

**Совместное составление визуальных средств (памяток)
для укрепления детского коллектива класса.**

педагог-психолог
Мурющенко О.С.

Составление Памятки - это результат проведения психологического занятия с элементами тренинга. Выполняя тренинговые задания, ученики приобретают практический опыт по решению проблем общения, способности проявления и контроля эмоций.

В ходе тренинга по профилактике агрессивного поведения «Я контролирую гнев» обучающиеся познакомились с приёмами выхода из травмирующей ситуации. Памятка «Как помочь себе справиться с агрессией, гневом, плохим настроением» составлялась совместно всеми участниками. Ученики назвали наиболее эффективные приёмы организации помощи себе и ровесникам. После проведения тренинга «Дружба», участниками составлена Памятка «Законы Дружбы».

Составление Памяток сплачивает и объединяет детский коллектив. Подростки учатся принимать совместные решения, оказывать посильную помощь товарищу в критической ситуации.

Памятки оформлены в виде бумажного документа и носят рекомендательный характер. Такие памятки есть у учеников в дневниках и на информационных стендах в классе.

Примеры составленных памяток:

Памятка

как помочь себе справиться с агрессией, гневом,
плохим настроением



Побыть одному и покричать



Послушать любимую музыку



Громко спеть любимую песню



Заняться спортом



Заняться рисованием



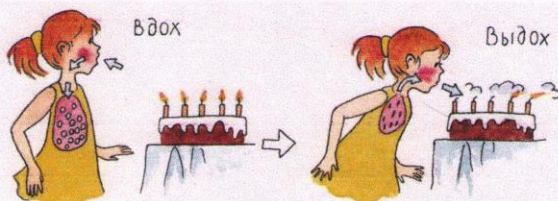
Поможет боксёрская груша. Если её нет, то можно «побить» подушку



Скомкать бумагу и выбросить



Рассказать о своём настроении другу



Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов



Отжимания от пола

Законы дружбы:

- 1. Помогай другу в беде.**
- 2. Умей с другом разделить радость.**
- 3. Не смейся над недостатками друга.**
- 4. Останови друга, если он делает что-то плохое.**
- 5. Умей принять помощь, совет.**
- 6. Не обманывай друга.**
- 7. Не предавай друга.**
- 8. Относись к другу как к себе.**
- 9. Умей признавать свои ошибки.**





Список правил:

- 1. Внимательно слушать друг друга.*
- 2. Не перебивать говорящего.*
- 3. Уважать мнение друг друга*
- 4. Я – высказывание.*
- 5. Безоценочность суждений.*
- 6. Активность.*
- 7. Конфиденциальность.*

