

Отчёт
о деятельности школьной службы медиации
за II квартал 2022 года

Состав членов службы медиации

Куратор ШСМ - Горланова Мария Сергеевна, педагог-психолог

Руководитель ШСМ - Кучабо Ю.Б., учитель математики

Анчишкина Н.В., учитель начальных классов

Цели:

Образовательная: формировать у обучающихся навыки позитивного общения, работать над развитием коммуникативных компетенций.

Развивающая: развивать умение рассуждать; выражать свои мысли связно, последовательно, способствовать развитию коммуникативных умений и творческих способностей воспитанников.

Воспитывать у детей миролюбие, принятие и понимание других людей, умение позитивно с ними взаимодействовать.

Задачи:

Воспитание в детях уважения, внимательности по отношению к окружающим людям.

Показать детям значимость позитивного общения.

Развивать навыки самоанализа и самосовершенствования;

Предполагаемый результат:

- Анализ обучающимися правил общения с людьми и принятие правил других людей.
- Осознание школьниками важности и необходимости дружеских взаимоотношений через позитивное общение.

На период II квартала 2022 года было проведено мероприятие «Избавляемся от негативного» для 5-9 классов в МОУ «Теляковская СОШ» (рук. Кучабо Ю.Б).

Избавляемся от негативного

Цель: познакомить обучающихся с позитивными и негативными эмоциями, рассказать, как они влияют на здоровье людей; обучить подростков приемам избавления от негативных эмоций.

Ход занятия:

Добрый день дорогие ребята! Сегодня мы с вами проведем занятие в форме игры, попрошу разделить на 2 команды и придумать название команд. Отвечая правильно на вопрос, вы получаете 1 балл. Сегодня мы будем говорить об эмоциях. Кто может объяснить – *что такое эмоции? Выслушиваются ответы*

Эмоции – это особый вид психологических состояний человека, они проявляются в виде переживаний, ощущений, настроения, чувств. Эмоции влияют на трудовую деятельность и самооценку. *Какие эмоции вы знаете? Какие из них позитивные, а какие негативные? Выслушиваются ответы.*

Как вы считаете, вы хорошо разбираетесь в эмоциях? Чтобы это проверить мы с вами попробуем поугадывать эмоции, изображенные на лицах людей. Вы готовы?

Демонстрация слайдов

1-слайд – гнев

2 слайд – отвращение

3-печаль

4-презрение

5-искренняя радость

6 –страх

7-удивление

Как вы считаете, бывают ли ситуации, когда свои эмоции лучше не показывать? Приведите примеры. Заслушиваются ответы

Эмоции часто возникают не там, не те, не тогда, когда нужно. Иногда своими эмоциями можно задеть других людей. Чтобы это подтвердить, давайте подумаем: *Какие негативные эмоции могут обидеть другого человека? Как они влияют на настроение людей?* Эмоции, если не брать над ними контроль, берут управление на себя, что чревато всякими необдуманными поступками, о которых вы потом жалеете. Действительно, негативные эмоции, способны отложить огромный след в душе не только нашей, но и другого человека. Медицина также говорит о том, что человек, который регулярно подвержен негативным эмоциям начинает испытывать те или иные заболевания.

Говорят, что развитая личность контролирует свои эмоции, умеет управлять своими эмоциями и умеет владеть собой. Люди, умеющие контролировать себя и свои эмоции восхищаются. Это люди, которые умеют помнить о своих целях и не отвлекаться на пустяки, способные адекватно действовать тогда, когда другие теряют голову. Это люди, умеющие сохранять спокойствие в самых трудных ситуациях. *Кто считает себя развитой личностью? Какие способы борьбы с негативными эмоциями вы знаете? Ответы фиксируются на доске*

Действительно, существует огромное количество техник и руководств по избавлению от негативных эмоций. **Предлагаю отдохнуть, познакомлю с игрой «А кроме того»**, которая поможет снять напряжение, избавиться от недовольства, поворчать, пожаловаться, выразить свои отрицательные эмоции, а не вылить их в агрессию.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: "А кроме того...". Это может выглядеть так: "А кроме того, мой любимый свитер до сих пор в стирке". "А кроме того, у моего отца сегодня с утра было дурное настроение". "А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу". "А кроме того, я совсем не хочу писать сегодня диктант". Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3 минуты.

Давайте поучимся снимать отрицательные эмоции. Техника глубокого дыхания, частое и медленное дыхание. Как известно, дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния и инструментом для управления своими эмоциями. **В азиатских странах считают: тот, кто теряет контроль над собой – теряет свое лицо, а у них это считается постыдным.**

(Приглашаются по 1 человеку из команд)

Сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета. Затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой. Сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.

В минуту мы дышим 10-18 раз. Дыхание ускоряется при физических нагрузках, замедляется при расслаблении и во время сна. Этот механизм прекрасно работает в обратном направлении. Если вам не хочется просыпаться утром, прямо в постели, попробуйте подышать активнее, у вас появятся силы

Если вы ненароком вышли из себя, срочно удалитесь от ситуации, сядьте, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, расслабьтесь, дышите медленнее, слушайте свое дыхание. Вы успокоились, проблема решена.

Техника мышечной разрядки *(приглашаются по 1 чел. из команд)*

Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости. Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

«Дерево». Надавить пятками на пол, руки в кулаки, крепко сцепить зубы. Ты – крепкое, могучее дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны. В сложных жизненных ситуациях, когда на душе «кошки скребут», хочется плакать или драться – стань сильным и могучим деревом, скажи себе, что ты сильный, у тебя все получится и все будет хорошо. Это поза уверенного в себе человека.

Если вы чувствуете, что уже не в силах сдерживать накопившиеся негативные эмоции, что они готовы взорваться, как перегретый паровой котел, то самое лучшее в этой ситуации – это отпустить свои чувства, не подавлять их, дать им возможность выплеснуться. **Можно плакать.** Если хочется плакать – проревитесь от всей души, так, чтобы слезами смыло все тягостное

изнутри. Не сдерживайте слез. Они оказывают очищающее воздействие. **Можно потопать ногами.** Позволить гневу пройти через тебя в то время, как ты энергично сбрасываешь его через энергичные притопы. **Кричать.** Практикуется такая форма очищения, как крик. Делаете глубокий вдох, а затем открываете рот (кричите обычно важное слово «Да», «Нет», Ааааа) и опустошаете свои эмоции таким образом. **Бить подушку или диван свернутым полотенцем.** Если внутри кипит злость – возьмите подушку и как следует ее отлупите. Не подавляйте накопившуюся агрессию. Пусть уж она лучше выплеснется на подушку, чем на невинного человека, который случайно попадет под руку. А лучше завести боксерскую грушу и перчатки. Идите в спортзал или займитесь пробежкой на свежем воздухе. Если занятия спортом вам не подходят, то займитесь дома генеральной уборкой. Физическая нагрузка отлично поможет справиться с негативными эмоциями.

Иногда самый простой способ разогнать в своей душе грозные тучи – это дать им возможность разразиться ливнем с громом и молниями, гроза кратковременна, и обычно сразу после нее в небе появляется радуга и вновь начинает греть теплое солнышко.

К этой технике есть два замечания: Во-первых, и **сделайте этот выброс эмоций наружу управляемым, экологичным:** если плачете – то не на учебе, а дома в нужном месте и в нужное время; если выплескиваете агрессию, то не на людей, а на подушку...

А во-вторых, **постарайтесь не доводить себя до состояния, когда эмоции становятся настолько неуправляемыми,** что приходится прибегать к «взрывным» техникам.

Очень действенный и известный способ, который предлагают психологи. Если у вас в душе поселилась обида на другого человека, например, и вы бы хотели с ней справиться, то возьмите лист бумаги и напишите все, о чем думаете. После чего этот листочек либо порвите и выкиньте, либо сожгите. Перенеся обиду на бумагу, вы ее материализовали и выбросили ее, тем самым справились с ней и с негативными эмоциями.

Снятие напряжения лицевой мускулатуры. (приглашаются по 1 чел из команд)

Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть бабочка. Она садится на нос, то на лоб, на брови, на рот, на глаза. Ваша задача: не открывая глаза и не поднимая рук с колен, согнать бабочку.

Техника «Вторая пара глаз». Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе.

Включаем разум. Когда начнете закипать, раздражаться, возьмите паузу. В прямом смысле слова. Можете сказать «я подумаю», «давайте перенесем разговор» или любую другую, удобную для вас фразу, которая позволит выиграть время, чтобы навести порядок у себя в голове. Обозначьте срок, по истечении которого сможете дать ответ. Так у вас получится погрузиться в состояние повышенной осознанности, что даст возможность успокоиться, проработать свои эмоции и принять более взвешенное решение.

Счет до десяти. Многим давно известный метод успокоиться и справиться с эмоциями. Закройте глаза, отстранитесь от ситуации, постарайтесь о ней не думать, медленно начинайте считать до 10, после каждой цифры делая глубокий вдох.

Расслабляйтесь. Как избавиться от негативных мыслей которые не уходят из головы? Ответ прост – научитесь правильно расслабляться. Медитируйте, слушайте спокойную и позитивную музыку, занимайтесь саморазвитием. Чаще общайтесь с друзьями, находите общие интересы, путешествуйте. Не забывайте про отдых и любовь к себе.

«Время лечит все». Легко быть философом, когда неприятное событие уже далеко в прошлом, не так ли? Но раз так, то что мешает, вместо того чтобы испытывать самые разные оттенки черных эмоций в настоящем, перенестись в будущее (в воображаемой машине времени), и уже оттуда трезво и реалистично взглянуть на так называемую трудную жизненную ситуацию в настоящем. Поверьте, как только у вас получится вжиться в образ себя, но только на 10-20 лет более старшего, так сразу же вы почувствуете, как отступают грусть и обида.

Ребята, скажите пожалуйста, что нового и полезного вы узнали сегодня для себя.

Для обучающихся 1-4 классов был проведен классный час «Мы живем без ссор» (Анчишкина Н.В).

Цель: создать условия для понимания обучающимися того, что в обществе существуют определенные нравственные нормы, которые помогают людям жить вместе, общаться.

В апреле 2022 г. была рассмотрена конфликтная ситуация «ребенок-ребенок» между обучающейся 5 класса Шуваловой А. и обучающимся 6 класса Нестеровым А. Проведена восстановительная медиация, в ходе которой стороны пришли к соглашению.

Вывод:

- Деятельность ШСМ направлена на пропаганду бесконфликтного общения и разрешение конфликтных ситуаций с применением восстановительных технологий внутри школы.

В следующем квартале планируется:

- получать информацию о происходящих в школе конфликтах с целью их разрешения мирным путем через почтовый ящик, куда обучающиеся могут помещать записки с информацией;
- составить план работы на 2022-2023 учебный год;
- провести анкетирование обучающихся 5-10 классов по выявлению причин конфликтов среди учеников;
- школьной службе медиации взаимодействовать с органами и организациями системы профилактики безнадзорности и правонарушений, дополнительного образования, ПДН, КДН и ЗП.

Руководитель ШСМ: _____ Кучабо Ю.Б.