. Как ты поступишь?

Психолог: *Я очень рада, что вы, выражаясь языком соцсетей, обновили свой статус из «Наблюдателей» в «Защитников».*

Прощание.

Цель – подвести итоги тренинга.

Продолжительность: 5-7 минут.

Психолог: *А, сейчас я хочу, чтобы каждый из вас, по очереди, высказал свои мысли и чувства, которые появились у вас после тренинга. Что понравилось? Что не понравилось? Что показалось важным? Может что-*

то вас удивило? Изменилось ли ваше мнение о травле и кибербуллинге?

Школьники по очереди высказывают свои мысли.

Психолог: *Напоследок, я хотела бы сказать вам. Учителя, администрация школы и родители могут сутками читать проповеди против травли. Но победить ее можно только тогда, когда за дело возьмутся сами подростки. Вам легче взаимодействовать с товарищами, и ваши призывы действуют сильнее, чем нотации взрослых. Конечно, нужно много мужества, чтобы защищать других. Но дело того стоит. Подумайте о том, во что вы верите. Что вас волнует? Каковы ваши убеждения? Что вы считаете правильным, а что нет? Прислушайтесь к голосу сердца, он подскажет верное решение.*

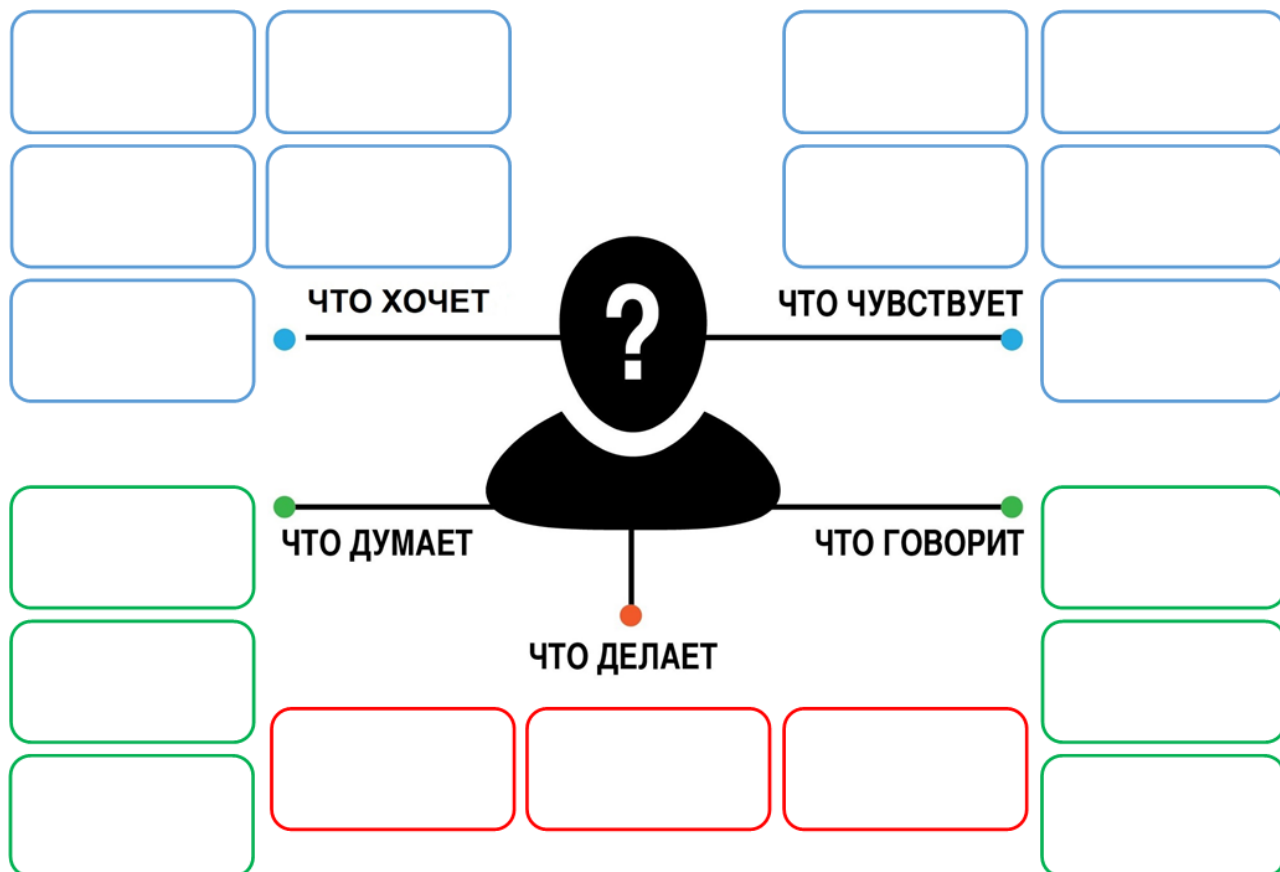
НАБЛЮДАТЕЛЬ

АГРЕССОР

СОУЧАСТНИКИ

ЖЕРТВА

ПРИЗНАНИЕ	ПРИНЯТИЕ	ЗНАЧИМОСТЬ (чтобы со мной считались)	ПОНИМАНИЕ
ПОДДЕРЖКА	ЗАЩИТА	СОТРУДНИЧЕСТВО	СООБЩЕСТВО (быть частью какой-то группы)
БЕЗОПАСНОСТЬ	САМОВЫРАЖЕНИЕ	ВНИМАНИЕ, БЫТЬ ЗАМЕЧАННЫМ	СМЕХ, ЮМОР, РАЗВЛЕЧЕНИЕ
ВЛАСТЬ	СПОКОЙСТВИЕ	САМОУВАЖЕНИЕ	ОДОБРЕНИЕ
БЫТЬ НУЖНЫМ, ПОЛЕЗНЫМ	БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ	УСПЕХ	УНИКАЛЬНОСТЬ (быть не похожим на других)



Овчинникова Светлана Владимировна, педагог – психолог

**Конспект семинара с педагогами
«Выявление учащихся группы суицидального риска»**

Ведущий: педагог-психолог

Категория участников: педагоги, работающие с обучающимися 5 – 9 классов

Продолжительность: 1 час

Цель: обучение педагогического коллектива навыкам раннего распознавания суицидального поведения обучающихся

Задачи:

ознакомление педагогов с комплексом маркеров суицидального поведения;

обучение навыкам распознавания суицидального поведения;

освоение поведенческих паттернов реагирования педагогов в случаях демонстрации обучающимся высокого уровня суицидального риска.

Материалы и оборудование:

Перечень маркеров суицидального поведения (по количеству участников семинара) (приложение 1);

Описание ситуационных задач (приложение 2);

Таблица «Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания» (по количеству групп) (приложение 3)

Памятка «Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно» (приложение 4)

Ход мероприятия

1. Упражнение «Веселая разминка» - 5 мин.

- если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;
- если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки производятся вокруг, улыбнитесь соседу;
- если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;
- если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;
- если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, стукните кулаком по столу
- если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашируйте рукой;
- если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;
- если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;

- если вы верите в то, что эмоции ваших учеников зависят от того эмоциональны ли вы, потопайте ногами.

Рефлексия

Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?

2. Мини лекция «Уровни суицидального риска несовершеннолетних» - 5 мин.

Сегодня мне хочется поговорить с вами о том, как распознавать среди учеников тех, кто склонен к суицидальным действиям, т.е. находится в зоне риска.

Суицид. Это слово пугает не только родителей и педагогов, но и многих школьных психологов. Это понятно, мало кто из нас получал достаточную подготовку для работы с этой проблемой нашего времени. Но жизнь складывается так, что знания о подростковом суициде и его профилактике сегодня должны быть актуализированы.

Суицид является одним из последствий кризиса, а точнее, деструктивного разрешения кризисной ситуации. Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Отечественный психиатр Е.М. Вроно отмечает, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей, нескончаемость несчастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью, бессилием, безнадежностью.

Примерная шкала оценки суицидального риска (рекомендации ВОЗ)

1. Риск отсутствует. По сути, риска нанесения себе вреда (членовредительства) не существует.

2. Незначительный. Суицидальные идеи ограничены, нет твердых планов или подготовки к нанесению себе вреда, известно всего лишь несколько факторов риска. Намерение совершить самоубийство не очевидно, но суицидальные идеи присутствуют. У индивидуума нет определенных планов и не было попыток самоубийства в прошлом.

3. Умеренный. На лицо твердые планы и подготовка с заметным присутствием суицидальных идей, возможно наличие попыток суицида в прошлом, и, по крайней мере, два дополнительных фактора риска. Или, при наличии более одного фактора риска суицида, присутствуют суицидальные идеи и намерение, но отрицается наличие четкого плана. Присутствует мотивация улучшить, по возможности, свое текущее эмоциональное состояние и психологический статус.

4. Высокий. Четкие и твердые планы и подготовка к тому, чтобы причинить себе вред, или известно, что у индивидуума были многочисленные попытки самоубийства в прошлом, наличие двух или более факторов риска. Суицидальные идеи и намерения вербализуются наряду с хорошо продуманным планом и средствами для выполнения этого плана. Индивидуум проявляет когнитивную жесткость и отсутствие надежд на будущее, отвергает предлагаемую социальную поддержку.

3. Решение ситуационных задач – 20 мин.

Участникам раздаются листы с перечнем маркеров суицидального состояния, а на экран выводится описание ситуационной задачи. Педагогам предлагается соотнести ситуацию с маркерами суицидального поведения и ответить на вопрос: «Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?», выбрав один из трех ответов:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

4. Групповая работа «Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания» - 20 мин. (работа с таблицей)

Инструкция: Представьте себе, что ваш ученик в разговоре с Вами высказал суицидальные мысли или переживания. Составьте с ним разговор с целью выяснения реальной проблемы и определения уровня суицидального риска, используя техники активного слушания и открытые вопросы:

Отражение – отражать ребенку то, что было им сказано, пользуясь не-много другими выражениями, но включая слова, произнесенные им.

Открытые вопросы – любые вопросы, не требующие ответов «да» – «нет», например: «как?», «что?», «где?», «кто?», «почему?». Они способствуют тому, чтобы ребенок побольше рассказал о своих чувствах.

Прояснение – в случае, когда ребенок лишь вскользь касается чего-то важного, такие фразы как: «...не мог бы ты остановиться подробнее на...», или: «...похоже, что это трудный для тебя вопрос...», помогают ребенку самому разобраться в каких-то вещах.

Обсуждение групповой работы. Рефлексия

Подросток замечает, что им интересуются, он не безразличен людям и ему хотят помочь. Кроме того, подростки не имеют опыта глубокого самоанализа и плохо представляют, что с ними происходит, что с этим делать и куда обратиться.

Таким образом, участие педагога в помощи проблемному подростку имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь вложить в такую работу искреннее сочувствия и душевное тепло. Таким образом, участие педагога в помощи проблемному подростку имеет вполне обозримые границы и может принести ощутимые плоды. Важно лишь

вложить в такую работу искреннее сочувствия и душевное тепло. Раздать памятку «Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно» (Приложение 4)

5. Подведение итогов семинара.

Что из сегодняшней информации было для вас полезным?

Были ли вами сделаны какие-то открытия, чему-то вы удивились?

Я надеюсь, что тема занятия никого из Вас не оставила равнодушным, и Вы почерпнули для себя что-то нужное и новое. Благодарю за работу! Творческих всем успехов!

Приложение 1

Маркеры суицидального состояния

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»;
- фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении;
- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ);
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное). Косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, появление среди сверстников с петлей на шее из подручных средств;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния; чувство одиночества (меня никто не понимает, и я никому не нужен), сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие;
- угроза нарушению позитивной социальной идентичности «Я», «мое окружение», потеря перспективы будущего;
- необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе, более безрассудное, импульсивное, агрессивное, аутоагрессивное, анти-социальное, несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных людей и, наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых. Возможны злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;
- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- приведение в порядок дел, примирение с давними врагами;
- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким); дарение другим вещей, имеющим большую личную значимость;
- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Приложение 2

Решение ситуационных задач

Ситуация 1.

Надя, 9 лет – По состоянию здоровья год была на домашнем обучении, получала отличные оценки. С огромной радостью вышла в школу после болезни во 2-й класс. Программа оказалась для девочки очень сложной, успевает очень слабо. Педагог девочкой не довольна, считает, что нужно перевести ребенка в другую школу. Класс очень сильный, сплоченный. Одноклассники не принимают Надю. Ребенок комплексует из-за лишней полноты, появившейся после лечения. Родители (53 и 59 лет) и бабушка поддерживают всесторонне, занимаются единственной дочерью. Надя очень переживает свои неудачи. Вдруг наотрез отказывается посещать школу, пребывает в отчаянии.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности

2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.

3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 2.

Ксения, 13 лет – в загородном лагере в июле стала жертвой насилия со стороны педагога. Осталась в лагере до конца смены. Дома ничего не рассказала. В августе мать заметила переживания дочери. Мать – педагог. Отношение с дочерью доверительные. Недавно в семью вернулся отец (проживал с другой семьей 7 лет), чего раньше очень хотела Ксения. Отец сейчас не вызывает радости. Вернулась в школу в сентябре замкнутая, интереса к учебе нет, с одноклассниками не общается. Одноклассники ничего не знают. Мать ничего о происшествии в лагере не знает. Девочка говорить с матерью не хочет. Обратилась сама к психологу.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если есть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности

2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 3.

Стас, 17 лет – учится в 11 классе, отличник, спортсмен, занимается в течение года с тремя репетиторами, готовится к ЕГЭ. Отношения с родителями очень доверительные. Семья очень состоятельная. Помогает отцу в фирме. Хочет продолжить его дело. Взаимно несколько лет влюблен в одноклассницу. Планирует вместе с девочкой продолжить обучение в Германии, готовится сдавать языковой тест на международный сертификат (девочка уже успешно прошла тест). Перед ЕГЭ узнает, что девочка уезжает в Германию не просто учиться, а на ПМЖ с семьей. Стас не может сдать языковой тест по немецкому, т.к. в школе учит английский. Понимает, что после школы поехать учиться в Германию, как планировал, не сможет. Забросил подготовку, спорт, занятия с репетиторами, говорит, что потерял смысл жизни.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности

2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 4.

Лена, 13 лет – Стала жертвой издевательств сверстников в период летних каникул. Видеосъемка издевательств была размещена в соцсетях. Все лето девочка не выходила из дома. Просила мать переехать в другой район, но нет средств. Решено остаться. Мать очень переживает, воспитывает девочку одна. Мать работает учителем в школе, в которой учится Лена, заставляет Лену посещать психотерапевта. В сентябре весь класс и вся школа обсуждают скандал. Девочка ведет себя, как прежде, делает вид, что ничего не замечает и не слышит. Весела, общительна, стала более прилежна, всем одноклассникам предлагает помощь, угощает конфетами, пригласила весь класс в кафе. Мать дала деньги на кафе. Лена попросила соседа по площадке снять мероприятие в кафе на видео и разместить в соцсетях.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности

2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 5.

Костя, 14 лет – близкий друг 2 мес. Назад предпринимал попытку

суицида. Мальчик его спас, «вытащил из петли» и ребята после инцидента стали чужими. Стал много говорить и читать о жизни и смерти, говорит о бессмысленности жизни, «резко повзрослел», перестал понимать шутки, раздражается чужой радостью, испытывает внезапные приступы ярости по поводу и без. С родителями у Кости хорошие отношения, они поддерживают сына, но сейчас их раздражают изменения, которые с ним происходят.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. **Есть опасность суицида. Степень риска низкая.**

Ситуация 6.

Рита, 15 лет – популярна в классе, лидер, заводица, отличница, высокая самооценка, умеет постоять за себя, вместо ожидаемого результата ГИА в 90-100 баллов получила – 25. Пребывает в унынии более двух недель. Похудела. Замкнулась. Отношения в семье доверительные. Уверяет родителей, что нет повода волноваться, «просто плохое настроение». Мать предложила подать документы в колледж. Колледж Рите нравится. По конкурсу прошла, но состояние не изменилось.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. **Есть опасность суицида. Степень риска низкая.**

Ситуация 7.

Ксения, 9 лет – испытывает нескрываемое чувство ненависти к благополучию окружающих, плач по поводу и без, «виснет» на учителе, одноклассниках, что вызывает у детей раздражение. Непопулярна в классе. Немного неряшлива. Мама умерла 6 лет назад. Воспитывается с 3-х лет с отцом (52 года) и мачехой (26 лет). Ожидается прибавление в семье. Неделью назад на страницах в соцсетях разместила множественные фотографии с видами кладбищ, фото детских ритуальных принадлежностей (подушечки с рюшечками, покрывала).

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности
2. **Есть опасность суицида. Степень риска высокая.**

3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 8.

Егор, 14 лет – пессимистично говорит о прошлом, избирательные воспоминания неприятных событий прошлого, пессимистическая оценка перспектив в будущем. Низкая успеваемость. Потерял родителей в 2 года, не помнит их. Живет с бабушкой 76 лет, скрывает это. Бабушка «лежачая», требует ухода. Нелюдим, избегает контактов с окружающими. В последние несколько недель стал более собранным, внимательным, привел в порядок свою одежду, подарил одноклассникам свои любимые диски.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. Нет опасности
2. **Есть опасность суицида. Степень риска высокая.**
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Ситуация 9.

Алина, 12 лет – слезлива, часто жалуется на головные боли, боли в животе, испытывает беспредметную тревогу, наблюдаются переходящие взрывы тоски. На 5-6 уроках в последние месяцы случаются обмороки, приступы удушья. Прошла полное медобследование. Абсолютно здорова. В классе не популярна. Одиночка. На предложение поговорить с матерью, школьным психологом, классным руководителем отвечает отказом. Семья благополучная. Доверительные отношения с матерью (со слов матери). Воспитывается матерью, проживают в однокомнатной квартире с бабушкой.

Вопрос:

Есть ли опасность суицида, если сеть, то какая степень риска (высокая, низкая)?

Ответ:

1. **Нет опасности**
2. Есть опасность суицида. Степень риска высокая.
3. Есть опасность суицида. Степень риска низкая.

Приложение 3

Таблица «Как начать разговор с подростком, высказывающим суицидальные мысли и переживания»

<i>Если Вы слышите от подростка</i>	<i>Как Вы ответите? (Ваш ответ)</i>
...	

Ненавижу учебу, класс	
Все кажется таким безнадежным	
Всем было бы лучше без меня	
Вы не понимаете меня	
Я совершил ужасный поступок	
А если у меня не получится?	

Приложение 1.

1. Разговоры на темы самоубийств, смерти.
2. Повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни.
3. Рассуждения об утрате смысла жизни.
4. Максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
5. Плохие отношения с близкими в данный период.
6. Потеря дорогого человека,
7. Депрессия.
8. Насилие в близком окружении.

Приложение 3.

Что надо делать, если вы искренне хотите помочь, а обратиться к специалисту сразу – невозможно:

Подростка часто пугают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Важно дать ему возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов. Откровенная беседа является первым шагом в предупреждении самоубийства.

- Не впадайте в замешательство, и не показывайте, что вы шокированы темой разговора.

- Не пытайтесь спорить или отговаривать от самоубийства – вы проиграете спор, и вы потеряете доверие.

- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую подростком. Высказывания типа: «Нет причин лишать себя жизни из-за этого» лишь показывают подростку, что его не понимают.

- Не пытайтесь улучшить и исправить эмоциональное состояние подростка. Ему больно. Очень. Покажите, что вы это понимаете.

- Не предлагайте простых ответов на сложные вопросы.

- Принимайте проблемы подростка серьезно. Говорите о них открыто и откровенно. Оценивайте их значимость с точки зрения подростка, а не со своей собственной или общепринятой.

- Не говорите: «Подумай, скольким людям гораздо хуже, чем тебе! Ты должен быть благодарен судьбе за все, что имеешь!» Эти слова не решают проблемы, а усугубят чувство вины, поэтому могут навредить: вина – это спутник депрессии.

- Будьте рядом. Даже просто физически. Если вы далеко – найдите время приехать, если в соседнем доме – придите. Часто потенциальные самоубийцы «мониторят» свою жизнь, в поисках «хотя бы одного человека, которому будет по-настоящему не всё равно, если я умру». Это «не всё равно» лучше подкрепить практикой.

- Помогите проследить последствия (но не запугивайте при этом): пострадают его близкие; немало людей после попыток суицида остается инвалидами или у них начинаются проблемы со здоровьем.

- Постарайтесь понять чувства человека и показать ему, что вы их понимаете: «я понимаю, что раз ты не хочешь жить, то тебе, наверное, очень плохо». Если не уверены, что понимаете, то не притворяйтесь, а задавайте проясняющие вопросы: «мне кажется, что ты...», «я правильно понимаю, что...», «я это слышу, как то, что ты...» и т.д.

- Спрашивайте о других возможностях. Если к суициду ведет конкретная ситуация, то, как можно подробнее, обсудите другие выходы.

Горбунова Елена Викторовна, учитель – дефектолог

Занятие по теме: «Дом и его части» (групповое занятие с детьми с нарушением интеллекта 2-3 кл.)

Цель: - Расширение знаний о том, кто строит дома (показ на картинке строителей, их действий).

- Закрепление зрительно определять виды домов (высокий, низкий).
- Обобщение знаний о том, где находится свой дом (в городе или в деревне, части своего дома, показ своего дома).

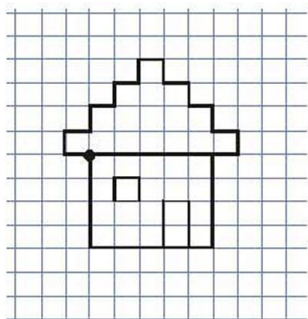
Оборудование: картинки (разные виды домов, профессии); тетради, карандаши (фломастеры); конверты с набором геометрических фигур.

Ход занятия

Организационный момент

Здравствуйте ребята, давайте поприветствуем друг друга. Я желаю вам дружно и весело провести этот день, увидеть много интересного и радоваться солнышку, хорошей погоде и красоте, которая нас окружает.

Давайте сядем за столы, откроем свои тетради, возьмем карандаши и посмотрим на меня. Поднимите правую руку, а теперь левую руку. (повторение направо - налево, вверх - вниз). Надо быть очень внимательными, чтобы не ошибиться, и тогда вы нарисуете правильную картинку.



Отступи 7 клеток слева, 9 клеток сверху, ставь точку и начинай рисовать:

1 ←	1 ↑	1 →	1 ↓
1 ↑	1 →	1 ↓	6 ←
1 →	1 ↑	1 →	4 ↓
1 ↑	1 →	1 ↓	5 →
1 →	1 ↓	1 →	4 ↑

На что похоже? Дорисуй окно и дверь в домике, обозначь крышу. Раскрась домик

Сегодняшнюю тему нашего занятия ты должен угадать по загадке.

Деревянный или кирпичный,

Маленький или большой,

Разные окна, разные крыши.

Он, конечно, у каждого свой.

(Дом)

Сегодня мы поговорим о домах, какие они бывают, из чего состоят, из какого материала могут быть построены. Скажите, а зачем людям нужны дома? А как вы думаете, что бы было, если бы домов не было? Давайте мы с вами поиграем в игру. Эта игра поможет нам вспомнить, где живут разные животные.

Медведь живёт в ... (берлоге)
Лиса, барсук живут в... (норе)
Бобёр построил себе... (хатку)
А белочка живёт в... (дупле)
Крот ютится под... (землёй)
Там он со своей семьёй.
Ну а мы с вами, где живём?
В домах, в квартирах.
Мы живём в домах, а какие это дома?
Дома разные бывают, если дом сделан из дерева, он какой?
А если из кирпича? Кирпичный.
Хорошо, а если из железа? Железный.
А если из бумаги? Бумажный.
А расскажи, в каком доме живёшь ты? Назовите свой адрес.



Физкультминутка:

- Много слов мы называли
И немножечко устали.
А теперь пора нам встать,
Руки кверху всем поднять.
Опустить обратно
Делать так приятно.
Потянитесь вверх повыше —
Вы достать хотите крышу.
Раз, два, три,
Корпус влево поверни.

И руками помогай,
Поясницу разминай.
Руки в стороны потянем
И на место снова сядем.

- Молодцы.

Продолжим разговор о домах.

Посмотрите, какие разные бывают дома.

Детям предлагается рассмотреть многоэтажные дома, небоскрёбы, одноэтажные частные дома, коттедж, особняк, хату.

Видите, какие разные могут быть дома. В одних домах живут люди, в других располагаются офисы; одни дома находятся в городе, другие в селе. Давайте поиграем с вами в игру...

Дидактическая игра: «Скажи наоборот»

Одноэтажный дом – многоэтажный дом

Высокий дом – низкий дом

Большой дом – маленький дом

Старый дом – новый дом

Ветхий дом – крепкий дом

Далекий дом – близкий дом

Да, дома действительно разные, но у всех домой есть определённые части, без которых дома просто не может быть. Дети называют части дома: окно, дверь, лестница, фундамент, стена, крыша, труба, балкон, лифт, крыльцо, квартиры ...

В каждом доме или квартире (если дом многоквартирный), есть комнаты. Их может быть одна или несколько. В зависимости от количества комнат квартиры бывают:

1 комната - однокомнатная квартира

2 комнаты - двух комнатная квартира

3 комнаты - трёх комнатная квартира

4 комнаты - четырёхкомнатная квартира

5 комнат - пятикомнатная квартира

А какие комнаты чаще всего бывают в наших квартирах?

Ответы детей: спальня, детская комната, гостиная, ванная комната, кухня.

Назовите мне части, которые есть в каждой комнате. Пол, потолок, дверь, окно, стена.

- Как вы думаете, люди каких профессий строят дома? (Каменщики, плотники, маляры, стекольщики, сантехники и т. д.)

Чтобы построить многоэтажный дом, много людей занимается этой работой, но каждый делает свое профессиональное дело.

- Послушайте стихотворения о людях разных строительных специальностей:

Каменщик

На стройке жаркая пора,

Сигнал уже пробил.
Сегодня каменщик с утра
К работе приступил.
Ему идет двадцатый год,
А он уже герой:
Быстрее всех кирпич кладет
Строитель молодой.
Кладет кирпич за кирпичом,
Растет этаж за этажом,
И с каждым часом, с каждым днем
Все выше, выше новый дом.
- Послушайте еще стихотворения.

Маляр

Красить комнаты пора –
Пригласили маляра,
Но не с кистью и ведром
Наш маляр приходит в дом.
Вместо кисти он принес
Механический насос.
Брызжет краска по стене,
Солнце светится в окне.
Стали стены голубыми,
Словно небо в вышине.

Плотник

Летят опилки белые,
Летят из-под пилы;
Это плотник делает
Рамы и полы.
Топором, рубанком
Выстругивает планки,
Сделал подоконники
Без сучка-задоринки.
(Показ иллюстрации)

- Существует много строительных специальностей. Угадайте, кто что делает.
- Архитектор что делает? (Составляет проект, чертит план, рассчитывает размеры дома.)
- Крановщик что делает? (Работает на высотном кране, поднимает тяжелые грузы на любой этаж, устанавливает бетонные перекрытия и т.д.)
- Сантехник что делает? (Устанавливает в квартирах трубы, батареи для отопления, раковины, краны, унитазы, ванны и т.д.)
- Электрик что делает? (Устанавливает проводку, ставит розетки, подключает свет и т.д.)
- Стекольщик что делает? (Стеклит окна, балконы и т.д.)
- Грузчик что делает? (Помогает всем рабочим, грузит кирпичи, краску, сантехнику и т.д.)

Давайте и мы построим дома с помощью геометрического материала (раздаются конверты с геометрическим материалом).

Пальчиковая гимнастика:

Упражнение для пальчиков «Дом и ворота»

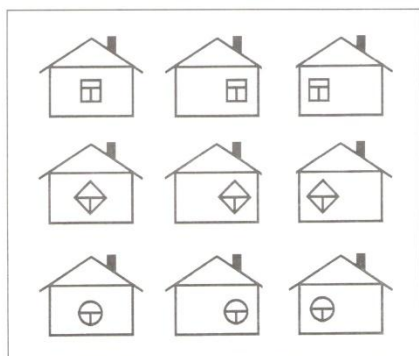
- На поляне дом стоит,

Ну а к дому путь закрыт.

Мы ворота открываем,

В этот домик приглашаем.

Задание 1. «Где этот домик?»



Однажды на улице родился дом. И стал расти. Рос - рос и вырос.

Сначала он был одноэтажным, потом двухэтажным, затем трехэтажным, четырёхэтажным... десятиэтажным! Теперь это не домик, а многоэтажный дом. Он вырос, потому что его построили строители. И было в этом доме много ...

Этажей

Окон

Лестниц

Квартир

Стен

Потолков

Балконов

Подъездов

Дверей

Комнат

Детям предлагается сосчитать количество этажей в доме и сказать, какой это дом по количеству этажей.

Итог занятия

- О чём мы сегодня с вами говорили? (О своём доме, закрепили свой домашний адрес, какие бывают дома и т.д.)

- Для чего мы должны знать свой домашний адрес? (*ответ детей*)
 - Какие дома мы с вами вспоминали? (*дети называют виды домов*)
- Занятие наше закончено.

Рубцова Анастасия Александровна, учитель – логопед

Конспект индивидуального логопедического занятия для 1 класса

Тема: Автоматизация и дифференциация звуков [Ш] и [Ж] в словах, слогах, словосочетаниях и предложениях.

Цель: Формирование правильного произношения шипящих звуков [Ш-Ж] в словах, словосочетаниях и предложениях.

Задачи:

- Закрепление умения произносить и различать звуки Ш-Ж;
- Формирование грамматического строя речи: умение строить словосочетания и предложения;
- Формирование зрительного и слухового восприятия и внимания, памяти.
- Развитие логического мышления.

Оборудование: предметные картинки, зеркало, ручка.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Лог. Здравствуй, Эвита. Я рада видеть тебя на занятии. Садись, пожалуйста. Ты готова начать занятие?

Э.: да.

Лог. Эвита, к нам на урок пришли гости, посмотри кто это? (*игрушки в форме змеи и жука*)

Э.: это змея она шипит (ШШШШШШШ), а это жук он жужжит (ЖЖЖЖЖЖ).

Лог. Жук и змейка нам предлагают с тобой выполнить артикуляционную гимнастику для язычка.

1) Чашечка.

*Улыбаюсь, рот открыт:
Там язык уже стоит.
К зубкам подняты края –
Вот и «чашечка» моя.*

2) Вкусное варенье.

*Как будто варенье лежит на
губе –
Слизю его «чашечкой» в ротик себе.*

3) Бублик.

Сделаем губами бублик:

Погреем ладошки.

Округляем губы и равномерно выдыхаем воздух, как будто греем ладошки на морозе. Струя воздуха должна быть теплой.

Лог. Вот теперь твой язычок стал сильным и гибким, повторил как произносятся наши звуки и теперь он без труда справится с любым заданием.

2. Сообщение темы и цели занятия.

Лог. Помнишь ли ты, что [ж] и [ш] – это согласные звуки?

*Бублик мы изобразили –
Плавно губы округлили,
Их теперь нельзя смыкать:
Бублик надо удерживать.*

4) Артикуляционная гимнастика «Лошадка».

*Цок-цок-цок по мостовой-
Идет лошадка к нам с тобой.
Щелкай язычком быстрее,
Чтоб она пришла скорее.*

Запомни:

- звук [ж] – согласный, звонкий, всегда твердый;

- звук [ш] – согласный, глухой, всегда твердый.

Лог. Послушай, внимательно слова, которые я тебе назову, найди одинаковый звук в этих словах: *Шуба, карандаш, машина, шкаф, шарф, шапка, шар.*

Э.: одинаковый звук в словах Ш.

Лог. Послушай, еще слова и назови в них одинаковый звук: *ужа, стрижи, ежи, снежинка, жук, лыжи.*

Э.: одинаковый звук в словах Ж.

Лог. Умница. Ты правильно определила одинаковый звук в словах.

Лог. Как ты думаешь, какая же тема нашего занятия сегодня?

Э.: сегодня мы поговорим о звуках Ш и Ж.

Лог. Правильно сегодня мы поговорим о звуках [Ш] и [Ж]. Будем учиться правильно и четко произносить их в слогах, словах и предложениях. А еще мы будем учиться различать эти звуки.

3. Перед тобой лежат картинки, назови пожалуйста, что на них изображено. (*шапка, шарф, шуба, штаны, шорты*)

Лог. Как, одним словом, можно назвать все эти предметы?

Э.: это одежда.

Лог. В слове одежда какой 4 звук?

Э.: в слове одежда 4 звук Ж.

Лог. Давай дадим характеристику звуку [ж]. В начале занятия мы с тобой уже повторили какой это звук.

Э.: звук [Ж] согласный, всегда твердый, звонкий.

Лог. Какой звук в словах шипел?

Э.: в словах шипел звук Ш.

Лог. Давай дадим ему характеристику.

Э.: звук Ш согласный, всегда твердый, глухой.

Лог. Скажи пожалуйста, чем схожи звуки [Ж] и [Ш].

Э.: они согласные, твердые.

Лог. Чем отличаются эти звуки?

Э.: звук ж звонкий, а звук ш глухой.

4. Проговаривание слов.

Лог. Давай с тобой поиграем в слова, мои слова разбежались, тебе нужно им помочь вернуться к своим друзьям в домики. Если в название картинки есть звук [Ш] заселяем в домик к змее, а если в картинке есть звук [Ж] заселяем в домик к жуку. (*жаба, кошка, жимолость, мыши, вешалка, жираф, еж, имель, карандаш, жилетка, флажок*). Но не забывай правильно произносить звуки [Ш] и [Ж] и определять место звука в словах (в начале, в середине, в конце).

Лог. Замени первый звук в слове звуком [ж]

Лук-жук

Гора –

Билет –

Пучок –

Бил –

Сеня –

Ванна –

*Вилы –
Мир –
Баба*

Лог. Назови ласково.

Шапка – шапочка

Катушка –

Шум –

Ложка –

Шрам –

Кошка –

Мошка –

Окошко –

Сушка –

Лукошко –

Шоколадка –

Кашалот –

Вспомни название зимних месяцев. Найди лишнее слово среди предложенных.

Январь, ноябрь, февраль, декабрь.

Назови зимние месяцы по очередности.

Закрепление материала (чтение материала с пропусками букв Ш и Ж)

Ми...а увидел в лесу е...а.

Лягу...ка ...ивет в болоте.

Да...а покупает оде...ду в магазине.

...мель ...у...ит около ...асмина.

5. Итог занятия.

Наше занятие подошло к концу.

Понравилось тебе занятие?

Какое занятие понравилось больше всего?

Какое задание было самым трудным?

Оцени себя смайликом.

- Спасибо тебе большое. Ты сегодня очень хорошо работала.

Ратиева Лариса Валерьевна, учитель - логопед

Конспект группового логопедического занятия.

Тема: «Дифференциация звуков [в]-[ф],[в']-[ф']»

Класс: 3

Цель: формирование умения учащихся дифференцировать звуки [в]-[ф],[в']-[ф'] изолированно, в слогах, в словах и предложениях.

Задачи:

Коррекционно-образовательные:

- различать звуки [в], [в'] и [ф], [ф'] при произношении изолированно, в словах, в предложениях, в тексте;
- закреплять артикуляционный уклад звуков, давать характеристику звуков;
- дифференцировать звуки по твердости- мягкости, звонкости-глухости;

Коррекционно-развивающие:

- развивать общую моторику, согласованность движений и речь;
- развивать познавательные психические процессы: память, внимание, восприятие, мышление;
- развивать фонематические процессы;

Коррекционно-воспитательные:

- создавать ситуацию успеха;
- стимулировать речевую активность.

Оборудование: карточки с картинками «сова» и «софа», карточки с заданиями.

Ход занятия:

I. Организационный момент

1. Игра «Рассыпались буквы»

На столах разложены перемешанные буквы, вам нужно из данных букв собрать два имени литературных героев, с которыми мы сегодня будем заниматься.

с и л а в и а с

е р д а ф о

Василиса (Премудрая)

Федора

2. Представление героев

-Как зовут этих литературных героев?

-Назовите 1 звук в именах.

II. Основная часть.

1.Объявление темы занятия.

- Сегодня мы будем учиться выделять [в]-[ф],[в']-[ф'] в речи, различать эти звуки в словах, в предложениях, в тексте.

1.Сравнительная характеристика звуков:

- Давайте вспомним, как узнать какой звук звонкий, а какой глухой?

Звонкость-глухость звуков проверяем двумя способами (1- руку на горло, 2-

закрыть уши).

[В]-согласный, парный, звонкий.

[Ф]-согласный, парный, глухой.

- Что общего у этих звуков?

- Чем отличаются?

Наши гости Василиса Премудрая и Федора принесли много интересных заданий. Давайте начнем.

- Первое задание от Федоры (работа по карточкам).

2. Дифференциация изолированных звуков [в]-[ф].

Просматривай буквы строчку за строчкой. В — вычёркивай, Ф — подчёркивай.

В З У П Ц Ч Д Б Н К Ж Б Ф Х З Б Я Т П В Д Э П Н Б Ф Ч Б Л М

П Д Т Б В Л Ф П Ж Т Н К У Ч Б В Г П И Ы П Е В Ф Й Ё П Л Б В

Я Ф Б К Ч Б Ц Щ Д Ю П Ч В Г Л П В Б Ф Ч Н Б А Е Д П Ё Д В Ъ

3. Дифференциация звуков в слогах.

-Следующее задание от Василисы.

- Повторяете чистоговорки:

Ва-ва-ва — вот высокая трава.

Фа-фа-фа — у невесты фата.

Ве-ве-ве — васильки в траве.

Фе-фе-фе — У Феди кофе.

Вы-вы-вы — глазки у совы.

Фы-фы-фы — фыркают ежи.

4. Дифференциация звуков в словах.

Задание от Федоры (работа по карточкам).

Выбери букву для правильного написания слова и обведи её в кружочек. Букву, которая не подходит, зачеркни. Прочитай слова.

В/Ф АСИЛЁК

В/Ф ОДОЁМ

КОМ Ф/В ОРТ

В/Ф УЛКАН

Ф/В АНТАЗИЯ

В/Ф ЫРЧАТЬ

НЕ В/Ф ЫНОСИМЫЙ

5. Развитие фонематического слуха в словах.

-Василиса Прекрасная хочет поиграть с вами.

Упражнение «Ножки-ладошки».

-Хлопните один раз в ладоши, если услышите звук [В], а когда услышите звук [Ф] – топните одной ногой.

Слова: *футболка, жираф, ваза, вагон, фрукты, сова, кофта, валенки.*

- А теперь задание усложняется, мы будем различать мягкие звуки [В'] и [Ф']

Когда услышите звук [В'] – поднимаете одну руки вверх, а когда [Ф'] поднимите две руки вверх.

- Приготовились и слушаем внимательно:

Филин, веник, ковер, кофе, вишня, кефир.

6. Зрительная гимнастика «Русалочка». Эта гимнастика улучшит ваше настроение, придаст вам сил, укрепит зрение.

- Следите взглядом за движением предметов.

7. Дифференциация звуков в предложении.

Задание от Федоры.

1. Упражнение «Закончи предложение».

- Сейчас я буду читать предложение, а вы будете вставлять подходящее слово.

(две картинки «сова» и «софа») прикрепляются на доске.

В лесу мы видели...*сову.*

Мама купила мягкую...*софу.*

Невеста надела белую...*фату*.

Ваня купил в аптеке ..*вату*.

2. *Вставь пропущенные буквы **В** или **Ф** (работа по карточкам).*

... комнату через ..орточку ..летел ..робей.

..ера ..яжет ..иолетовый шар.. .

..едя слышал с..ист и..олги.

И..ан и ..асилий ..идели в зоопарке ..илина, ..азана и жира..а.

8. Дифференциация В-Ф в тексте.

- Задание от Василисы.

1.Послушайте текст, *сосчитайте, сколько звуков [ф] прозвучит в тексте.*
В цирке.

Федя с папой были в цирке. Там выступали гимнасты, клоуны, факиры, фокусники. Больше всего Феде понравился фокусник. Фокусник с помощью платка превращал фикус в фиалку, фасоль в финики, флажок в фонарик. Федя очень удивлялся и не мог понять, как же это происходит.

«Когда я вырасту, то тоже стану фокусником и буду работать в цирке» — решил Федя.

2. *Сосчитайте, сколько звуков [в] прозвучит в тексте.*
Волки.

Вова видел по телевизору фильм о волках. У волков были два маленьких волчонка. Вначале волки приносили волчатам разных зверьков. Потом Вова увидел, как волки учат волчат охотиться. Из фильма Вова узнал много о повадках волков.

-Ребята, вот пришла пора нам прощаться с нашими литературными героями. Все задания мы выполнили.

III. Итог занятия.

- Вспомним, какие звуки мы учились различать? Чем отличаются звуки [В]-[Ф], [В']-[Ф'] Вы очень хорошо справились с заданиями!

IV. Рефлексия.

- У вас на партах лежат смайлики. Вам нужно выбрать тот смайлик, который

вам больше подходит.

- Если вы узнали на занятии что-то новое, чему-то научились, и занятие для вас прошло интересно, прикрепите улыбающийся смайлик на доску.

- Если кто-то считает, что он недостаточно усвоил материал, пусть он поставит грустный смайлик на доску.

Ученики прикрепляют смайлики на доску.

-Спасибо вам за интересное и увлекательное занятие.