Из практики работы
педагогов-психологов г. Читы

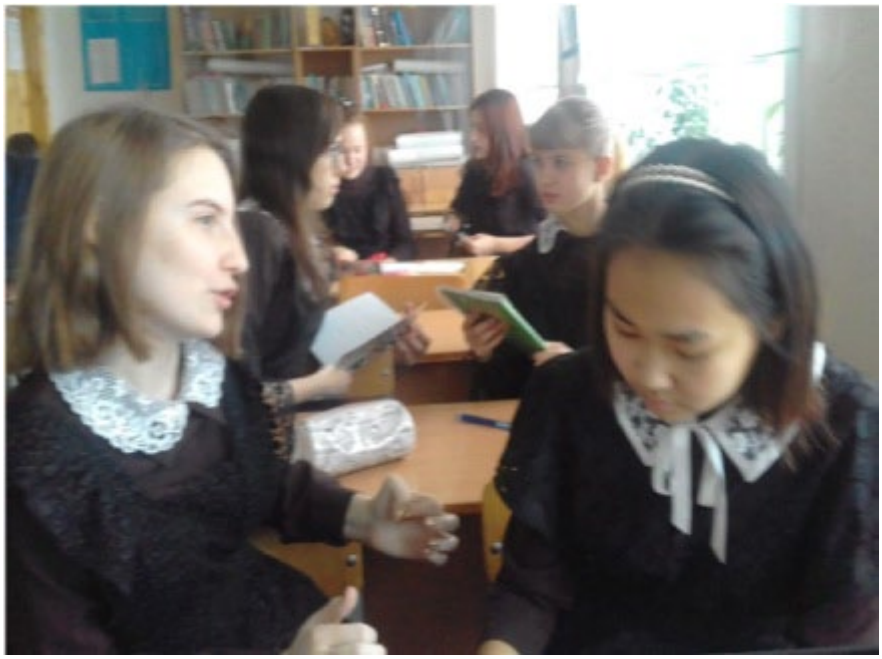
ПРИЛОЖЕНИЕ

к журналу GNMC.RU

гнмц-чита.рф | март 2019 г. | содержание:

стр.2

МАСТЕР – КЛАСС «КОНФЛИКТЫ. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»



стр.3

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ИЗ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ «КОМПЬЮТЕР ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКА»

ГОРОДСКОЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОД ЧИТА

адрес: г. Чита, ул. Бутина, 73

телефон: 8 (3022) 35-81-48

web-сайт: www.gnmc.chita.ru

адрес эл.почты: gimc_chita@mail.ru

Шапошникова Алёна Викторовна - педагог-психолог МБОУ «СОШ № 22». В 2017 году закончила психолого-педагогический факультет ЗабГУ, получила диплом бакалавра, обучается в магистратуре по специальности «Психология развития». Увлечения: рукоделие, чтение книг, волейбол, вышивка.
Жизненное кредо: «Если хочешь добиться успеха, продолжай верить в себя и тогда, когда в тебя уже никто не верит» (К.Маркс).

МАСТЕР – КЛАСС «КОНФЛИКТЫ. ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»

Знакомство. Упражнение «Имя и эпитет» (самораскрытие)

Игра способствует развитию интуиции.

Каждый участник описывает себя с помощью 3 прилагательных, категории: внешность, внутреннее качество и цвет вашего настроения.

Собираются листы, и остальные участники после прослушивания прилагательных угадывают того, кто написал про себя, и дают обоснования, почему они так думают.

Рекомендации участникам: не стремиться сразу, быть узнанным, поскольку тогда они смогут получить больше информации о том впечатлении, которое сложилось о них в группе. Каждый сам волен решить, открыться ему в конце игры или остаться неузнанным.

Притча «Солнце и ветер»

«Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и, наконец, решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

- Посмотри, - сказал Ветер, - как я налечу на него, мигом сорву с него плащ.

Сказал - и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождём и снегом. Проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдёрнуть. Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамёрзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

- Видишь ли, - сказало тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, - лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом».

Лекция «Конфликты и виды конфликтов»

При ежедневном взаимодействии безконфликтных ситуаций обойтись вряд ли возможно. Да и нужно ли? Ведь правильно разрешив напряженный момент, легко добиться хороших конструктивных результатов, сблизить людей, помочь им понять друг друга, прийти к прогрессу в воспитательных аспектах.

Конфликт (лат.) – это столкновение желаний, взглядов, убеждений.

В зависимости от результатов решения конфликтных ситуаций, их можно обозначить как деструктивные или конструктивные. Итогом деструктивного столкновения является неудовлетворение одной или обеих сторон итогом столкновения, разрушение отношений, обиды, непонимание.

Конструктивным является конфликт, решение которого стало полезным для сторон, принимавших в нем участие, если они построили, приобрели в нем что-то ценное для себя, остались удовлетворены его результатом.

Типы конфликтов:

горизонтальные - между равными по иерархическому уровню людьми;

вертикальные - между преподавателями и учащимися, администрацией школы, вуза и педагогами.

Конфликты возникают на деловой и личной основе.

Деловой конфликт исчезает, как только решается проблема. Он носит конструктивный характер, выражается в принципиальных спорах и стимулирует развитие коллектива.

Межличностный конфликт обычно значительно продолжительнее. Он носит деструктивный характер и является следствием психологической несовместимости, когда одних интересует цель учебы, оценка, а других - сам процесс овладения знаниями; одни относятся к учебе и работе творчески, другие предпочитают шаблонные действия; одних больше интересует объем приобретенных знаний, других - качество и т. п.

Внутриличностный конфликт. Межгрупповой конфликт.

Положительные стороны конфликта: дает возможность сформулировать и осознать проблему, выявить трудности; найти новые пути решения; оживляет нашу жизнь, делает ее более привлекательной, интересной; учит формам общения, умению налаживать отношения; оказывает содействие личностному, профессиональному росту и развивает волевую саморегуляцию; сплачивает коллектив; развивает познавательные черты ума, скорость реакции, принятие решений.

Отрицательные стороны конфликта: разрушает здоровье; вызывает стресс, психотравмы; разрушает межличностные отношения, семьи, личности; формируется отрицательная установка, отрицательный жизненный сценарий.

Стратегии поведения в конфликтных ситуациях:

1. настойчивость, принуждение (достижение своей цели любым способом (достижение своей цели любым способом, агрессивность, использование власти).

2. Уход (уклонение, стремление уйти от конфликта).

3. Приспособление, уступчивость, отказ от борьбы, от своих интересов.

4. Компромисс (взаимные уступки).

5. Сотрудничество (решение проблемы).

Конфликт «Ученик - ученик». Причины конфликтов между учениками: борьба за авторитет; соперничество; обман, сплетни; оскорбления; обиды; враждебность к любимым ученикам учителя; личная неприязнь к человеку; симпатия без взаимности; борьба за девочку (мальчика).

Конфликт «Учитель - ученик». Причины конфликтов между учителем и учениками: отсутствие единства в требованиях учителей; чрезмерное количество требований к ученику; непостоянство требований учителя; невыполнение требований самим учителем; ученик считает себя недооцененным; учитель не может примириться с недостатками ученика; личные качества учителя или ученика (раздражительность, беспомощность, грубость).

Конфликт «Учитель - родитель ученика». Причины конфликта между учителем и родителями: разные представления сторон о средствах воспитания; недовольство родителя методами обучения педагога; личная неприязнь; мнение родителя о необоснованном занижении оценок ребёнку.

Шаги решения конфликтов:

• выявить причины (скрытые и явные);

• понять доводы оппонента;

• сохранить позитивное отношение к оппоненту;

• отделить отношения и эмоции от проблемы;

• искать разумное решение проблемы.

Единый алгоритм решения любого школьного конфликта:

- Первое, это спокойствие.

- Второе, анализ ситуации без превратности.

- Третье, открытый диалог.

- Четвертое, выявление общей цели.

- Пятое, выводы.

Упражнение «Яблоко и червячок»

Сядьте удобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы - яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любуются вами, восхищаются. Вдруг, откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: "Сейчас я тебя буду есть!". Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ на листочек.

Упражнение «Ящик недоразумений»

Упражнение проводится для формирования навыков успешного разрешения конфликтов.

Формируются малые группы. Один участник из каждой команды извлекает из «ящика недоразумений» описание определенной ситуации. Каждая ситуация - это ситуация зарождения своеобразного конфликта. Найдите правильный выход из ситуации, не спровоцировав конфликт. 4 ситуации

Упражнение «Список качеств»

Участники делятся на микрогруппы по 4-6 человек. Каждому предлагается составить список качеств, которые, по мнению участника, больше всего помогают в решении конфликта, и расположить их по степени важности за определенное время. Микрогруппа должна обсудить свои списки, прийти к единому мнению и составить единый список качеств. Затем группа выбирает своего представителя, который защищает интересы микрогруппы. В обсуждении представители группы должны выработать единое общегрупповое мнение - список качеств.

Упражнение «Трудности коммуникации»

Участники на отдельных листках в краткой, лаконичной форме отвечают на вопрос: «В чем заключается твоя основная проблема в общении?». Ответы, конкретизирующие индивидуальные проблемы, не подписываются. Листки складываются в общую стопку. Затем, каждый участник произвольно берет каждый листок, читает его и пытается найти путь, с помощью которого он бы мог выйти из данной проблемы.

Группа слушает его предложение и оценивает, правильно ли понята проблема и действительно ли предлагаемый путь способствует её разрешению. Все участники делятся своими размышлениями по поводу целесообразных действий в разрешении каждой озвученной проблемы

Притча «Три сита»

«Один человек пришел к своему Наставнику и спросил:

- Знаешь ли ты, что сказал сегодня о тебе твой друг?

- Подожди, - остановил его Учитель, - просей сначала все, что ты собираешься сказать через три сита.

- Три сита?

- Прежде, чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, просеять через сито правды. Ты уверен, что все, что ты хочешь сказать мне, есть правда?

- Да нет, я просто слышал…

- Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда, это или нет. Тогда просеем это через второе сито - сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?

- Нет, напротив…

- Значит, - продолжал Учитель, - ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но при этом даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито - сито пользы. Так ли уж необходимо услышать мне то, что ты хочешь рассказать?

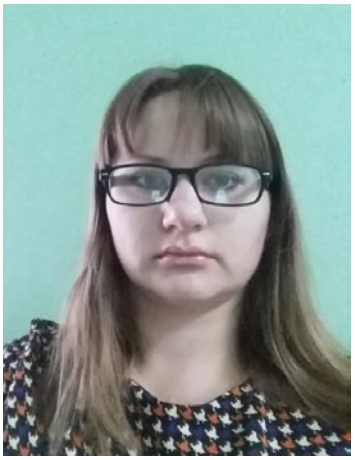
- Нет, в этом нет никакой необходимости…

- Итак, заключил Наставник, - в том, что ты хочешь сказать мне, нет ни правды, ни доброты, ни необходимости. Зачем тогда говорить это».

Коллаж

Каждая группа выполняет свой коллаж по определенной стратегии поведения, и защищают свои проекты.

Вывод: Отсутствие конфликтов в школе - явление практически невозможное. И решать их все равно придется. Конструктивное решение тянет за собой доверительные отношения и мир в классе, деструктивное - копит обиды и раздражение. Остановиться и подумать в тот момент, когда нахлынуло раздражение и гнев - важный момент в выборе своего пути разрешения конфликтных ситуаций.



Павлова Виктория Евгеньевна - педагог – психолог МБОУ «СОШ 34». В 2010 году окончила ЗабГГПУ им.Н.Г. Чернышевского по специальности «Психолог, преподаватель психологии». Квалификация «Клинический психолог». Стаж работы - 5 лет.
В 2018 году участвовала в Забайкальском Образовательном Форуме, на котором представляла программу первичной профилактики компьютерной зависимости у учащихся 5-6 классов МБОУ «СОШ № 34» «Компьютер глазами подростка».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ ИЗ ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ «КОМПЬЮТЕР ГЛАЗАМИ ПОДРОСТКА»

Лозунгом современного общества является воспитание здорового поколения, образованного и культурного, и наше общество активно стремится к этому. Однако проблема воспитания здорового поколения приобретает в настоящее время все большое значение. На ухудшение здоровья влияют многие факторы, в том числе, неправильное отношение населения к своему здоровью и здоровью своих детей. Современные технологии привели людей к тому, что их используют во всех сферах области: медицине, образовании и т.д. Не стал исключением и компьютер, который приобрел такую колоссальную популярность среди населения всей страны.

Благодаря компьютерам, образование стало легче и гораздо интереснее, чем раньше. В нашем мире уже трудно представить современную жизнь без компьютера. Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только для взрослого, но и ребенка.

Во время учебного процесса учащиеся все чаще обращаются к работе с компьютером. Однако школьники используют компьютер не только в учебных целях, но и в личных интересах.

Лев Семенович Выготский ключевой проблемой подросткового периода называл проблему интересов подростка. Важнее становится общение со сверстниками. Общение является для них очень важным информационным каналом. Общение с компьютером становится одним из самых привлекательных видов отдыха для подростков. Компьютер открывает для подростков массу новых возможностей: общение с людьми, слушание музыки, игра в сети с реальным или «виртуальным» соперником. Постепенно этот процесс перерастает в компьютерную зависимость. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г.

Компьютерная зависимость рядом современных ученых определяется как

«пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми». (К.Керделлан, Г.Грезийон).

Многие школьники стали проводить за компьютером огромное количество времени, не замечая ничего вокруг себя. В основном, под кажущейся компьютерной зависимостью у ребенка могут скрываться совсем другие проблемы. Существует множество факторов и причин, по которым дети стремятся уйти в виртуальный мир. Основные причины: одиночество, неумение общаться, неуверенность, заниженная самооценка и просто неуспешность ребенка в реальном мире. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальном мире, потому что он так заманчив, красочен и моден. И тогда нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка, межличностные взаимодействия в семье и социуме этого ребенка.

Привлекательность виртуального мира с ее играми, возможностями, делают подростков уязвимыми для компьютерной зависимости. Подростки, не имея необходимых психологических механизмов защиты, погружаясь в виртуальный мир, не могут ему сопротивляться. Следовательно, их психическая система страдает. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности.

Причины компьютерной зависимости:

- недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми;

- неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении;

- желание ребенка быть «как все» его сверстники;

- недостаток внимания со стороны родителей;

- склонность подростков к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного;

- формирование компьютерной зависимости ребенка часто связывают с особенностями воспитания и отношениями в семье;

- отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Чтобы компьютер не стал любимым занятием, для подростков была разработана программа первичной профилактики компьютерной зависимости у учащихся 5-6 классов «Компьютер глазами подростка», которая направлена на предупреждение компьютерной зависимости у учащихся 5-6 классов, как одно из актуальных проблем современного подростка. Первичная профилактика направлена на улучшение межличностных отношений, на ознакомление с признаками развития компьютерной зависимости и возможными ее последствиями.

Цель: рассмотрение основного понятия, формирование адекватного отношения к компьютеру.

Оборудование: листы А4, картинки с изображением компьютерных принадлежностей (монитор, клавиатура с кнопками, мышь, видеокарта, диск, материнская плата), цветные карандаши, фломастеры, мешочек.

Упражнение 1. «Приветствие»

Подростки по сигналу психолога хаотично двигаются по классу и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным способом: один хлопок – здороваемся за руки, два хлопка – здороваемся плечиками, три хлопка – здороваемся спинами.

Упражнение выполняется без использования речи.

Упражнение 2. «Я тебя обожаю…!»

Психолог: Сейчас каждый из вас по очереди возьмет в руки зеркальце, спокойно посмотрит в него, глядя себе в глаза, а затем скажет, назвав себя по имени: «Я люблю тебя (имя) таким, какой ты есть».

Также учащиеся по желанию могут назвать, что именно нравиться им в себе: своей внешности или характере.

Упражнение 3. «Что я знаю о компьютере?»

Психолог выносит мешочек с картинками, на которых изображены компьютерные принадлежности: монитор, мышь, процессор, клавиатуры с кнопками, материнская плата, диск, видеокарта.

Психолог: Ребята, сейчас кто – нибудь из вас, выйдет и вытянет себе по одной картинке, и скажет, что там изображено. (Ответы учеников).

Психолог: Молодцы! Скажите, а как назвать все это одним словом? Конечно, это компьютер. Ребята, скажите, а что такое компьютер? Для чего он нужен? (Ответы детей). Компьютер - это, в первую очередь, машина, электронное устройство, которое работает с информацией и данными. Он может хранить информацию, обрабатывать, получать, передавать. С помощью компьютера можно работать с документами, электронной почтой, играть в игры, работать с презентациями и многое другое. А также с помощью компьютера можно общаться с людьми, находящимися на расстоянии друг от друга. Другими словами, компьютер предназначен только для того, чтобы приносить пользу человеку.

Психолог: Ребята, поднимите руки те, кто любит проводить время за компьютером? Какие положительные стороны использования компьютера? (выписываются на доске) Какие отрицательные стороны?

Вывод: Компьютер может приносить и пользу, и вред. Польза в том, что мы используем компьютер как источник информации по школьной программе и в личных интересах. Благодаря компьютеру, мы можем общаться с людьми, находящимися от нас на больших расстояниях.

Отрицательные стороны: долгое использование компьютера может наносить физический вред: могут болеть ноги, спина, голова и глаза. Психолог: А сейчас, ребята, давайте разделимся на две группы.

Упражнение 4. «Компьютерная зависимость в рисунке» (Визуализация представлений подростков о компьютерной зависимости)

После выполнения этого упражнения, в первой группе предлагается нарисовать человека, зависимого от компьютера, а второй – независимого.

Вопросы для обсуждения:

- Как выглядит зависимый от компьютера человек?

- Как это можно было изобразить внешне?

-Какими качествами они обладают? Опишите обыкновенный день этого человека.

- В чем между рисунками разница?

Упражнение 5. «Компьютер и Я»

Психолог: Как вы думаете, что можно порекомендовать школьнику, который сидит за компьютером слишком много времени? Выполним это упражнение в командах.

Инструкция: Подростки должны объединиться в группы по 4 человека и составить рекомендации школьнику, который слишком много сидит за компьютером. Надо суметь договориться между собой, чтобы они были общими.

После выполнения задания подростки делают презентацию рекомендаций, выходя к доске. Дети оценивают, справились ли они с заданием, а также оценивают работы других команд. Далее психолог зачитывает свои рекомендации подросткам, после этого идет обсуждение. (15 минут)

Упражнение 6. «Глазки мои устали» Гимнастика для глаз.

Психолог предлагает участникам комплекс упражнений для снятия напряжения на глаза.

Рекомендации:

- каждые 30-40 минут отдыхать после работы за компьютером;

- усиленно поморгать глазами в течение 2 минут. Это упражнение способствует усилению кровообращения внутри глаза. При этом роговица лучше увлажняется, что предотвращает ее пересыхание, и как следствие, сухость и воспаление;

- скосить глаза к переносице, затем перевести взгляд влево, вправо (прямо), вперед и сфокусировать на отдаленном объекте. Позволяет глазным мышца «размяться»;

- перемещая взгляд в разные стороны, сначала по часовой стрелке, потом – против, а после – описывая «восьмерку».

Рефлексия.

Психолог: Ребята, скажите, о чем мы сегодня с вами говорили? Как вы считаете, что важно для того, чтобы рационально (не нанося вред здоровью) работать за компьютером? (Обсуждение). Что полезного и интересного вы узнали на сегодняшний день?