

Психологический тренинг на тему «Наш класс»

(дети стоят в кругу)

Здравствуйте! СЕГОДНЯ МЫ С вами проведем занятие, а на какую тему вы мне скажите позже, и это будет вашим первым заданием, а сначала давайте поздороваемся друг с другом, но не обычным способом: каждый пальчик обеих рук и при этом очень весело и искренне улыбнемся друг другу.

Упражнение №1 «Ритуал начала занятия».

(Участники тренинга повторяют все за ведущим)

Ну вот мы с вами поздоровались, настроение у всех поднялось и вы готовы к работе на занятии, внимание на доску! (Слайд с песней «Ребята из нашего класса» и фото класса)

Сейчас вы прослушали песню и просмотрели фото, Скажите мне, пожалуйста, какая тема нашего занятия: «Наш класс»

Конечно! Ведь класс – это наша школьная семья, на время учебы здесь есть наши близкие и есть друзья.

И сегодня ребята мы с вами собрались здесь для того, чтобы поговорить о том, как сделать наш класс настоящей семьей, что значит дружить, узнать, какими качествами должен обладать настоящий друг, кто может быть другом; будем учиться замечать и ценить положительное в окружающих людях, друзьях и в конце мероприятия мы должны будем вывести законы жизни нашего класса.

Также на протяжении всего занятия мы с вами будем строить дом как символ дружбы нашего класса, в конце подведем итог для чего это было нужно. (это будете делать вы сами, выходя к доске когда будете отвечать с помощью кубиков).

Теперь когда мы с вами поставили перед собой цели и задачи, можем начинать.

Упражнение №2 «Карандаши» Прошу выйти всех ко мне и встать по парам.

Описание упражнения. Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников (рис. 2). Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение

круга).

4. Присесть, встать.

Психологический смысл упражнения. При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо.

Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники. Тренинг направлен на то, чтобы в игровой форме развивать необходимые для этого умения —

например, координировать совместные действия, устанавливать взаимопонимание с окружающими, «чувствовать» человека, который находится рядом. А такие умения необходимы для достижения успеха в очень многих жизненных ситуациях (примеры ситуаций пусть приведут сами подростки).

Молодцы справились.

Все делать вместе.

Кирпичик «взаимодействие»

Упражнение № 3 «Пять добрых слов»

Каждый участник команды на листе картона обводит ладошку и в центре пишет своё имя. Затем передает рисунок соседу справа, а сам получает рисунок от соседа слева. В одном из «пальчиков» полученного чуждого рисунка каждый пишет какое-нибудь привлекательное качество, которое хотелось бы пожелать его обладателю (например, «ты - добрый», «ты - веселый», «ты - остроумный» и т.д.). Рисунки ходят по кругу. Таким образом, все «пальчики» оказываются заполненными. Если пальчиков не хватит, можно писать и на самой ладошке вокруг имени участника. В конце упражнения ладошки возвращаются к своим хозяевам, и вы можете прочитать то, что вам пожелали ваши товарищи и оставить ладошку себе на память (*наши ладошки превратились в лучики весёлого солнышка*)

Поддерживать друг друга.

«Взаимоподдержка»

Упражнение № 4

Мы все разные. У каждого из нас есть как достоинства, так и недостатки. Нужно быть терпимее друг к другу, уважать и пытаться понять своих друзей. Чаще всего дружба бывает крепкой, верной и долгой, если у людей одинаковые интересы, вкусы, им нравятся одинаковые игры, занятия. Давайте узнаем, много ли у вас общего.

Игра «Пусть встанут те, кто....»

Психолог называет характеристику, которая присутствует у большинства учащихся. Это могут быть особенности внешности, характера, увлечения,

занятия, вкусы. Дети, у которых присутствует данная характеристика, должны встать. Например: “Пусть встанут те, кто любит читать книги, кто умеет кататься на коньках, кто считает себя доброжелательным, ответственным, у кого дома есть собака и т.п.”

Видеть в людях хорошее.

«Взаимоуважение»

Упражнение № 5

На экране фрагмент из мультфильма “Маша и Медведь” - “Ловись рыбка”.

- Представьте себе, что вам, как и Маше, удалось поймать Золотую рыбку. Маша загадала два желания для себя и одно для своего друга. Что бы вы попросили у рыбки для себя? А что для своих друзей?

На лепестках цветка напишите желания для друга и из них мы составим цветок.

Заботиться не только о себе.

«Взаимовыручка»

Упражнение № 6

Порой каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, а иногда - потому что идет дождь и т.п. Поэтому, чтобы каждый смог выговориться мы перейдем к следующему упражнению.

На столах у участников лежат 2 воздушных шарика разного цвета. Предлагается взять в первую очередь в руки шарик синего цвета и вспомнить все свои неприятности, произошедшие в последнее время, все негативные мысли, плохие слова, сказанные в их адрес и надуть этот шарик. Когда участники выйдут на улицу они лопают этот шарик или отпускают в воздух, чтобы все неприятности исчезли или улетели. Теперь участникам предлагается взять второй шарик желтого цвета и надуть его с самыми позитивными мыслями и эмоциями, затем завязать его и разрисовать. Рисунки должны быть веселыми. После того как шарики разрисовали, участники оставляют их себе, чтобы их приятные мысли всегда были рядом.

Помогать в трудную минуту

«Взаимопонимание»

Упражнение № 7 “Нить”

Все участники становятся в круг. Ведущий: вам необходимо назвать качества личности, помогающие жить в обществе и дружить, при этом вы передаете клубок ниток друг другу, разматывая его. В конце концов, все участники окажутся связанными между собой. (Получилась переплетенная, как паутина, нить).

Как вы думаете, что у нас получилось? Вот так же связаны между собой все люди – деятельностью, поступками, желаниями, событиями.

психолог: А сейчас потяните каждый нить на себя. Сдвиньтесь на шаг вправо. Почему нить рвется? Почему вам не удалось сместиться? (Каждый тянет её на себя). Так и в коллективе, нужно уметь договариваться, выполнять общие правила, работать сообща, понимать, друг друга.

Иметь общие интересы.

«Взаимосвязь»

Итог занятия.

Итак, мы с вами вывели законы жизни класса.

Давайте их прочтем.

А также построили дом. Давайте прочтем названия кирпичей.

Мы с вами строили дом, я попрошу, чтобы один из вас вышел и вытащил кубик.

Почему же дом рухнул. Так и наша дружба: очень хрупкая и легко может сломаться. Выстраивать отношения очень долго, а разрушить можно за одно мгновение. Поэтому берегите дружбу и своих друзей.

Сегодня мы с вами узнали, что же такое настоящая дружба, составили законы жизни класса. Если вы будете соблюдать эти правила, то я уверена, что вы будете настоящим другом и у вас будет много верных и надёжных друзей. Каждый из вас получит смайлики, но они будут разные, грустные, веселые и равнодушные которые помогут мне понять, понравилось вам участие в тренинге или нет. Грустный смайлик - не понравилось, веселый смайлик - понравилось, равнодушный смайлик - понравилось, но не все и пояснить почему. Поднимите дружно свои смайлики.