**Упражнения для развития копинг – стратегий поведения школьников как основы самовоспитания личности**

**Упражнение 1 «Чего хотят дети?»**

Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Педагог – психолог: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой?»

*(Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное).*

Затем педагог – психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод**: «Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».**

**Упражнение 2 «Снежинки»**

(*Психолог раздает каждому участнику по листку бумаги).*

Педагог – психолог: «Сейчас мы выполним с Вами интересное упражнение. У Вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам

- оторвите правый верхний уголок

- опять сложите пополам

- снова оторвите правый верхний уголок

- сложите лист пополам

- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у Вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые. Нашли? А почему? Как вы думаете?»

Педагог психолог: «У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем листки похожи? Каков смысл задания?»

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям ,можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и Ваш ребенок их нарушит».

**Упражнение 3 «Я в лучах солнца» (позитивные утверждения)**

Инструкция.

На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали, то или иное свое качество.

Помните: Работа всего лишь часть жизни!

**Упражнение 4 «Источник»**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на это звук и выходите на источник. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворительная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется в вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем – разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

**Упражнение 5 «Мост»**

Цель: эмоциональная разрядка, осознание того, как человек реагирует на жизненные трудности (в том числе и ребенок).

Инструкция: «Представьте себе, что вы бродили по лесу и вдруг начался сильный пожар. Чтобы спастись от огня, вы бежите куда глядят глаза. И вдруг вы очутились у обрыва, что бы перебраться на другую сторону есть узенький мост. Вы двинулись вперед, и только дойдя до середины пути, увидели перед собой другого человека. Ваши действия …»

Дать возможность педагогам на практике проделать это упражнение.

Объяснение данного вида деятельности. ( Это ваша модель преодоления трудностей. У каждого она своя, так и в жизни, дети и родители каждый по своему пытается справиться со школьными трудностями).

**Упражнение 6 «Я высказывания, ты высказывания»**

Все наши предложения, содержащие местоимения, можно разделить на две группы: «Ты – высказывания», «Я – высказывания».

«Ты – высказывание»- это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, личностных качествах, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Обычно люди, при возникновении какой- либо проблемы, предпочитают использовать «Ты – высказывания», высказывая обвинения в адрес противника.

«Я – высказывания» - это способ сообщения кому – либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание. Обращаясь к собеседнику в форме «Я – высказываний», вы обсуждаете поступок человека и выражаете свои чувства по этому поводу, а не критикуете его личность. Очевидно, что в данном случае у вас гораздо больше шансов быть услышанным и выше вероятность конструктивного решения.

**Алгоритм «Я – высказывания»**

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что …», «Когда это происходит…»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую…», «Я огорчаюсь…», «Я не знаю, как реагировать…»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю…»,»Мне бы хотелось…»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так…», «В следующий раз сделай…»).
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

**Формула**

Ситуация + Я – чувство + Объяснение

**Примеры**

«Ты – высказывание»- «Я – высказывание»

А теперь давайте разрешим несколько ситуаций на практике.

* *Ты никогда меня не слушаешь!* (Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
* *Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?* – Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
* *Вечно ты хамишь!* – Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.
* *Ты всегда ужасно себя ведешь!* – В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
* *Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!* – Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Вряд ли в случае «Ты – высказываний» проблема будет решена, по крайней мере, мирным путем. Скорее всего все закончится взаимными обвинениями и обидами ,а также выяснением отношений.

**Упражнение 7 «Бабочки»**

Инструкция: участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребенком.

Ситуация №1

Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал».

Ситуация №2

Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!».

Вопросы:

-Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?

-Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?

Какие чувства испытывали «дети» во втором случае?

-Какие чувства испытывали «взрослые» во втором случае?

Борьба за самоутверждение.

Знаменитое требование ребенка «Я сам» сохраняется в течение всего детства. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Им становится особенно трудно, когда к ним обращаются в основном в форме указаний, замечаний, требований. Здесь вопрос встает не о том, нужно ли это делать, а о том как это делать.