Приложение № 2 к письму министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Методические рекомендации**

**по планированию и организации проекта «Ступени к лету» в образовательных организациях Краснодарского края**

**Участники:** обучающиеся 7-11 классов.

**Время проведения:** май-июнь 2018 года.

**Ответственные:** классные руководители, педагоги-психологи.

**Этапы проведения проекта**

**1.Организационный** (диагностический).

**2. Практический** («Круги сообщества», «Календарь важных дел»).

**3. Оценочный** (подведение итогов, сбор обратной связи).

 **На организационном этапе** классным руководителям в ОО необходимо организовать проведение мониторинга воспитательного процесса на определение уровня сформированности детского коллектива.

Используя социометрические и психологические исследования необходимо изучить уровень межличностного взаимодействия коллектива (выявить лидеров, аутсайдеров) для возможности включения в работу проекта «Ступени к лету» обучающихся, требующих особого педагогического контроля со стороны классного руководителя и педагога-психолога.

Одним из самых популярных методов определения межличностных отношений в группе является социометрия, предложенная учеником З.Фрейда – Джекобом Морено (1889-1974). Согласно теории Дж. Морено, все напряжения, конфликты, в том числе и социальные, обусловлены несовпадением микро- и макроструктуры группы. Целью являются исследование симпатии и антипатии, чтобы в соответствии с полученными результатами осуществить определенные изменения.

Социометрическая процедура заключается в том, что классу предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать, сидеть за партой и тому подобное. Вопросы о желании человека совместно с кем-то участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора.

Например, «С кем Вы хотели бы вместе готовиться к экзамену?» или: «Кого бы Вы пригласили на день рождения?» и т.д. Успех изучения взаимоотношений зависит от правильного подбора этих вопросов. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека та или иная деятельность, чем теснее и продолжительнее общение она предусматривает, тем сильнее считается критерий выбора. Чаще всего в социометрическом исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они добираются таким образом, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности - в труде, учебе, отдыхе, дружбе и тому подобное.

1. Кого из членов группы Вы пригласили на день рождения?

2. С кем из членов группы Вы выполняли общая задача (производственное, учебное)?

3. С кем из членов группы Вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Планируя проведение социометрии, следует решить вопрос о качестве и количестве используемых критериев, а также о количестве выборов, которые сделает каждый член группы, и их интенсивность - в большей или меньшей степени. Чаще всего количество выборов ограничивается тремя (приложение 1).

**На практическом этапе** по результатам проведенного в марте-апреле 2018 года мониторинга психоэмоционального состояния обучающихся педагоги-психологи ОО определяют «группу риска» обучающихся 9-11 классов. Данная категория детей требует индивидуального подхода в работе, при этом для эффективной работы по снижению тревожности, страха, влияния негативных факторов будет организованна работа в динамических группах «Круги сообщества», которые необходимо проводить среди детей в период подготовки и сдачи экзаменов.

Круг сообщества – это восстановительная программа, реализуемая службами школьной медиации (примирения), направленная на работу с предупреждением конфликтов в классных коллективах. Но данный метод можно использовать для решения *широкого спектра профилактических задач*.

Круг сообщества помогает одноклассникам установить то, что их волнует, чем живет классный коллектив. Обычно ребята сами или с помощью волонтёров или классного руководителя составляют ряд вопросов, актуальных для своего классного коллектива, которые необходимо обсудить при проведении Круга сообщества заранее. Важнейшей особенностью «кругов» является активное участие одноклассников в принятии решения и разделении ответственности за его выполнение, что способствует поддержке позитивных изменений в классе.

 Оптимальное количество человек в микрогруппе для проведения «Круга сообщества» – *10-12 человек.* В круге все говорят по очереди, передавая «символ слова» (приятный на ощупь предмет, связанный с ценностями группы). Основные правила встречи в Круге:

- уважать «символ слова»

- говорить от всего сердца

- говорить с уважением

- слушать с уважением

- соблюдать конфиденциальность

- оставаться в Круге до его завершения.

Символ слова создает позитивную атмосферу для слушания, если участники следуют следующим правилам:

- *Символ слова передается только в одну сторону*. Символ слова передают в одном направлении по кругу. В общинах большинства коренных народов его передают по часовой стрелке, следуя движению солнца. Нельзя бессистемно передавать символ слова туда - сюда, необходима преемственность в его передаче по кругу, что дает шанс высказаться всем участникам. Таким образом, создается привычка слушать до выступления и после него.

- *Люди высказываются только с символом слова в руках*. Участники могут говорить только тогда, когда у них в руках находится символ слова, за исключением случаев, когда ведущий решит иначе (см. ниже). Соблюдая это правило, участники учатся терпеливо ждать своей очереди высказаться, осваивая навыки слушания. Символ слова не обязывает говорить. Его можно передать дальше, не высказываясь, или придержать, чтобы участники Круга имели возможность помолчать и подумать. Владение символом слова может создать сильные эмоции.

Как только символ слова обошел Круг и вернулся к ведущему, ведущий может:

- подвести итог сказанному в Круге и поднять другие вопросы до того, как он передаст символ слова дальше;

- оставить символ слова у себя и попросить некоторых участников объяснить какие-то моменты или ответить на определенные вопросы;

- передать символ слова другому участнику для начала нового раунда Круга. Поскольку человек, сидящий слева от ведущего, может неуютно себя чувствовать, ведь ему все время придется начинать новый раунд, ведущий может передать символ слова другому. Нет необходимости в том, чтобы раунды начинал один и тот же человек, но символ слова должен всегда передаваться в одном и том же направлении;

- оставить символ слова у себя и предложить любому из Круга высказаться;

- поместить символ слова в центр Круга, чтобы его мог взять любой участник, который хочет высказаться, или открыть свободную дискуссию, даже без использования символа слова. В свободном диалоге участники все же должны соблюдать правила Круга, говоря искренне, с уважением и предоставляя время для высказывания другим. Если несколько человек начинают доминировать или разговор начинает приобретать негативный оттенок, то введение символа слова в диалог восстанавливает равновесие.

При проведении Круга сообщества *Хранитель:*

- открывает и закрывает тему обсуждения

- объявляет перерыв при необходимости

- объявляет правила Круга и напоминает участникам при необходимости

- следит за движением «символа слова», который передается по часовой стрелке по кругу.

Например, обсуждение можно начать с темы *«Осталось совсем немного дней до окончания учебного года. Как ты сейчас себя чувствуешь и что ожидаешь от этих дней?»*

 Первый всегда начинает говорить Хранитель, тем самым подавая пример доверительного разговора. Когда говорят участники круга, Хранитель не комментирует и не перебивает их.

В следующем круге обсуждается проблема, послужившая поводом для встречи. Например, это может быть вопрос: *«Возникли ли у тебя трудности в связи с предстоящими экзаменами? Какие?»*

В следующем круге обсуждаются пути решения проблем: *«Как ты можешь справиться с возникшими трудностями?»*

Затем целесообразно задать вопрос о возможности помощи (одноклассников, родителей, педагогов и т.д.): *«Нужна ли тебе помощь? Если да, то какая и от кого?»*

Следующий вопрос: *«Что ты возьмешь для себя в качестве ресурса решения актуальных жизненных задач?»*

В итоге проводится шеринг. *Шеринг* - это понятие из словаря тренинга, слово происходит от англ. to share (делиться). Цель шеринга - осознание своих чувств и внутренних процессов, что происходят, анализ и закрепление опыта, постановка цели на будущее.

Шеринг: *«Что ты вынес для себя из обсуждения в Круге?»*

Иногда для создания определенного настроя можно включить в круг вопрос, который не имеет прямой связи с обсуждаемой проблемой, например, *«Кто помог тебе справиться с трудной жизненной проблемой и чему это тебя научило?»*

*Другие примерные темы для «Круга сообщества» учащихся:*

1. Качество, которое я ценю в себе, в других.
2. Мой идеал класса.
3. Что я готов делать, чтобы мой класс стал лучше (приблизился к идеалу).
4. Отзыв о встрече.

*Примерные темы для «Круга сообщества» родителей:*

1. Моя жизненная ценность и как я ее передаю своему ребенку.
2. В каком классе я хотел бы, чтобы учился мой ребенок (или:Как моему ребенку живется в классе).
3. Что я, как родитель, готов делать, чтобы в классе была более доброжелательная атмосфера.
4. Отзыв о встрече.

*Основные темы для «Круга сообщества» по конфликтной (или напряженной) ситуации:*

1. Что необходимо для конструктивного диалога?
2. В чем, на Ваш взгляд, ситуация (или: Как Вы видите сложившуюся ситуацию)?
3. Какой выход Вы видите?
4. Что готовы для этого делать?
5. Отзыв о встрече.

 Для создания доверительной атмосферы Круг начинается с *церемонии открытия*, которая как бы образует особую связь между участниками Круга. *Церемония закрытия* помогает настроиться и вернуться к текущим делам, но в то же время напоминает о созданных связях.

Церемонии открытия и закрытия должны быть адекватны возрасту и культуре группы, с которой проводится круг. Я бы рекомендовала использовать для церемонии открытья и закрытия телесно-ориентированные упражнения (например, поздороваться необычным способом). Церемония закрытия может сопровождаться добрым пожеланием друг другу: «Хорошего тебе дня!».

Встреча всех участников в Круге имеет следующие фазы:

1. Создание основ для диалога

- приветствие

- церемония открытия

- раунд знакомства

-достижение консенсуса по правилам Круга (ведущий и/или участники)

- раунд личных историй

- благодарность присутствующим

- объяснение цели Круга

2. Обсуждение ситуации, проблем, интересов и намерений

- рассказы о переживаниях, чувствах, проблемах

- определение проблем, интересов, намерений, надежд

- подведение итогов

3. Рассмотрение возможных вариантов решения ситуации и проблем, выявленных в ходе встречи

- обсуждение возможных решений (раунды)

- создание условий для достижения консенсуса по плану действий (ведущий)

4. Достижение консенсуса или чувства общности

В Круге определяются:

- пункты соглашения или общей точки зрения (раунды)

- следующие шаги (ведущий)

5. Закрытие

- подведение итогов: соглашение/ следующие шаги (ведущий)

- завершающий обмен мыслями о встрече в Круге (раунд)

- церемония закрытия

Круги сообщества заключаются не в представлении или указывании детям на их правильное или неправильное поведение, или в постановке отличного спектакля. Их роль не в том, чтобы выдать «нужный ответ» и уж точно не заставить других принять нашу, педагогическую точку зрения. Напротив, Круги стремятся дойти до сути существования личности, исследуя наши сердца, душу и наше представление о правде, чтобы раскрыть наши жизненные ценности, которые помогают нам понять, какими мы хотим быть.

*Особенности проведения акции «Календарь важных дней»*

Параллельно в практической части проекта классными руководителями ОО в 7-11 классах необходимо организовать акцию «Календарь важных дел», цель который является научение обучающихся распределению учебной и личной нагрузки дня, обозначению приоритетов задач и их выполнения.

Соблюдение режима дня очень важно в повседневной и учебной жизни ученика. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Особенно это актуально для пятиклассников, так как помогает ребенку привыкать к новой жизни и правильно сочетать отдых и учёбу.

Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение дня, распределить его время отдыха и учебной нагрузки, основной и дополнительной деятельности.

*Перед началом акции «Календарь важных дней»*

*необходимо детям и подросткам объяснить:*

1. Организация сна самый важный этап обучающегося. Необходимо распределить время сна правильно. После 19.00 перед сном нежелательны эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр эмоциональных фильмов). Перед снов необходимо сформировать полезные навыки ЗОЖ – чтение, спокойная прогулка, расслабляющая музыка, вечерний душ. А также подготовка комнаты, перед сном ее необходимо проветрить.

Ученики 7 классов их сон для хорошей работоспособности составляет 10,5-11 часов. Для 8-9 классов полезен сон – 9,5 часов. 10-11 класс нормальный сон длиться 7-8 часов, как и у взрослого человека.

2. Двигательная активность в младшем возрасте по времени составляет 3-3,5 часов в день, у старшеклассников 2,5 часа.

3. При этом необходимо учитывать нормы работы за компьютером дома и в образовательной организации. Для 7 классов нахождение за компьютером допустимо 20 минут, в 8-9 класса подросток может заниматься за компьютером 25 минут, в 10-11 классах обучающиеся занимаются на компьютере 30 минут.

4. Укажите обучающимся на соблюдения режима питания. Это должно быть 4-5 разовое питание. Средняя потребность в энергии у обучающегося 11 лет – 2350 ккал, а в возрасте старше 11 лет – 2713 ккал. При этом ребенок должен питаться не спеша, в спокойной обстановке. Промежутки между приемом пищи, питанием должны быть 3,5-4 часа.

После образовательной части акции необходимо преступить к основной – это создание календаря. Лучше это делать методом коучинга – на современный язык можно назвать структурирование. Это эффективный инструмент, который может использоваться в любом возрасте и в любых ситуациях, а особенно в сложных и незнакомых. Но главное он позволить расширить жизнедеятельность ребенка, найти те события, которые приносят радость и удовольствия. И чем больше их будет, тем мы больше будем от негативных явлений нашей жизни.

Коучинг – это встреча более двух людей, основанная на сотрудничестве и взаимоуважении, в процессе которой коуч (классный руководитель) помогает детям (одному или группе) раскрыть свои возможности, способности и ресурсы для достижения личных целей.

Большинство техник работает с воображением, фантазированием, планированием. В начале надо определить цель, в нашем случае это открытие и ведение календаря «Календарь важных дней!» при объявлении цели детям, необходимо дать им свободу в решении задач организации, дать возможность путем «вылавливания всех идей на доску» выработать единый план организации вашего мероприятия. Тем самым, далее конструктивный диалог даст возможность наметить этапы проведения календаря.

Индивидуальная форма работа, где каждый будет оформлять свой календарь индивидуально, используя различные технологии (журнал, тетрадь, презентация, фотоотчет). Или это будет групповая форма работы по тем же технологиям. Это решать сами дети. При этом должна соблюдаться четкая структура, в календарь войдет и описания дней в целом (радость, успех, промах, неудача, подъем и спад, удача и трудные решения), четкая структура и это тоже надо обсудить с детьми. Необходимо объяснить детям, что они должны иметь цель до окончания учебного года: исправить плохие оценки, выстроить режим дня в соответствии с графиком занятий и подготовки к экзаменам. Так же уметь правильно распределить время отдыха и рабочее время, питание, свободное время разнообразить. Сделать план мероприятий, которые позволят им более целенаправленно подготовиться к экзаменам и при этом не уставать и вести полноценный образ жизни, не замыкаясь только на подготовке.

Это коучинг дней, где включен индивидуальный график ребенка: режим дня, расписание основных занятий и дополнительных, расписано время отдыха, мероприятия даже внештатные и незапланированные. Таким образом, дети начнут понимать и видеть целостную картину того времени, что отведено, понимать приоритеты важных срочных дел и дел, которые можно исполнить позже.

*Примерный шаблон календаря на каждый день*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Время | Мероприятие | Срочное дело | Важное дело | Приятноедело | Примечание в случаях изменений |
| 7.00 | Подъем |  | + |  |  |
| 7.05-7.25 | Утренний душ |  | + |  |  |
| 7.25-7.45 | Завтрак |  | + |  |  |
| 7.45-7.55 | Дорога в школу |  |  | + | Пешком, с друзьями |
| 8-00-13.00 | Учебные занятия  | Пересдать химию | + |  | Получил неуд. оценку по рус.яз. Пересдача 05.05.2018 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 22.00 | Сон |  |  | + | Чтение перед сном 20 минут |

Необходимо учитывать возрастные и личностные особенности детей, особенности передачи и приема информации детьми разных возрастов.

В 7 классах дети могут больше привязываться к основному расписанию и использовать различные изобразительные стимулы (вклеивать рисунок, наклейки, а не писать текстовое). Им необходимо помогать вносить более важные дела, а это значит им необходимо дать инструкцию (расписать их первый день совместно). Здесь совместно в работу детей можно включить родителей.

В 7-8 классах, дети могут при распределении своего расписания дня могут использовать лозунг и креативных слоган (пример 8:00ч. «полный подъем»). И так далее весь день. А мероприятия по исправлению оценок может звучать «выше, лучше, умнее». Так же необходимо дать правильно инструкцию и пример. Расписание должно быть расширенно, необходимо объяснить детям, что каждый день должен быть прописан полностью с учетом распределения того, что важно детям. И главное, это должно быть привязано ко времени!

Для обучающихся 9-11 классов спектр технологий расширяется, необходимо дать им полную инструкцию-цель. Они должны понимать, что делают расписание важных мероприятий с учетом оставшихся дней.

*На каждый день дети по желанию могут составлять отчет (фото, рисунки, эссе).*

**Групповой формат работы класса:**

Идеи детей как провести следующий общий день до окончания учебного года должны выписываться на доску ежедневно, на каждой перемене можно вносить изменения, и в конце учебного дня приниматься резолюция к действиям на следующий день. День должен быть активным, продуктивным, интересным, полезным, его можно разнообразить совместной деятельностью.

На переменах могут проходить турниры, проверочные работы могут проводиться как мини олимпиады, на сколько хватит фантазии у детей. Атмосфера в классе должна быть интересной и постоянно в поиске новых конструктивных интересных радостных событий (пойти в кино, субботник, эко патруль, день счастья, день улыбок).

Календарь класса может ориентироваться на даты календаря – 9 мая, 25 мая, тем самым дети могут писать сценарий праздничного дня.

Необходимо понимать, что надо мотивировать детей, – может быть подведение итогов, и как это проходит тоже решает коллектив и форма контроля заполнения дневника-календаря тоже обозначается самим коллективом, как им это удобно и по какому графику.

 Если ставиться вопрос о конкурсе лучшего календаря, то необходимо проработать в классе позицию тех, кто есть кто: редактор, корректор, журналисты, информаторы, генератор идей, консультант, фотокор, видео оператор, электроник и кто работает над презентацией. Такой формат работы можно использовать в старших классах.

**На оценочном этапе** (подведение итогов, сбор обратной связи) классный руководитель анализирует результаты реализации проекта «Ступени к лету» в своем классном коллективе и передает эти данные заместителю директора по воспитательной работе для дальнейшего планирования воспитательной работы школы в летний период.

Приложение 1

к методическим рекомендациям

по организацию проекта «Ступени к лету»

в образовательных организациях Краснодарского края

**Социометрия**

Цель - диагностика межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования.

Участникам задают три вопроса, позволяющие *выявить межличностные отношения*, *симпатии; определить лидеров класса («социометрических звезд») предпочитаемых, пренебрегаемых, изолированных;*

1. Если у тебя возникли трудности в освоении учебного материала, к кому из одноклассников ты обратишься за помощью в первую, вторую, третью очередь?

2. С кем из одноклассников в походе ты хотел бы жить в одной палатке?

3. С кем тебе интереснее всего пойти в театр, кино, на выставку?

Этот метод очень прост в проведении и дает достаточно глубокий материал для работы классного руководителя, для создания в классе коллектива, развития классного самоуправления.

Анализ проводится на основе матрицы: самые главные показатели: количество полученных выборов, количество полученных отклонений.

**Методика «Семь кругов»**

Цель: выявление самооценки детей и определение значимых лиц.

Учащимся предлагается нарисовать в ряд семь кругов и назвать в них близких людей: это могут быть родители, друзья, учителя. Определить и свое место.

Анализ результатов:

1. Учитывается местоположение «Я». Чем ближе к началу, тем выше самооценка личности, чем дальше, тем более она занижена. Адекватная самооценка соответствует 3- 4-му кругу.
2. Учитывается, кто из близких людей расположен рядом с «Я» - это наиболее значимые люди.
3. Учитывается значимость людей для личности (слева направо).

**Ранжирование**

***Цель: выявление социально-культурных ценностей.***

Методика ранжирования позволяет выявить степень личностной значимости каких-либо объектов для испытуемого.

Заключается данная методика в предъявлении ряда слов, несущих в своем значении социально-культурные ценности.

Респонденты ставят напротив слова номер значимой очередности.

Например, ранжируется десять существительных: труд, искусство, человек, природа, хлеб, деньги, развлечения, дом, одежда. Создавая значимую нумерацию, ребенок невольно проецирует личностную иерархию ценностей.

 Исходя из целей диагностики вы можете изменять ряд для ранжирования.

**Анкета для старшеклассников «Мои жизненные планы»**

Цель: оказание действенной помощи учащимся старших классов в осознанном выборе профессионального пути, что является очень значимым и важным в этом возрасте.

Выбрали ли вы уже для себя профессию?

 да, нет, думаю (если да, то какую\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_).

Назовите, пожалуйста, 10 наиболее привлекательных для вас профессий (расположите их по степени привлекательности):

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 9.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 10.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Начальник отдела воспитания

и дополнительного образования Е.И. Аршинник