

# Формирование социально-личностной компетенции у учащихся (банк упражнений)

*Пискунова Ирина Федоровна, педагог-психолог МАОУ СОШ №35*

*Чучалова Ольга Николаевна, педагог-психолог МБОУ прогимназия "Кристина"*

*Моисеева Татьяна Викторовна, педагог-психолог, МАОУ СОШ №34*

*Марцева Ирина Геннадьевна, педагог-психолог МАОУ СОШ №54*

*Зорина Кристина Алексеевна, педагог - психолог МАОУ СОШ №42*

**Социальная компетентность** - рассматривается в контексте социальных знаний и умений, обеспечивающих личности социальную адаптацию, социальной осведомленности, позволяющей найти оптимальное соответствие между личностью и условиями социума, зафиксированных в понятиях «социальный интеллект» и «социальное мышление» (Дж.Гилфорд, К.А.Абульханова-Славская, В.Н.Куницына и др.). Социальный интеллект понимается как интегральная способность, определяющая успешность межличностного взаимодействия и социальной адаптации, включающая в себя интегрированные социальные знания и развитые механизмы их переработки.

**Личностная компетентность** - это интегральная характеристика личности школьника, в структуру которой входят следующие компоненты:

- индивидуально-психологический (личностные особенности, интеллектуальные и творческие возможности, лежащие в основе готовности и способности школьника к обучению и саморазвитию);
- мотивационно-ценностный (сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки);
- деятельностный (учебные умения, навыки, сформированность универсальных учебных действий);
- коммуникативный (навыки межличностного взаимодействия в образовательном процессе).

**Формирование социально-личностной компетентности** является ключевой идеей в реализации первичной профилактики аддиктивных, деструктивных, девиантных проявлений у учащегося.

**Ключевые навыки являются защитными факторами, позволяющими ребенку стать полноценным человеком и настоящим гражданином, невзирая ни на какие неблагоприятные обстоятельства** *(Профилактическая программа “Полезные навыки” автор О.Л. Романова, 2002 г.)*

- ❖ стремление к успеху
- ❖ стремление помогать людям
- ❖ умение сопереживать людям
- ❖ навыки уверенного отстаивания своего мнения
- ❖ навыки принятия решения
- ❖ коммуникативные навыки
- ❖ навыки планирования
- ❖ реалистическая самооценка
- ❖ уверенность в себе

## **Настольные игры в работе педагога-психолога начальной школы**

**Для чего используются нейропсихологические настольные игры в работе педагога-психолога в школе:**

- **развитие внимания;**
- **развитие умения прогнозировать результаты своих действий;**
- **развитие умения делать выводы, учитывая сразу несколько условий;**
- **развитие коммуникативных навыков;**
- **умение следовать правилам;**
- **развитие эмоционального интеллекта (умение выигрывать, проигрывать умение поддерживать и принимать поддержку).**

**Возраст: начальная школа (можно и раньше и позже).**

**Рекомендуемые к использованию игры: дубль (добль) от простого к сложному; барамелька (барабашка, барбарон, весёлый зоопарк); кортекс 1,2,3; соображарий; древоум.**

# Дубль

- Концентрация внимания
- Переключаемость внимания
- Распределение внимания
- Самоконтроль



**Особенно рекомендовано для гиперактивных детей;**

**есть разные виды игры: от простого к сложному.**

**Возраст 1-5 класс, предлагаются варианты разной сложности**

# Кортекс

- Концентрация внимания
- Мыслительные операции: анализ, синтез
- Самоконтроль
- Соблюдение правил, выполнение инструкций.



Возраст 1-5 класс, предлагаются варианты разной сложности



# Барамелька

- **Концентрация внимания**
- **Переключаемость внимания**
- **Мыслительные операции: анализ**
- **Самоконтроль**



**Возраст 1-5 класс, предлагаются варианты разной сложности**

# Развитие волевых качеств (Организованность, самоконтроль)

**Игра «Найди и промолчи»**

**Цель:** воспитывать организованность – умение следовать цели, рационально использовать время, установленное для выполнения задания, умение ускорить темп работы, развивать выдержку, наблюдательность, сообразительность, выдержку.

**Возраст:** от 4 лет и старше

**Ход игры:** Ведущий предлагает всем играющим встать лицом к одной из стен кабинета и закрыть глаза. А сам в это время прячет маленький выбранный им предмет. Затем по сигналу «готово» дети открывают глаза и начинают поиски. Нашедший предмет должен подойти к ведущему, тихо сказать на ухо, где он увидел его, и сесть на свое место. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут предмет. В конце игры отмечается, кто первый нашел игрушку. Игру можно повторить 3–4 раза. Следить за тем, чтобы дети соблюдали правила:

- 1) нельзя открывать глаза, пока ведущий не скажет «готово»;
- 2) заметив нужный предмет, играющий не должен брать ее, а только сообщить на ухо ведущему место, где спрятан предмет.



# Упражнение на выявление развития воли

**Цель:** нахождение формулы желаемого воздействия взрослого на ребенка с целью организации ребенком собственного волевого действия.

**Возраст:** от 6 лет и старше

**Развивающая ситуация:** убеждение себя от имени другого.

**Проблемная ситуация:** «Тебе срочно надо выучить трудное длинное стихотворение. Это очень сложное и скучное задание, и ты не хочешь его выполнять. К тебе подошла мама. Как бы ты на ее месте уговорил себя все же выучить стихотворение?»

**Ход:** Психолог вводит ребенка в проблемную ситуацию, читая ее описание и привлекая иллюстративный материал. Ребенок сам рисует ситуацию по ходу рассказа (на бумаге, полу, доске и т.д.); сам изображает себя и других людей.  
**Действия ребенка:** отвечая на вопрос, дети опираются на изображение.

# Упражнение на выявление развития воли

На что обращать внимание.

1. Важно, чтобы дети приводили именно те аргументы, которые им хотелось бы услышать, а не наиболее часто употребляемые данными взрослыми. В последнем случае объясните ребенку различия между этими двумя вариантами и попросите его еще раз построить диалог.

2. Если ответ слишком формален и не затрагивает значимых ценностей испытуемого (это можно понять по интонациям ребенка, по простому перечислению правил поведения и т.д.), то предложите ему подумать над другими вариантами диалога.

# Упражнение «Раз, два, три - говори!»

**Цель:** развитие произвольности и самоконтроля, внимания и памяти.

**Возраст:** от 6 лет и старше

**Ход:** Дети сидят на стульчиках. Перед ними стоит мольберт, на котором установлена небольшая доска (или прикреплен большой лист плотной бумаги). Педагог рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, еще одну птицу и т.п.). Мольберт переворачивается, вызванный ребенок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Педагог просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать ее, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три - говори!».

**Картина** дополняется поочередно всеми детьми.

# Тайм-менеджмент для детей

**Цель:** развитие умения составлять заранее план на день, неделю и более размытый план на месяц, год.

**Возраст:** от 7 лет (можно раньше).

**Ход:** ребенок с психологом составляет план на следующий день, включающий 5 обязательных действий. В конце дня (с родителем) или с педагогом(на следующий день) ребенок разбирает насколько получилось выполнить план. Что получилось, за что он взялся охотнее? Если не есть невыполненные пункты, обсудить почему, и зачем они нужны?

# Календарь полезных привычек

**Цель:** развитие умения ребенка расставлять приоритеты, ставить цели.

**Возраст:** от 5 лет и старше

**Ход:** полезные привычки - это мелочи, из которых состоит успешный человек. Обсудите с ребенком что ему не хотелось бы забывать выполнять в течение дня,, какие бы привычки он хотел привить.

(Список привычки должен перекликаться с планом на день, если ребенок его составлял).

Составьте с ребенком таблицу со списком полезных привычек, которые он будет выполнять и закрашивать клеточки в течение определенного времени (лучше не менее 28 дней =)). Придумайте поощрение после того, как “дела” будут сделаны.

# КАЛЕНДАРЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК

меня зовут

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
ПОЧИСТИТЬ ЗУБЫ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ЗАПРАВИТЬ ПОСТЕЛЬ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
СДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Например, если цель: улучшить знания по математике, то в привычки можно вписать “Выучить таблицу на “6”. прорешать 5 примеров и тд.



# Три предмета

**Цель:** сплочение, развитие коммуникации, самоорганизации.

Разбивка на три микрогруппы, каждая придумывает название. После этого, каждая команда получает набор предметов:

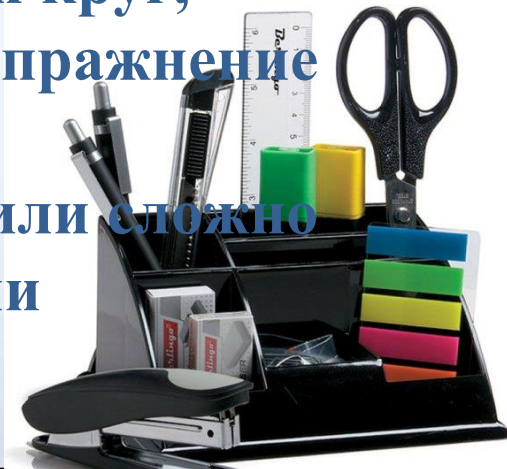
1 мг - ножницы и зеленый картон

2 мг - карандаш и красный картон

3 мг - линейка и желтый картон

Задача каждой команды - вырезать зеленый круг, красный квадрат и желтый треугольник. Упражнение нужно выполнять молча.

После этого проводится рефлексия: легко, или сложно было, какие трудности возникли, как с ними справлялись?



## Монетка

Все участники стоят в кругу, вытягивают руки, ладонью вниз. Задача передать тыльной стороной ладони монетку. Все молчат, если кто-то сказал слово, все начинаю заново.



## Фломастеры

Все стоят в кругу, каждому человеку дают фломастер, их необходимо удерживать указательными пальцами. Задача синхронно сесть и встать.

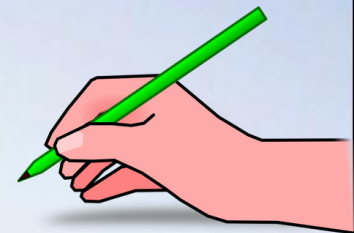
# Упражнение «Театр Кабуки»

Участники делятся на две команды. Ведущий показывает им движения, характерные для Принцессы, Дракона и Самурая. Принцесса делает кокетливый реверанс; Дракон с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; Самурай взмахивает мечом. Ведущий сообщает, как определить победителя: «Принцесса очаровывает Самурая. Самурай убивает Дракона. Дракон съедает Принцессу». Каждая команда (так, чтобы не услышали соперники) решает, кого она будет изображать. Затем участники выстраиваются в две шеренги друг против друга и по сигналу ведущего делают характерное движение, показывая, какую роль та команда, чья роль оказывается выигрышной.



# Упражнение

## «Двое рисуют одним карандашом»



### Цель:

Упражнение направлено на развитие умения взаимодействовать с партнёром, договариваться, выявление лидера, сплочение детского коллектива.

**Необходимые материалы:** бумага и карандаши (фломастеры)

**Описание:** Объединить участников в пары. Детям раздаётся лист бумаги и один карандаш (фломастер) на двоих.

### Задание:

Партнёры в парах, не договариваясь заранее, молча, держа вдвоём один карандаш, должны нарисовать на листе бумаги произвольный рисунок.

Далее детям даётся второй лист бумаги и теперь уже они могут договариваться, что именно они будут рисовать.

### Обсуждение:

- Что вы нарисовали?
- Как вы решали, кто будет лидировать?
- Был ли один лидер, или лидерство переходило от одного партнёра к другому?

# Упражнение «Интонация»

**Цель:**

Упражнение помогает подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

**Необходимые материалы:** карточки с напечатанными на них названиями эмоций и коротких стихотворений.

**Описание:** Каждый участник вытягивает по одной карточке эмоций и стихотворения.

**Задание:**

Участник должен прочитать стих с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке. Другие участники отгадывают эмоцию.

**Обсуждение:**

- Какой смысл передает данная эмоция?
- Что меняется при изменении интонации?
- Выбрать из предложенных эмоций на карточках или предложить свою, подходящую, для данного стихотворения.





# Упражнение «Клубок проблем»

**Цель:** Упражнение направлено на то, чтобы показать, что выход есть всегда.

**Описание:** Участники встают близко друг к другу, образуя тесный круг, закрывают глаза и протягивают руки к середине круга. По команде ведущего все одновременно берутся за руки. При этом нельзя брать за руки тех, кто стоит рядом.

**Задание:** Ведущий предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук, и вновь встать в круг.

Упражнение может завершиться одним из 3-х вариантов:

Все участники окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, а кто-то спиной. Это не важно. Главное, чтобы все последовательно образовали круг.)

Участники группы образуют 2 или больше независимых круга.

Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке.

**Обсуждение:** Ведущий говорит, что это была как бы имитация клубка проблем, с которым иногда каждый из нас сталкивается. Надо иметь терпение, приложить соответствующие умственные усилия, и тогда находится способ преодоления любой препятствующей ситуации.

