

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Гордино
Афанасьевского муниципального округа Кировской области**

**Согласовано на педагогическом
совете**

**МБОУ СОШ с.Гордино
Приказ № 106
От «20» августа 2024 г**

**«Утверждаю»
Директор МБОУ
СОШ с.Гордино
Гордина В.М. _____
Приказ № 106
От «20» августа 2024 г**

**Программа внеурочной деятельности
«Мир, который построим мы»
на 2024 - 2025 учебный год
5 класс**

**учитель высшей категории:
Гордина Елена Георгиевна**

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В. Хухлаевой, Москва, 2011 и программы внеурочной деятельности социального направления «Мой мир» Хоровининой Н. И., Блудовой Л. И., Новокузнецк, 2010.

Данная программа отвечает социальным требованиям к школе, которые сформулированы в Концепции модернизации российского образования, а именно: «Школа должна стать важнейшим фактором гуманизации общественно-экономических отношений, формирования новых жизненных установок личности».

Настоящая программа является программой социального развития школьников. Она рассчитана на 1 год и предполагает участие детей 5 класса общеобразовательной школы.

Предлагаемый курс занятий направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников, т.к. способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей

Цель курса: Формирование личностных качеств учащихся как основы взаимоотношений с людьми, обществом и миром в целом в процессе социального становления через самопознание, общение, деятельность.

Основные задачи курса:

- Осознание собственного статуса и многообразие социальных ролей; понимание своей социальной роли и готовность ее выполнять;
- Воспитание готовности к созидательной деятельности;
- Развитие умения соотносить свои интересы с интересами других людей и оценивать свое поведение с точки зрения людей и групп;
- Формирование самосознания и коррекция самооценки; умение адекватно оценивать личностное участие в жизни коллектива;
- Формирование умения соблюдать правила и договариваться между собой; работать и осуществлять совместную деятельность;
- Развитие творческого потенциала детей. Творческая деятельность учащихся направляется в позитивную созидательную сферу деятельности. Формирование интереса и любви к труду.
- Воспитание целеустремленности и настойчивости, воспитание характера.

Программа включает 5 направлений:

1. Тропинка к своему Я
2. Человек и природа
3. Человек и общество
4. Человек и его здоровье
5. Я учусь дружить и находить друзей.

Основные содержательные линии курса.

I. Тропинка к своему Я

В данном разделе представлены темы, которые помогают школьникам познакомиться с ценностями «Я»(личности): собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами.

II. Человек и природа.

В этом разделе предусмотрено формирование важнейших природоведческих понятий.. Большое внимание уделяется воспитанию гуманного отношения к живому, чувства милосердия, норм поведения в природной среде, следование которым составляет основу экологической культуры личности.

III. Человек и общество.

В данном разделе предусмотрены темы, которые дают важнейшие представления детям об обществе, его устройстве, взаимосвязях между человеком и обществом. Оказание посильной помощи, стремление доставить радость родным людям, уважение к старшим членам семьи - это основные задачи данного раздела.

IV. Человек и его здоровье.

В этом разделе уделяется внимание вопросам гигиены, рассматриваются понятия «здорового образа жизни». Занятия в данном разделе направлены на воспитание чувства ответственности за свое здоровье, потребности вести здоровый образ жизни, который предполагает выполнение правил сохранения и укрепления здоровья.

V. Я учусь дружить и находить друзей.

Работа в этом разделе направлена на формирование у детей этических норм, в основе которых лежат такие понятия и принципы, как деликатность, доброта, внимание к окружающим. Эта работа должна дать возможность каждому ученику без перегрузки и с учетом его индивидуальных особенностей развить коммуникативные способности, т.е. умение общаться и слушать собеседника, соблюдать правила поведения.

Формы и методы работы

Формы воспитательной работы:

- познавательная беседа;
- этическая беседа;
- профилактическая беседа;
- игры: ролевые, ситуационные;
- занятия с использованием художественных средств выразительности;
- упражнения;
- тренинги;

Ожидаемые результаты реализации программы

Приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и социальной реальности в целом. Приобретение опыта самостоятельного социального действия

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель в совместной работе
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные УУД:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
- адекватно воспринимать оценку учителя

Коммуникативные УУД:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии

- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	практика
1	Социометрия. Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью. Общение. Игра «Поезд».	1		1
2-3	Акция «Аллея добра» (посадка саженцев у детской площадки)	2		2
4	Я+Я=Мы	1	0,5	0,5
5	Тренинг на сплочение класса	1		1
6-7	Акция ко Дню пожилого человека.	2		2
8	Вот тебе моя рука	1		1
9	Учимся общаться. Развитие навыков вербального и невербального общения	1	0,5	0,5
10	Взаимопонимание. Доверие	1	0,5	0,5
11-12	Акция «Поздравительная открытка первому встречному». Поздравление селян с наступлением Золотой Осени.	2		2
13-14	Акция «Подарок любимой маме»	2		2
15	Устав – основной закон школы. Школьная жизнь по правилам	1	0,5	0,5
16	Тренинг «Мы – вместе»	1		1
17-18	Психологический тренинг «Мы-дети с планеты Здоровья».	2		2
19	Акция «Ремонт книг в сельской библиотеке»	1		1
20	Конфликт Причины конфликтов. Решение конфликтных ситуаций	1	0,5	0,5
21	Вот он я	1		1
22-23	Добрые игры для добрых дел. Подготовка и проведение с учащимися начальных классов подвижных игр	2		2
24	Вредные привычки. От привычки есть отвычка?	1	0,5	0,5
25	Речевой этикет. Создание словаря современной молодежи	1		1
26	Проект «Встречаем Новый год».	1		1
27-28	Игра «Из чего же, из чего же, из чего же...» КВН. Подготовка и проведение	2		2
29	Мир эмоций	1		1
30	Тренинг «Дружба»	1		1
231-33	Социальный проект «Подари праздник детям».	3		3
34	Обобщающее занятие. Чаепитие, конкурсы	1		1
Итого		34	3	31

Конспект психологического тренинга для 5 класса на тему «ДРУЖБА»

Цель: формирование понятия «дружба», умение находить друзей, формировать представления о качествах необходимых в дружбе;

Задачи:

1. Развитие уверенности в себе; чувства собственного достоинства;
2. Формирование доброжелательных отношений в группе.

Участники: школьники 5-го класса.

Оборудование: мольберт, 14 фломастеров, 8 планшетов, листы бумаги формата А4, беруши, 2 шарфа.

Ход занятия:

Приветствие.

Здравствуйте! давайте поздороваемся друг с другом, но не обычным способом: каждый пальчик обеих рук и при этом очень весело и искренне улыбнемся друг другу.

Сегодня наша встреча будет посвящена теме дружбы между людьми, что такое дружба, что значит дружить, узнать, какими качествами должен обладать настоящий друг, кто может быть другом; конце мероприятия мы должны будем вывести законы дружбы.

Также на протяжении всего тренинга, мы с вами будем строить дом как символ дружбы нашего класса, а в конце подведем итог для чего это было нужно. Теперь, когда мы с вами поставили перед собой цели и задачи, можем начинать.

Давайте вспомним правила поведения на тренинге (на мольберте написаны правила).

Упражнение «Встреча взглядами»

Цель: «разогрев» участников.

Давайте сейчас встанем в круг, опустив головы вниз. По моей команде все одновременно поднимают головы. Задача – встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидает круг.

Обсуждение.

Упражнение «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. 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).
5. 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.

Говорят, что дружба – это любовь без крыльев, что как бы ни была редка истинная любовь, истинная дружба встречается еще реже. А что для вас значит это слово? Какое значение вы придаете дружбе? Да, ребята, дружба – это дар, данный человеку. Поэтому каждый из нас не только должен ценить истинных друзей, но и сам должен быть хорошим другом.

Расшифруем слово дружба.

Д – доверие, доброта, доброжелательность

Р - радость

У – уважение, ум, уверенность

Ж – жизнь, желание

Б – борьба, благодушие

А – активность, аккуратность

Тест “Хороший ли ты друг”

1. Вы собрались в кино, но вдруг выясняется, что у твоей подруги (друга) нет денег на билет. Как ты поступишь?

А) Пойдешь в кино одна (один).

Б) Одолжишь подруге (другу) денег.

В) Найдешь богатенького приятеля, который мог бы сводить вас в кино.

2. Ты хочешь пригласить подругу (друга) вместе провести вечер, но она (он) уже обещал (а) своей маме сделать уборку. Как ты поступишь?

А) Проведешь вечер одна (один).

Б) Поможешь ей (ему). Чем быстрее вы закончите работу, тем больше времени останется на веселье.

В) Позвонишь другой (-ому) подружке (другу).

3. Ты идешь по улице и вдруг видишь, что шайка хулиганов пристает к твоей подруге (другу). Как ты поступишь?

А) Сделаешь вид, что ты их не замечаешь, и поспешишь скрыться.

Б) Бросишься на помощь подруге (другу).

В) Расскажешь об этом ее (его) отцу...когда увидишь его.

4. Вы с классом поехали на экскурсию. Вдруг одна из твоих подруг (один из твоих друзей) обнаруживает, что не взял (а) с собой еды. Как ты поступишь?

А) Скажешь ей (ему), чтобы в следующий раз он(а) лучше собиралась в поездку.

Б) Поделишься с ней (с ним) своим обедом.

В) Скажешь об этом учителю, чтобы он что-нибудь придумал.

Подведем итог.

Больше ответов А: Возможно, настало время сесть и подумать, почему никто не помогает тебе в трудных ситуациях. Настоящая дружба предполагает взаимную помощь и поддержку. Покажи своим друзьям, что ты в любую секунду готов(а) прийти им на помощь.

Больше ответов Б: Ты замечательный друг! На тебя можно положиться в трудную минуту. Таких как ты интересные события и приключения с друзьями ждут на каждом шагу. Самое главное – твои друзья знают, что всегда могут положиться на тебя!

Больше ответов В: Ты беспокоишься о своих друзьях, особенно когда они оказываются в сложной ситуации, но дружба – это не только приятное времяпрепровождение. Твои друзья должны быть уверены, что всегда могут рассчитывать на твою помощь. У тебя большие задатки. Чтобы стать настоящим другом, подумай о том, как их реализовать.

– Я надеюсь, что этот тест заставит каждого из вас задуматься о том, что быть другом – это сложный и кропотливый труд, это работа, прежде всего, над собой. Давайте подумаем, существует ли некий кодекс дружбы?

Если хочешь быть хорошим и верным другом:
Делись своими успехами, неудачами и новостями.
Умей слушать.
Оказывай другу эмоциональную помощь и поддержку.
Доверяй другу и будь уверенным в нем.
Сохраняй тайны своего друга.
Не критикуй друга публично.
Не будь назойливым и не поучай.
Не обсуждай друга в его отсутствие.
Не ревнуй друга к другим его друзьям.
Уважай внутренний мир и чувства своего друга.
Возвращай долги.
Радуйся успехам своего друга.

Каждый человек стремится к общению с другими людьми. Это нормальное и естественное чувство. Но, к сожалению, в жизни мы встречаем как общительных, так и малообщительных людей. С детства мы усваиваем набор житейских правил, соблюдение которых обеспечит в будущем “роскошь общения”. А существуют ли секреты общительности? Можно ли этому научиться? Прежде всего, необходимо осознать свои особенности и возможности. Это по силам каждому. Понаблюдайте за собой. Не исключены некоторые открытия, но ведь трезвый взгляд полезнее “розовых очков”.

Домашнее задание. Составить объявление «Ищу друга»

Игра «Пойми меня»

Для участия в конкурсе приглашаются по 3 участника из каждой команды. Причём каждый из них выполняет определённую роль: один из участников ничего не видит, т.е. он слепой, второй – ничего не слышит, т.е. он глухой, а третий не может говорить, он немой. Задача команды заключается в том, чтобы договориться о встрече: где (место встречи), когда (день и время), для чего (например, пойти в кино, на день рождения, погулять, покататься на лыжах или коньках и т.д.) На выполнение задания даётся 3 минуты.

Осуждение.

Упражнение «Ромашка»

У меня есть необычный цветок, на каждом лепестке есть вопрос. Давайте по очереди, будем отрывать по лепестку и отвечать на вопросы. Пока вы будете отвечать на вопросы, я буду строить дом из кубиков.

1. Что такое дружба?

Дружба – близкие отношения, основанные на взаимном доверии, привязанности, общности интересов.

2. А кто такой друг?

Друг – это человек, который связан с кем-то дружбой.

3. Слово ДРУГ иногда заменяют близкими по значению словами-синонимами - назови такие слова? (приятель, товарищ)

4. Какую пословицу о дружбе вы знаете? Друг познаётся в беде.

5. Кого можно назвать другом? Маму, книгу и т.д.

6. А кто такой настоящий друг?

Настоящий друг – это человек, которому можно доверить все свои проблемы. Настоящий друг становится тебе близким родственником. У меня есть подруги. Мы часто говорим, что вместе мы – сила!

7. Как вы понимаете дружный класс?

Например, у нас дружный класс. Потому что мы помогаем, поддерживаем, не обижаем друг друга. Не ссоримся и защищаем друг друга.

8. Без чего не может существовать дружба? Без уважения.

Уважение – это почтительное отношение, вежливое обращение к человеку.
Умение признавать достоинства другого человека.

Вот и у каждого есть теперь часть цветка – лепесток, а вместе они часть целого, как и мы с вами.

Теперь нам с вами нужно вывести Законы дружбы.

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.

Упражнение «По парам»

Сейчас вы будете свободно перемещаться по комнате, когда я скажу «стоп», вы должны как можно быстрее найти себе пару (разбиться в группы по три человека). Кто не попал в группу – выбывает из игры. Посмотрим, кто из нас наиболее быстрые и собранные.

Обсуждение.

Рисунок или коллаж «Дружбы»

Я давала вам домашнее задание, нарисовать рисунок или коллаж дружбы.

Обсуждение.

Упражнение «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*)

Обсуждение.

Притча о дружбе.

Жил на берегу моря старец. Был он совершенно один, и никого у него не было на всём белом свете. И вот однажды поздним вечером он услышал стук в дверь. Старик спросил: Кто там? За дверью ему ответили: Это твоё богатство. Но старец ответил: Когда-то я был сказочно богат, но это не принесло мне никакого счастья. И не открыл дверь. На следующий день он вновь услышал стук в дверь. Кто там? спросил он. Это твоя любовь! услышал он ответ. Но старец сказал: Я был любим, и сам любил безумно, но это мне не принесло счастья! и опять не открыл дверь. На третий день к нему снова постучали. Кто там? спросил старик. Это твоя дружба! услышал он в ответ. Старец улыбнулся и открыл дверь: Дружбам я всегда рад. Но вдруг... вместе с дружбой к нему в жилище вошли и любовь, и богатство. И старец сказал: Но ведь я пригласил только дружбу! На это вошедшие ответили ему: Ты столько лет прожил на земле, и до сих пор не понял одну простую истину? Только вместе с дружбой приходят и любовь, и богатство.

Подведение итогов тренинга.

Сегодня мы постарались выяснить, что же такое дружба, какие качества наиболее ценны, и какие из них необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Также вывели законы дружбы, я думаю, вы их запомните, и будете соблюдать и у вас появятся много настоящих друзей!

Кодекс дружбы.

Давайте подведем итоги нашего тренинга:

1. **сегодня я узнал...** Что нового о дружбе вы узнали

2. Для себя вы что-то новое взяли с урока.

3. Что значит жить дружно?

4. Каких друзей вам хотелось бы иметь?

было интересно... было трудно...или легко

5. Вы уходите с хорошим настроением?

А напоследок я расскажу вам еще одну притчу:

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: “Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо”. В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: “Вынимай один гвоздь из

ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения”. Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: “Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!” Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Друзья – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Покажи своим друзьям, как они тебе дороги.

Тренинг "Мы вместе" (5-й класс)

- Астолопова Надежда
Валентиновна, педагог-психолог

Разделы: Школьная психологическая служба

Предварительная работа:

На консультации обратился учитель с проблемой: в классе образуются группировки, которые существуют изолированно друг от друга; прозвища, а не имена, присутствуют в общении. Было проведено социометрическое исследование, которое подтвердило наличие в классе изолированных. Решено было провести мероприятие, которое бы помогло решить хотя бы часть проблем. В сложившейся ситуации видим, что это – тренинг.

Цели:

- развитие групповых структур и процессов;
- поддержание благоприятного внутригруппового климата в классе;

- снятие психологического напряжения и установление добрых отношений в группе;
- сплочение классного коллектива;
- осмысление своего персонального “Я” как части общего “Мы”;
- коррекция агрессивного поведения.

Оборудование:

- фломастеры и белые листы на каждого, клубок ниток, 4 разрезные картинки, ручки, ватман с заготовкой “сот”, “соты” на каждого ученика, заготовка надписи “Мы”, рисунок кота Леопольда, игрушки (для сказки), музыка.

Литература

1. Адиняева О. Ребята, давайте жить дружно! //Школьный психолог, 2002, №21
2. // Школьный психолог, 2002, №43
3. М.Панфилова “Лесная школа” (сказки)
4. Фопель К. “Как научить детей сотрудничать?” Психологические игры и упражнения: практическое пособие ; В 4-х томах. Т.4.-М.: Генезис, 1999г., с.27, с.100-101.

I.Орг.момент.

II. Тема занятия.

(Звучит музыка “Если с другом вышел в путь” -5с.)

Сегодня со мной к вам в гости пришел кот Леопольд. Он поможет мне провести занятие. Тема нашей сегодняшней встречи: “Мы вместе”. Проведя анкетирование в вашем классе, мы поняли, что ваш класс не такой уж и дружный. Вот сегодня на занятии мы попробуем узнать получше друг друга, узнать свои ошибки в общении друг с одноклассниками, стать на 1 шаг ближе друг к другу и заветному слову “коллектив”.

III.Работа по теме занятия.

1.Игра “Я не такой, как все, и все мы разные”

Учащимся в течение 5 минут предлагается нарисовать или описать такое состояние – радость. Рисунок может быть и конкретным, и абстрактным, т.е. каким угодно.

(Во время выполнения задания звучит музыка Э. Мариконэ).

- А теперь покажите свой рисунок. Посмотрите на рисунки своих одноклассников. Обратите внимание на различия в понимании радости. Почему? (Вывод: люди по-разному понимают одни и те же вещи).

-А вот ребята нарисовали... (например, радугу). (У 3-4 детей забирают рисунки). Вы смогли бы свою радугу найти среди остальных работ? (Да.) Почему? (Вывод: каждый человек особенный, неповторимый. Следовательно – каждый человек незаменим.)

2.Игра “Все мы чем-то похожи”

А)Деление на группы.

- А теперь следующее задание. Каждый получает фрагмент картинки, ваша задача: соединить все фрагменты, собрать все 4 картинки.

-Вот вы и разделились на 4 группы! Что вы собрали? (Цветы.) Цветы – это радость нашей жизни. Так радуйте друг друга так же, как эти цветы радуют наш глаз!

Б)Игра.

-Каждая группа пусть составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: “У каждого из нас есть сестра...”, “У каждого из нас есть мягкая игрушка...”, “Любимый цвет каждого из нас – красный...”. У вас есть 8 минут. Победит та команда, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

(Во время выполнения задания звучит инструментальная музыка).

Анализ упражнения:

-Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из других детей?

-Есть ли что-нибудь, что объединяет всех детей в классе?

-Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

-Как вы работали в своей команде?

-Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

-Какими должны быть твои друзья: похожими на тебя или совсем другими?

3.Сказка “Хвосты”

Сказка "Хвосты", Панфилова М.А.

В Лесной школе учатся разные звери: Белочка, Зайчонок, Волчонок, Лисенок, Медвежонок,

Мышонок, Енот, Кошечка. Звери помогают друг другу, ведь у каждого что-то получается лучше, чем у другого: Медвежонок самый сильный, поэтому когда надо что-то поднять или передвинуть, то на помощь зовут его. Лисенок лучше всех умеет решать логические задачки, и он помогает другим справляться с математикой. Белка лучше всех вытирает доску.

Все звери были дружелюбными, и хотя споры у них иногда возникали, но быстро наступало перемирие. Каждый ученик пытался понять и принять другого таким, какой он есть. К зиме некоторые звери меняли свои шубки. Белочка тоже поменяла свой наряд и никак не могла им налюбоваться, а особенно пушистым хвостом. На перемене звери играли в чехарду, и Зайчонок случайно наступил Белочке на хвостик. Раздался громкий крик. Белочка заплакала, а Зайчонок извинился дрожащим голосом:

— Я нечаянно, прости меня, пожалуйста.

— Нет, не прощу, — с обидой ответила Белочка.

— Но почему? — испугался Зайчонок.

— Потому что ты это сделал нарочно! Да, да. Ты... завидуешь мне. Ведь у тебя нет такого красивого пушистого хвостика!

— Это неправда! — закричал Зайчонок, — я не завидую, и мне очень нравится мой хвостик.

— Но ведь у Белочки и у меня хвост лучше, чем у тебя, Зайчонок. Признайся в этом! — вмешался Лисенок.

— Зайчонку не нужен длинный хвост, — пытался убедить всех Медвежонок.

— А у тебя, Медвежонок, тоже хвост не удался, — в один голос крикнули Белочка с Лисенком.

Начался настоящий спор.

Все звери защищали свои хвосты. Они кричали, пытаясь убедить друг друга. Но прозвенел звонок на урок... И вошел учитель Еж.

— Что случилось? — спросил учитель. — Чем вы рассержены и почему пересели на чужие места?

— Я не буду сидеть с Зайчонком, потому что у него хвост маленький, — сказала Белочка.

— И я не буду сидеть с Волчонком, потому что он обижает мой хвостик, — произнес Медвежонок.

— Так вас поссорили хвосты? — удивился Еж.

— Мы не дружим с бесхвостыми! — крикнул Лисенок.

— А, так значит, с сегодняшнего дня в классе учатся «хвостатые» и «бесхвостые»? — не спеша продолжал Еж. — Но только вы неправильно поделились.

— Почему? — удивились звери.

— Вам надо было делиться на больших и маленьких, на хищников и травоядных. Не забудьте также про цвет шерсти, глаз и другие различия.

Еж внимательно смотрел каждому ученику в глаза. Он видел там и стыд, и обиду, и грусть.

— И много останется у вас друзей? Вы будете одиноки.

Все звери молчали.

Школьный день продолжался. Были уроки, перемены. Но Белочка теперь не играла с Зайчонком, а Медвежонок уже не помогал «хвостатым».

В классе продолжали звучать насмешки и обидные прозвища. Домой «хвостатые» и «бесхвостые» ученики пошли разными дорогами.

Волчонок ушел из школы позже всех. Он шел не спеша, наслаждаясь солнцем, теплым ветром, запахом растений, цветов...

Пройдя половину дороги, он услышал странный звук, похожий на лай собак. Волчонок увидел разъяренных псов. Из всех сил он бросился бежать. Собаки стремительно приближались к нему. Вот уже чувствовалось их горячее дыхание и лязг зубов. Но дом совсем рядом! Волчонок сделал последний рывок. Он спасен!

Волчонок сидел с закрытыми глазами и слышал, как от его дома удаляются непрошенные гости. «Неужели я живой? — подумал Волчонок. — Голова, лапы целы. А хвост? Где же хвост? Как же я буду бесхвостым?» Рыдая, Волчонок с ужасом представлял, как в школе над ним будут смеяться друзья. «Как же быть? С кем мне теперь дружить? А с кем я завтра сяду за парту?» — с этими мыслями Волчонок заснул...

(В этом месте прервите сказку-метафору. Дайте детям предположить, чем она может закончиться. Без комментариев и оценок. А после того как школьники выскажут свое мнение, продолжите сказку.)

Наступило утро. Волчонок медленно приближался к школе.

— Иди к нам! — позвал друга Лисенок.

Опустив глаза, Волчонок сел к «бесхвостым» зверям. В классе наступила тишина. «Что с Волчонком? Почему он так странно себя ведет? — подумали ученики. — Неужели с ним случилась беда?»

В полной тишине Волчонок рассказал обо всем, что с ним произошло. «Хвостатые» и «бесхвостые» звери бросились обнимать своего друга.

— Ты живой! Живой! И ты вместе с нами! А все остальное не имеет значения.

— Неужели только такая беда может вам доказать, что важнее всего на свете? — спрашивал учеников учитель.

— Мы хотим, чтобы снова в Лесной школе все ученики стали вместе играть, вместе учиться, помогая друг другу и поддерживая в трудную минуту, — ответил Лисенок.

И ребята полностью согласились с ним.

— Я думаю, что в ваших силах выполнить это желание! — улыбнулся учитель.

«Как хорошо, что мы все такие разные. Нам есть чему поучиться друг у друга», — думали звери. Они играли, рассказывали друг другу истории и принимали всех такими, какие они есть.

А) Совместное чтение с детьми (или инсценирование) сказки.

Б) Обсуждение концовки.

-Чем может закончиться сказка?

В) Прочтение концовки сказки.

-Ребята, а у вас бывают такие ситуации, когда вы даете друг другу прозвища? Только честно! А как сделать, чтобы ситуации не повторялись? Вспомните слова сказки: “Как хорошо, что все мы разные. Нам есть чему поучиться друг у друга”.

4. Игра “Ты мне нравишься” (игра с клубком).

-Сядьте, пожалуйста, все в один общий круг. Хочу предложить вам принять участие в одной очень интересной игре. Мы все вместе составим одну большую цветную паутину, связывающую нас между собой. Кроме того, каждый из нас может выразить добрые мысли и чувства, которые он испытывает к своим одноклассникам. Сейчас покажу вам, как должна протекать эта игра.

(Пару раз обмотайте свободный конец шерстяной нити вокруг своей ладони и покатайте клубок в сторону одного из детей. Выбрать не самого популярного в классе ученика).

-Вы видите, что я сейчас сделала. Я выбрала ученика, который должен быть следующим в “паутине”. После того, как мы передали кому-то, мы говорим этому ученику фразу, начинающуюся с одних и тех же слов: “Коля (Маша, Петя)! Ты мне нравишься, потому что...” Например, я говорю: “Коля! Ты мне нравишься, потому что сегодня перед началом уроков ты вежливо открыл передо мной дверь в класс”. Выслушав обращенные к нему слова, Коля обматывает нитью свою

ладонь так, чтобы “паутина” была более-менее натянута. После этого Коля должен подумать и решить, кому передать клубок дальше. Когда клубок окажется у следующего ученика, то Коля обращается к нему с фразой, которая начинается с тех же слов, что и моя. Например: “Яна, ты мне нравишься, потому что вчера ты помогла мне решить трудную задачу по математике”. При этом вы можете говорить о том, чем вас обрадовал этот человек, что вам в нем нравится, за что вы его хотели бы поблагодарить. Постарайтесь хорошо запомнить то, что вам скажут, когда будут передавать клубок. Ребенок, получивший клубок последним, начинает сматывать его в обратном направлении. При этом каждый ребенок наматывает свою часть нити на клубок и произносит сказанные ему слова и имя сказавшего, отдавая ему клубок обратно.

Анализ упражнения:

- Легко ли тебе было говорить приятные слова другим детям?
- Кто тебе уже говорил что-нибудь приятное до этой игры?
- Достаточно ли дружен наш класс?
- Почему каждый ребенок достоин любви?
- Что-нибудь удивило тебя в этой игре?

5.Практическая работа.

“Рисуем наш герб”

А) Участники получают по одному листу шестиугольной формы и по набору цветных карандашей.

-Итак, ваше следующее задание. Вы должны создать свой герб, на котором должно быть написано ваше имя и какое-либо ваше положительное качество. Герб надо красиво оформить (раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т.п.).

(Во время выполнения задания включается музыка И.Корнелюка “Город, которого нет”).

-А теперь на шаблон шестиугольной формы здесь, на доске, вы наклеиваете свои гербы.

-На что похож общий герб? (На пчелиные соты). Соты – это прочная конструкция, т.к. пчелы чрезвычайно трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе построить прочный дом.

-Как вместе, одним словом можно назвать все отдельные “Я”? (“Мы” - подписывается на гербе на доске).

-Может ли общее “Мы” существовать без отдельных “Я”? (Мы – это только все вместе).

Б)Упражнение “Какие мы?”

-Ребята, какие мы? Вы хором произносите: “Мы все...”, а отдельные участники по очереди читают качества, записанные на индивидуальных гербах, но только во множественном числе. Например: “Мы все сильные, умные, красивые, добрые...”

-При взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты. При этом каждый человек получает что-то хорошее, не теряя и своих собственных достоинств.

IV.Заключительная часть

-Что мы ответим Леопольду? Как мы будем жить? Какими мы будем? (Будем жить дружно, уважать друг друга, принимать такими, какие есть, оказывать взаимную поддержку...).

-На этом наше занятие заканчивается. (*Включается музыка “Вместе весело шагать...”*)

Тренинг “Я скоро стану пятиклассником”

Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги

Пояснительная записка

Цель тренинга: Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи учащимся в адаптации к обучению в 5 классе.

Задачи тренинга:

способствование снижению тревожности;

выделить качества учеников, необходимые учащимся среднего звена школы.

дать уверенность учащимся в том, что они готовы к переходу в среднее звено обучения.

дать положительный настрой на работу, стремиться к преодолению негативных эмоций, связанных с обучением в школе;

представлений об умениях, навыках обучения в среднем звене;

проработка своих эмоциональных состояний;

стимулирование фантазии, воображения учащихся;
формирование адекватного отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
способствовать сплочению класса, уважению друг к другу и взаимопониманию.
формирование навыков взаимодействия с другими людьми.

Обоснование необходимости тренинга: Из года в год возникает проблема адаптации учащихся при переходе из начального в среднее звено школы. Несмотря на то, что ученики уже привыкли к школе, требованиям учителя, одноклассникам, проблема адаптации существует. Они снова адаптируются к новым социальным условиям. У них появляется новый классный руководитель, учителя-предметники, новые предметы. Каждый учитель выдвигает свои требования. Этот возраст начало **подросткового периода**, когда происходят ещё и физиологические изменения в организме у детей, что тоже накладывает свой отпечаток на учащихся. В связи с этим целесообразно начать проводить подготовительную работу к переходу в пятый класс уже в четвёртом классе и продолжать в пятом. Тренинговые занятия для учащихся 4-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в пятом классе. Тренинговые занятия с учащимися 4-х классов может проводить как школьный психолог, так и классный руководитель, работающий с учащимися данного класса. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе. С целью преодоления тревожности будущих пятиклассников, негативных эмоций, сопровождающих переход в пятый класс, и следует проводить подобного рода занятия. Опыт показывает, что учащиеся, прошедшие курс таких занятий, гораздо быстрее **адаптируются к учебе в 5-м классе**, а учителя-предметники, посетившие такие занятия, более бережно относятся к учащимся, чаще используют рефлексивную организацию учебных занятий, более системно поддерживают участие учащихся в урочной деятельности.

Тренинговые занятия можно проводить как со всеми учащимися класса, так и с группой детей, которым такие занятия нужны в большей степени. Ни для кого не секрет, что зачастую учителя сами настраивают негативно учащихся к обучению в среднем звене школы. Заходя в класс, можно иногда слышать такую фразу: "Вот попадете в пятый класс, там узнаете..." Безусловно, зерно, брошенное на тревожную почву, дает негативные всходы. У детей изначально формируется страх перед обучением, боязнь учителей-предметников, тревога за свои учебные результаты в будущем. Очень часто тревожность учащихся усугубляет и семья. Многие родители, вместо того чтобы поддержать в ребенке уверенность в собственных силах, предупреждают его о том, что у него ничего не получится, что он станет последним учеником в классе и т. д. Занятия должны носить игровой, занимательный характер, что поможет учащимся быстрее входить в ритм занятия, с удовольствием включаться в деятельность.

Продолжительность тренинговых занятий: Тренинговая программа состоит из 10 занятий (3-4 занятия в неделю), продолжительностью – 45 минут (школьный урок).

Категория участников: Учащиеся 4-х классов.

Состав группы: Тренинговая группа должна состоять из 12 – 15 человек плюс тренер.

Литература:

Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. М., 1999.

Григорьева Т.Г., Основы конструктивного общения – Новосибирск – 1999.

Громова Т.В. Страна эмоций: Методика как инструмент диагностической и коррекционной работы с эмоционально-волевой сферой ребенка. – М.: УЦ "Перспектива", 2002.

Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003.

Кэджусон Х., Шеффер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Издательство "Речь", 2001.

Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками: Пер. с англ. М., 1999.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4).- М.: Генезис, 2004.

Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения – М.- 2001.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Занятие 1. "Этот необычный и волнующий 5-й класс"

Цель занятия: Познакомить детей с целями занятий, формой работы; принять правила поведения на занятии; профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения самостоятельно проявлять активное участие и сотрудничать со сверстниками в дискуссиях.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы, мягкая игрушка или мяч.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Упражнение 1. "Имя и цветок"

Выбор способа приветствия. Приветствие

Цель: дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.

Ход упражнения: Каждый из участников называет своё имя и цветок на заглавную букву этого имени, с которым ребята могут себя ассоциировать.

Рефлексия: Насколько легко было вспомнить цветок на заданную букву, который бы "соответствовал" тому или иному ребёнку?

Время: 10 минут

Принятие правил.

Упражнение 2. "Встаньте те, кто..."

Цель: Разогревающее упражнение, направленное на активацию активности участников, снятию напряжения.

Ход упражнения: Ребята сидят в кругу. В центре – Ведущий. Количество стульев меньше на 1, чем участников. Ведущий говорит: "Встаньте, кто..." и называет какое-либо качество, например кто, считает себя добрым, умным справедливым, красивым, терпеливым, сильным и так далее.

Те, у кого присутствует названный признак, встают, и стараются занять свободное место, кроме рядом стоящего стула. Далее игра повторяется снова с новым ведущим

Рефлексия:

О ком ты узнал что-нибудь новое?

Был ли ты удивлён тем, что вместе с тобой вставал тот или иной человек?

Сошлись ли твои представления о твоих представлениях об интересах и пристрастиях твоих одноклассников с их реальными интересами?

Время: 15 минут

Упражнение 3. "Что важно для меня"

Цель: Помочь детям поделиться своими представлениями о себе и своих интересах, которые делают их особенными, не похожими на других

Ход упражнения: Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них. Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Рефлексия:

Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд,

самым необычным?

Чьи записи тебя удивили?

Время: 20 минут

Обсуждение занятия:

Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

Что понравилось на занятии, а что – нет?

Выбор способа прощания. Прощание

Занятие 2. "Мы и школа"

Цель занятия: Проработка трудностей, возникающих у ребят в процессе обучения в школе, изучение уровня тревожности, мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Время

занятия: 45

минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Кто

ты?

Кто

я?"

Цель: Изучение уровня тревожности учащихся класса.

Ход упражнения: Ребятам предлагается вспомнить год поступления в школу. Предлагается обсудить вопросы, которые могут служить рефлексией.

Рефлексия:

Что связано с этим годом для вас?

Каким был ваш первый школьный день?

Что вам больше всего запомнилось из первого школьного дня?

Какой вам представлялась школа тогда, и какой она вам кажется сейчас?

Упражнение

2.

"Ассоциации"

Цель: Изучение степени тревожности учащихся, связанной со словом "школа"; изучение мнения учащихся о степени значимости школы в их жизни.

Ход упражнения: Учащимся предлагается назвать прилагательные, которыми они хотели бы охарактеризовать свою школу и поделиться своим мнением о том, чему учат в школе. Например:

Школа, в которой я учусь,...

В нашей школе учат...

Рефлексия:

Насколько откровенны вы были?

Какие чувства возникали при рассуждениях о школе?

Время: 10

минут.

Упражнение

3.

"Температура"

Цель: Дать возможность учащимся проговорить свои учебные трудности и определить свое к ним отношение.

Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Когда человек болеет, он непременно меряет температуру. Она у него почти всегда повышенная. Если человек не хочет что-либо делать, у него тоже может повыситься температура. По какой причине, кроме болезни, может повыситься температура у вас?

Рефлексия:

Насколько легко было вспомнить ситуацию повышения температуры вашей жизни?

Насколько легко было рассказывать о той или иной жизненной ситуации?

Время: 10

минут.

Упражнение

4.

"В

гостях

у

сказки"

Цель: Преодоление негативных эмоций, связанных с обучением в школе.

Ход

упражнения:

Ребятам предлагается прослушать сказку и придумать её окончание и объяснить, почему они придумали именно такое окончание сказки.

Текст сказки: *В далекие времена в одной семье жил мальчик. Был он веселый, непоседливый, любил играть с другими мальчиками во дворе в свои мальчишеские игры, помогал папе выполнять нехитрую мужскую работу, а маме — даже мыть посуду! Учился этот мальчик в школе, в селе она была одна, и рано поутру все мальчики и девочки вприпрыжку бежали в школу.*

Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пыхтя, бежал позади всех. Самым последним бежал в школу знакомый нам мальчик. Не то чтобы ему не хотелось учиться, просто было очень трудно рано вставать из теплой постели, одеваться и делать так каждый день.

Однажды, когда он в очередной раз оказался самым последним на дорожке, ведущей в школу, прямо перед собой он увидел перышко необыкновенной красоты. Оно сверкало на солнце и переливалось всеми цветами радуги. Мальчик остановился, схватил перышко и забыл о том, что ему нужно бежать в школу...

В течение секунды перышко подняло мальчика, закрутило в вихре и забросало его на радугу, которая висела над школьным двором.

Мальчик кувыркался на радуге, прыгал, стоял на голове, смотрел на школу, в которой в это время сидели за партами мальчики и девочки из его села, смеялся, свистел и вообще делал то, что ему больше всего хотелось делать.

Так прошел час, два, три, а что было потом с мальчиком?

Рефлексия: Учащимся предлагается закрыть глаза и представить себе лицо мальчика, который очутился на радуге.

Кто хотел бы оказаться на месте мальчика и почему?

Можем ли мы считать, что мальчик совсем не хотел учиться в школе?

Чем может быть вызвано такое поведение мальчика?

Время: 15 минут.

Обсуждение занятия:

Понравилось ли вам занятие?

Что запомнилось больше всего?

Оценка занятию — от 0 до 10 баллов.

Прощание

Занятие 3. "Вот он - я"

Цель занятия: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый); кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение; карандаши, фломастеры, листы бумаги

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Светофор"

Цель: Обменяться мнениями о прошлом занятии, настроить учеников на участие в следующем занятии.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Ход упражнения: Ребятам раздаются "сигналы светофора" (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошлом занятии.

Ведущий: Итак, если во время нашей прошлой встречи вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек.

Если на прошлом занятии вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружок.

А если вам очень понравилась прошлая наша встреча, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружок.

Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...

Рефлексия:

Почему вы сделали такой выбор?

Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружок)
Время: 5 минут.

Упражнение 2. "Волшебная эмблема"

Цель: Развивать умение самоанализа и самовыражения; стимулировать фантазию, воображение учащихся; способствовать снятию тревоги.

Необходимые материалы: Кусочки мягкой проволоки длиной 10 см; булавки; музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Ведущий. А сейчас мы с вами немного поиграем. Идя к вам на встречу, я захватила с собой необыкновенные кусочки обыкновенной проволоки. Я предлагаю вам сделать из кусочка проволоки свою эмблему, которая могла бы многое рассказать о вас, если бы была живой.

К примеру, вот этот треугольник — я думаю, что я похожа на треугольник, потому что каждый день я открываю в себе свою новую вершину треугольника. А теперь попробуйте и вы сделать такие эмблемы. Подумайте над тем, что сможет рассказать о вас другим людям неприметный кусочек проволоки. Я уверена, что ваши рассказы, как и эмблемы, будут очень интересными. После окончания упражнения приколоть эмблемы к одежде с помощью булавок.

Рефлексия: Попросить ребят рассказать, что значат их фигурки, почему они такими себя изобразили

Время: 10 минут.

Упражнение 3. "В гостях у сказки"

Цель: Развитие фантазии, умения понимать и передавать чувства других людей; сочинение собственных сказок на основе полученных рисунков.

Необходимые материалы: Карандаши, фломастеры, листы бумаги. Музыкальное сопровождение.

Ход упражнения: Ведущий: А теперь давайте вспомним наше прошлое занятие. Вспомните сказку про мальчика и радугу. Я хочу, чтобы каждый из вас вспомнил сказку и определил в ней самый тревожный и запоминающийся момент. Попробуйте нарисовать этот момент на лежащих перед вами листах бумаги. Озаглавьте свой рисунок, объясните, почему вы его так назвали. (Возможна работа в парах.) Далее ученики зачитывают свои сказки. По окончании каждой сказки весь класс хлопает выступавшему ученику.

Рефлексия: Попросить ребят рассказать,

Время: 15 минут.

Обсуждение занятия:

Упражнение 4. "Прощание"

Цель: Подведение итогов занятия; оценка учащимися проведенного занятия с помощью кружков.

Необходимые материалы: цветные картонные кружки.

Ход упражнения: Ребятам предлагается с помощью кружков "светофора" определить эффективность прошедшего занятия.

Время: 5 минут.

Прощание

Занятие 4. "Познай себя"

Цель занятия: Создать у учеников мотивацию на самопознание; способствовать развитию самопознания, рефлексии у учащихся и уверенности в себе.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, карандаши, разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Цвет

настроения"

Цель: Снятие напряжения, создание у учеников мотивации на самопознание.

Необходимые материалы: Разноцветная коробка с прорезями, обклеенная полосками из шести разных цветов.

Ход упражнения: По кругу передаётся разноцветная коробка, и ребята по очереди определяют цвет настроения, соответствующего сегодняшнему.

Рефлексия:

По каким причинам у тебя то или иное настроение?

Хотелось ли тебе его изменить на протяжении сегодняшнего занятия, дня?

Как считаешь, получится ли это сегодня?

Время: 5

минут

Упражнение

2.

Самоанализ

"Кто

я?

Какой

я?"

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию; определение общности между участниками группы.

Ход упражнения: Необходимо продолжить письменно три предложения:

Я думаю, что я...;

Другие считают, что я...;

Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на доске. Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

Рефлексия:

Узнали ли вы о ком-то что-то новое?

Описывали ли вы только свои положительные стороны?

Время: 20

минут

Упражнение

3.

"Вот

я

какой!

Угадали?"

Цель: Формирование позитивного отношения к своим возможностям, принятия себя и стремление к совершенствованию.

Ход упражнения: Ребята заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

Рефлексия:

Насколько легко было угадать анкету того или иного человека?

Описывали ли вы только свои положительные стороны в анкете?

Какие испытали трудности?

Время: 20 минут

Обсуждение занятия:

Понравилось или нет занятие?

Что нового узнали из занятия?

Что больше всего запомнилось? Что удивило?

Кого трудней оценивать – себя или других?

Прощание

Занятие 5. "Новичок в средней школе"

Цель занятия: Способствовать развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсудить новые условия учебного процесса в средней школе.

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляр для очков, памятка для учащихся "Как готовить домашние задания".

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Воображала"

Цель: Снятие напряжения, стремление правильно воспринимать и сравнивать свои достижения с успехами других

Необходимые материалы: Тетради, ручки, небольшие листочки для записей, футляра для очков

Ход упражнения: Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

Рефлексия:

Чья придумка понравилась больше всего?

Насколько легко восприняли то, что ваш способ оказался не самым оригинальным?

Время: 15 минут

Упражнение

2.

"Новичок

Том

"

Цель: Способствование развитию умения учиться, планировать свою деятельность; обсуждение новых условий учебного процесса в средней школе; развитие навыков сотрудничества

Ход упражнения: Ведущий: *Сегодняшнее наше занятие посвящено "новичкам" – тем, кто никогда раньше не учился школе. Давайте представим, ребята, что к нам в школу приехал кто-то из другой страны. Он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя. Ребята выдвигают свои версии (не больше пяти) и на основе голосования выбирают имя – например,*

Том.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д. Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список

вопросов

1. Работа в классе на уроке

Зачем нужно быть внимательным на уроках? Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему? Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание? Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание? Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом
Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету? Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать? Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону? Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила наизуток?

3. Работа над домашним заданием
С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Рефлексия: Придерживаетесь ли вы определённого школьного "расписания"?

Время: 30 минут

Обсуждение занятия:

Понравилось или нет занятие?

Что нового узнали из занятия?

Что больше всего запомнилось? Что удивило?

Прощание

Занятие 6. "Понимаем ли мы друг друга"

Цель занятия: Показать значимость собственного "Я"; подвести учащихся к пониманию необходимости жить в согласии с собой и другими; показать важность взаимопонимания.

Материалы: Тетради, бланки теста "Умеешь ли ты слушать?".

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Где

я?"

Цель: Разогревающее упражнение, направленное на снятие напряжения

Ход упражнения: В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

Рефлексия:

Что в этом упражнении оказалось самым сложным?

Насколько легко было определять месторасположение того или иного человека?

Время: 5

минут

Упражнение

2.

"Рисунок

по

инструкции"

Цель: Стимулирование сосредоточения внимания, развитие умения слушать и слышать.

Ход упражнения: Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа - автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами.

Рефлексия: После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

Время: 15

минут

Упражнение

3.

"Умеете

ли

вы

слушать?"

Цель: Развитие умения слушать и слышать.

Ход упражнения: Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат.

Тест "Умеете ли вы слушать?"

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?

2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?

3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?

4. Ты часто перебиваешь собеседника?

5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?

7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитаем результаты: чем больше у вас ответов "да", тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: что мешает нам слушать других?

В конце результаты всей группы обобщаются.

Рефлексия:

Довольны ли вы получившимися своими результатами? Общими?

Ожидали ли вы таких результатов от себя?

Время: 15

минут

Упражнение

4.

"Пойми

меня"

Цель: Развитие умения слушать и слышать, проработка ситуации "перебивания" друг друга при разговоре.

Ход упражнения: Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

Рефлексия:

Легко ли было услышать то или иное слово в общем гуле?

Какие трудности возникали при понимании слов?

Время: 10 минут

Обсуждение занятия:

Понравилось ли занятие?

Что нового вынесли для себя из этого занятия?

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

Прощание

Занятие 7. "Мир эмоций"

Цель занятия: Познакомить учащихся с эмоциями; научить определять эмоциональное состояние других людей; тренировать умение владеть своими эмоциями.

Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций, карточки с заданиями, бланки с названиями эмоций, мяч, фломастеры, карандаши.

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Угадай

эмоцию"

Цель: научить определять эмоциональное состояние

Необходимые материалы: Плакат со схематичным изображением эмоций

Ход упражнения: Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

Рефлексия:

Насколько легко было определять то или иное эмоциональное состояние?

Какие основные признаки и характеристики помогли определять то или иное эмоциональное состояние?

Время: 15

минут

Упражнение

2.

"Фигуры

эмоций"

Цель: научить определять эмоциональное состояние

Ход упражнения: Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

Рефлексия:

Почему присвоили той или иной фигуре ту или иную эмоцию?

Насколько легко было придумывать названия фигурам?

Время: 10

минут

Упражнение

3.

"Назови

эмоцию"

Цель: Проработка эмоциональных состояний, мешающих либо благоприятствующих общению

Ход упражнения: Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

Рефлексия:

Насколько легко было вспоминать те или иные эмоциональные состояния в зависимости от необходимой ситуации?

Что было легче: называть эмоции, способствующие либо препятствующие эффективному межличностному взаимодействию?

Время: 10

минут

Упражнение

4.

"Изобрази

эмоцию"

Цель: Проработка эмоциональных состояний, умение определять эмоциональное состояние других людей.

Ход упражнения: Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

Рефлексия:

Насколько легко было изображать ту или иную эмоцию?

Насколько легко было угадывать ту или иную эмоцию?

С какими трудностями столкнулись в процессе выполнения задания?

Время: 10 минут

Обсуждение занятия:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?

Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

Прощание

Занятие 8. "Вот тебе моя рука"

Цель занятия: Проработка возможных выходов из конфликтных ситуаций; развитие эмпатии.

Необходимые материалы: Музыкальная запись "Шум леса"; ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон; маленькие альбомы

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Осенний

лес"

Цель: Релаксация; подготовка учащихся к активной работе на занятии.

Необходимые материалы: Музыкальная запись "Шум леса".

Ход упражнения: Учащиеся должны сплоченно выполнять задание и следовать тексту, который произносит ведущий. По ходу выполнения упражнения учащиеся сопровождают его жестами.

Ведущий: Ребята! Мы с вами отправляемся в волшебное путешествие. Вы его совершите вместе со мной. Сейчас я попрошу вас сесть поудобнее и закрыть глаза. Я попрошу вас выполнять все движения, не открывая глаз.

Давайте начнем.

Итак, мы с вами находимся недалеко от Минска, в маленьком, но очень милом и уютном городке.

На улице стоит осень. И хоть на улице солнышко светит очень ярко, температура уже достаточно низкая.

Мы с вами идем на прогулку.

Мы быстро надеваем брюки, теплый свитер, кроссовки и отправляемся в лес, берем с собой поводок и любимую собаку.

Мы идем в лес. Свежий воздух, лесная прохлада притягивают нас. Мы напрягаем ноги, животик, спинку, ручки, лицо. Сильно-сильно...

А сейчас мы расслабляем ноги, руки, спинку, лицо...

Дышится легко, ровно, глубоко...

Дорога не утомляет нас, а, наоборот, придает уверенность и силу. Вот он, наш волшебный лес! Все тропинки в нем нам знакомы. Вот эта ведет в березовую рощу. Мы направляемся туда. Дышится легко, ровно, глубоко...

Правая рука держит поводок и напряжена очень сильно...

Легкий ветерок качает верхушки деревьев, они раскланиваются перед нами, приветствуя нас. Кругом тишина, только где-то стучит дятел, а птички поют свои незатейливые песенки, радуясь каждому новому мгновению дня.

Мы отпускаем поводок, и наши правые руки становятся легкими, воздушными, словно воздушный шарик, который улетит далеко в небо, если его не держать за ниточку...

Дышатся легко, ровно, глубоко... (Пауза.)
Мы входом в березовую рощу. Белые стволы берез напоминают нам свечи на праздничном торте. Наше внимание привлекает гриб в коричневой шапочке. Это — подберезовик. Мы наклоняемся к нему и видим еще два маленьких грибочка. Да здесь целая семейка подберезовиков уютно устроилась на зеленой кочке! Свежий воздух пронизывает все вокруг. Дышится легко, ровно, глубоко... (Пауза.)
Насладившись лесной прохладой и тишиной, мы возвращаемся домой.

Рефлексия:

Какие ощущения вы испытали, путешествуя по воображаемому лесу?

Смогли ли вы его себе представить? Что вам удалось представить, а что — нет?

Время: 15

минут.

Упражнение

2.

"Мостики

дружбы"

Цель: Обыгрывание с учащимися возможных конфликтных ситуаций, возникающих в ходе игры; использование возможностей территориальной игры для проигрывания ситуаций общения.

Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м х 1 м; миниатюрные фигурки зверей и человечков; магнитофон.

Ход упражнения: Учащиеся подходят к ящику с песком. Ведущий. Представьте, что вы — волшебники. Вы находитесь в стране, в которой еще никто и никогда не жил. Там вы хотите создать цветущую сказочную страну. Сейчас каждый из вас выберет для себя трех героев, которых он хотел бы поселить в новой стране. Отдельно захватите деревья, камни, цветы, дома — все, что будет вам нужно для создания сказочной страны. А я буду рассказывать вам сказку.

Начало сказки (Рассказывать, когда все дети сидят рядом с коробкой с песком.)
Итак, в одной сказочной стране, где были поля и долины, где тек.7И реки (провести впадины в песке, символизирующие реки, разделяя песочный лист на 4 части), на волшебной поляне сказочного леса жили „аленькие волшебные жители. У них был домик. (Детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа.)

В нем они жало все вместе.
(Каждый ребенок ставит своих героев рядом с домиком.) Как-то раз волшебным жителям наскучило сидеть по своим домикам, и оно пошли погулять по волшебному лесу Им хотелось погулять и себя показать. Но что такое? Вся поляна разделена на части бурными реками! Как же могут встретиться все волшебные жители этой поляны?

Ведущий просит детей продолжить сказку с помощью фигурок.

В задачу детей входит:

— познакомиться с каждым сектором ящика;

— сходить в гости кдруг другу.

Если дети не находят решения проблемы, ведущий предлагает им построить мостик.

Окончание сказки

Вот и встретились все жители этого волшебного леса. Оно радостно заплясали, взялось за руки и поняли, что умеют творить настоящие чудеса! А когда наступил вечер, наши жители разошлись по своим домикам. Теперь они могло видеться друг с другом, когда им захочется.

Рефлексия:

Трудно ли было играть в эту игру?

Что было трудно делать в ходе игры?

Чему вы научились в ходе игры?

В конце занятия учитель просит детей разобрать своих героев и песок. После небольшого обсуждения возникших затруднений в ходе игры и нахождения выхода из ситуации, учащиеся разбирают преграды в песке.

Время: 25

минут.

Упражнение 3. "Рука друга"

Цель: Развитие эмпатии; снятие тревожности учащихся; преодоление неприятных ощущений, связанных с использованием песка.

Необходимые материалы: Ящик с песком размером 1 м х 1 м;

Ход упражнения: Учащимся предлагается погрузить руки в песок и, не вынимая рук из песка, взяться за руки. При этом каждый участник должен сказать каждому вслух хорошие пожелания.

Время: 5 минут.

Рефлексия:

Понравилось ли упражнение?

Насколько приятно-неприятно было ощущение нахождения рук в песке?

Рефлексия занятия: Учащимся раздаются маленькие альбомы, в которых учитель просит учащихся охарактеризовать занятие.

Прощание

Занятие 9. "Страна рисования"

Цель занятия: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях; раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем.

Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры, краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.

Время занятия: 45 минут

План занятия

Приветствие

Упражнение 1. "Воспоминание"

Цель: Развитие умения высказывать свое мнение; воспитание культуры общения, умения прислушиваться к высказываниям других учащихся; закрепить результаты, достигнутые на предыдущих занятиях.

Необходимые материалы: Именные альбомы; карандаши, фломастеры.

Ход упражнения: Ведущий предлагает учащимся вспомнить прошлое занятие и нарисовать в именных альбомах все то, что их более всего поразило в сказочной стране. Затем ведущий устраивает мини-выставку под названием "Привет из Песочной страны".

Рефлексия: Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.

Время: 15 минут.

Упражнение

2. "Изотерапия"

Цель: Раскрытие ранее незатронутых проблемных для учащихся тем

Необходимые материалы: Именные альбомы; краски; тонкие палочки, кисти; контурные изображения для раскраски.

Ход упражнения: Ведущий: Ребята! Сейчас мы с вами снова будем рисовать. Но не так как вы привыкли. Сейчас вы возьмете свои альбомы и в них нарисуете все, что захотите. Но рисовать сегодня мы будем не кисточками и не карандашами, а косметическими палочками.

(Вначале дети пробуют на отдельном листе бумаги точками нарисовать что-либо по собственному желанию. По окончании рисования происходит обсуждение рисунков, дети рассказывают, что у них получилось.)

Ведущий: А теперь каждый из вас выберет любое понравившееся ему контурное изображение. Раскрашивать его вы тоже будете палочками.

Дети приступают к раскраске контурного изображения.

В процессе рисования ведущий спрашивает, нравится ли детям такая техника. Если да, то почему.

Если нет, то почему.

Ребята рассказывают о том, что они хотели выразить своими рисунками.

Время: 30 минут.

Обсуждение занятия:

Что для вас было новым на занятии?

Что наиболее понравилось, а что наоборот вызвало неудовольствие?

Прощание

Занятие 10. "Я+Я=МЫ"

Цель занятия: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы".

Необходимый материал: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей, картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Время занятия: 45 минут

План

занятия

Приветствие

Упражнение

1.

"Светофор"

Цель: Обменяться мнениями о цикле проведенных занятий, настроить учеников на участие в следующем занятии.

Необходимые материалы: Картонные кружки по три штуки каждому учащемуся (цвета: красный, желтый, зеленый).

Ход упражнения: Ребятам раздаются "сигналы светофора" (картонные кружки разных цветов). С их помощью участники высказывают своё мнение о прошедших занятиях. Ведущий: Итак, если во время наших прошлых встреч (в общем) вам было неуютно или неинтересно, то вы поднимаете красный кружочек. Если на прошлых занятиях (в общем) вам было интересно, но вам что-то не понравилось, или какое-то упражнение вызвало у вас чувство дискомфорта, то вы поднимаете желтый кружочек.

А если вам очень понравилась прошлая наша встреча, вам было интересно, вы узнали для себя что-то новое, то вы поднимаете зеленый кружочек. Я считаю до трех, и мы включаем светофор. Раз... Два... Три...

Рефлексия:

Почему вы сделали такой выбор?

Аргументируйте свой выбор.

(Особое внимание уделяет детям, поднявшим красный кружочек)

Время: 10 минут.

Упражнение

2.

"Портрет

класса"

Цель: Снижение тревожности, достижение внутригрупповой сплоченности, осмысление своего персонального "Я" как части общего "Мы"

Необходимые материалы: Ватман, карандаши, фломастеры, краски, журналы, клей

Ход упражнения: Составление внутригруппового коллажа, как портрета группы

Рефлексия:

Что больше всего понравилось в данном задании?

Какие возникали сложности при выполнении данного задания?

Время: 35 минут.

Итоговое обсуждение проведенных занятий:

Ты принял участие в 10 тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы.

Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе.

Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились?

Что тебе больше всего понравилось: какие упражнения, игры, темы занятий?

Что тебе совсем не понравилось?

Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни?

О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях в следующем году?