

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тарутинская средняя школа»

Рассмотрено: На заседании методсовета Протокол № <u>1</u> От « <u>27</u> » <u>августа</u> 2018г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР Лавринович С.Ф. <u>С.Ф.</u> Дата: « <u>27</u> » <u>августа</u> 2018г.	Утверждено: Приказ по школе № <u>125-14/15а</u> От « <u>27</u> » <u>августа</u> 2018г. Директор <u>О.А. Войшель</u>
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курс «Мой внутренний мир»

5 класс

Составитель:
Борисова Марина Витальевна

п. Тарутино
2018 г.

Пояснительная записка

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

Задачи:

- способствовать 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 программы: 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 5-х классов нацелены на помощь учащимся в адаптации к обучению в пятом классе. Это своеобразная возможность предупреждения тех проблем, которыми могут встретиться учащиеся в начале учебы в 5-м классе.

С целью преодоления тревожности 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 рефлекссию в организации учебных занятий, более системно поддерживают участие учащихся в урочной деятельности. 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 занятий: программа состоит из 16 занятий (1 занятия в неделю), продолжительностью— 45 минут (школьный урок).

Категория участников: Учащиеся 5-х классов.

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.
- Кэдьюсон 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

Занятие 1. "Что такое 5-й класс"

Цели. 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.

Задачи. Развивать представления о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы; дать каждому ребенку возможность представить себя другим детям.

Материалы. Тетради, ручки, небольшие листочки бумаги для записей, альбомные листы. Лист ватмана с рисунком «Школьный путь», мягкая игрушка или мяч. Лист А3 с рисунком портфеля.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Знакомство

Упражнение «Имя и цветок».

Принятие правил.

Работа по теме

Упражнение «Продолжи фразу»

На доске или в середине круга укрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс.

Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...». Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет?

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

Упражнение «Те, кто»

Делают шаг вперед те, кто любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

Упражнение «Что важно для меня?»

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.

Обсуждение

- Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?
- Чьи записи тебя удивили?
- Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?
- Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?
- О ком ты узнал что-нибудь новое?

Анализ занятия (обратная связь)

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.



Домашнее задание

Подумай и запиши дома, какие качества для тебя являются важными в людях, которые тебя окружают (не больше 10 вариантов).

Занятие 2. "Этот необычный и волнующий 5-й класс"

Цель занятия: Развитие представлений о новом социальном статусе пятиклассника по сравнению со статусом учащегося начальной школы.

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 3. "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 мальчишками 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 мальчишки и девочки вприпрыжку бежали в школу. Кто-то бежал с охотой, кому-то было трудно проснуться, и он, пытаясь, 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 мальчишки и девочки аз 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 4. "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 неprimетный 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 5. "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 6. "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, футляр 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 7. "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 8. "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 помогали 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 9 «ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ»

Цели:

Ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения.

Совершенствование коммуникативных умений.

Развитие чувственного восприятия.

Оборудование

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Формулирование темы, основных целей занятия

Основная задача при работе с данной темой — воспитание навыков эмоционального общения.

Психологическая разминка

Введение в атмосферу тренинга.

Приветствие

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

Упражнение «Слова»

Цель упражнения: введение в темпоритм, настроение и тему занятия.

Ведущий. Назовите слова, которые обозначают различные виды эмоциональных проявлений:

удивление

страх

ненависть

усталость

любовь

и т.д.

Назовите ту эмоцию, которая сейчас для вас является основной.

Назовите все слова, относящиеся к общению:

монолог

разговор

спор

беседа

язык

выступление

и т.д.

Давайте выясним, какими способами мы общаемся:

словами

звуками

мимикой

позой

глазами

интонацией

жестами

Чему чаще доверяем?

Беседа

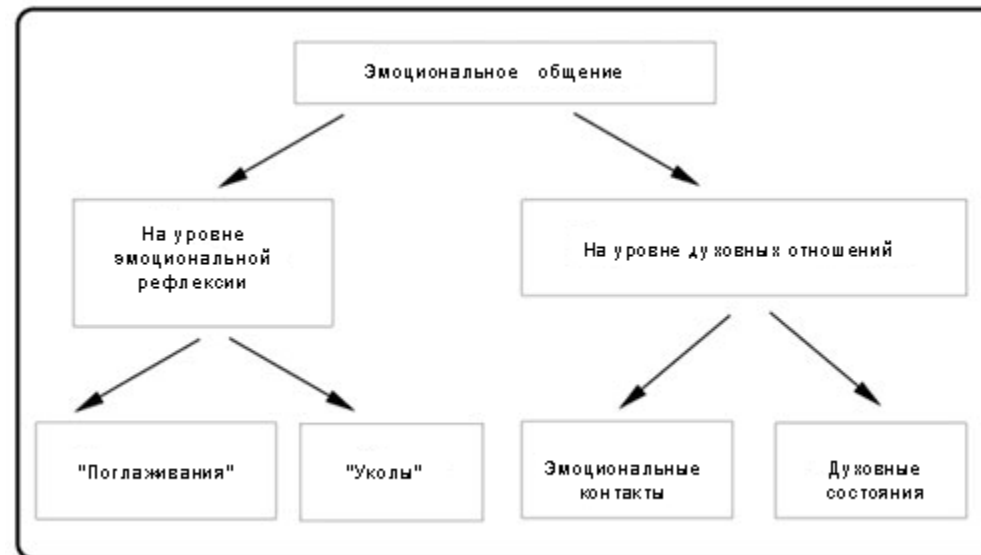
Ведущий. Подводя итог предшествующего упражнения, мы можем сказать, что общение происходит как при помощи слов (вербальное общение), так и без них (невербальное общение). Общение чаще всего бывает эмоционально окрашено. Почти в любом акте взаимодействия присутствует эмоция.

А вот примеры неэмоционального общения:

а) информирование — такой вид общения, при котором осуществляется передача какого-либо сообщения от одного лица к другому;

б) побуждение — вид общения, которое осуществляется для побуждения одного лица другим к какому-либо отношению, действию, поступку.

Эмоциональное общение — это общение, в котором присутствует эмоциональная информация, эмоциональный обмен. Классификацию эмоционального общения можно представить в следующем виде (см. схему).



Сегодня мы остановимся на первом уровне эмоциональной рефлексии. (Вспомнить, что такое рефлексия. Рефлексия — это процесс самопознания субъектом своих состояний, ощущений, понимания того, как к нему относятся окружающие.) Общение на уровне эмоциональной рефлексии осуществляется без включения глубинных сторон души человека, на уровне только внешних проявлений эмоций, по принципу «стимул — реакция». Ты меня «погладил» — я тебя «погладил», ты меня «уколол» — я тебя «уколол». В теме сегодняшнего урока было заявлено «Тренинг положительного эмоционального контакта», то есть мы сегодня говорим о «поглаживаниях».

«Поглаживания» — это различные способы эмоциональной поддержки собеседника.

Ролевой тренинг

1. Вид «поглаживания» — комплимент.

Упражнение «Комплимент»

Цели упражнения:

- активный запуск группового процесса;
- снятие зажатости, скованности;
- тренировка умения увидеть сильные стороны, положительные качества в любом человеке;
- тренировка умения находить нужные слова для приятного, продуктивного общения.

Упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» — поддакивание. Как оно может звучать? Примеры:

да, да

да, ты прав

угу

а как же иначе

конечно

и т. д.

3. Вид «поглаживания» — дружеские жесты и мимика.

Учащиеся приводят примеры таких жестов:

объятия

похлопывание по плечу

рукопожатие

подмигивание.

Упражнение «Передай движение»

Цели:

— показать учащимся, что один и тот же жест воспринимается субъектом по-разному в зависимости от его чувствительности, настроения и т.п.;

— снять зажатость, скованность.

Упражнение выполняется по кругу.

4. Вид «поглаживания» — эмоциональное заступничество.

Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»:

Что вы к человеку пристали!

Он не мог поступить иначе.

Он все делает правильно!

Это не его вина, а его беда.

5. Вид «поглаживания» — похвала.

Примеры:

Молодец!

Умница!

Ты сегодня заслуживаешь похвалы.

6. Вид «поглаживания» — проявление нежности.

Примеры:

Ах ты, мой родной!

Умница моя!

Дорогая...

7. Вид «поглаживания» — сочувствие.

Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем?

Ты мой бедненький!

Горе ты мое луковое!

Ты моя маленькая...

8. Вид «поглаживания» — успокаивание.

Какими словами можно успокоить человека?

Не волнуйся, дорогой.

Успокойся, все будет хорошо.

Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая.

Не стоит беспокоиться...

9. Вид «поглаживания» — проявление дружелюбия.

Примеры поддержки:

Ничего, справимся!

Не переживай, преодолеем!

Не волнуйся, мы с тобой.

Не грусти, ты не одинок.

Ведущий. Какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

Релаксация

Проходит под музыкальное сопровождение.

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь... Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Представьте, прочувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью.

Прочувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию.

Запомните это чувство.

Хорошо...

А теперь представьте и прочувствуйте, что такое сочувствие.

Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием.

Представьте, что к вам с сочувствием относится кто-то из близких — папа или мама, бабушка или дедушка, брат или сестра...

Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием.

Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Почувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас...

Сочувствие — это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к другу.

Чувствуя согласно, сообщая, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы сострадаете ему, соболезнаете, жалеете...

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких...

А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых... к совершенно незнакомому человеку...

Запомните это чувство...

Жалеть — значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду.

И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе...

Хорошо.

А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте доброжелательно к ним отношение. А теперь подумайте о каждом в отдельности. Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то — чувства юмора, кому-то — терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.

И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый — тогда, когда ему этого захочется.

Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни. Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее...

Упражнение-активатор

Цель упражнения: вернуться в состояние активности, бодрости.

Пантомима

Передать по кругу:

- пушинку;
- «снежок»;
- печеную картошку (горячую);
- живую мышку.

Завершение занятия

Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Какое сейчас у вас настроение? Никто не загрустил? Все в порядке?

Занятие 10 « я и ДРУГИЕ».

Цели занятия

Совершенствовать коммуникативные умения.

Обобщить знания о себе.

Создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Оборудование

Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Рабочая тетрадь, авторучка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Введение в атмосферу тренинга.

Приветствие

Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

Упражнение «День бывает...»

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия.

Продолжить фразу:

День бывает...

долгий

пасмурный

учебный

серый

праздничный

день рождения

и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

Формулирование темы занятия

Ведущий. Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки.

Вводная беседа

Ведущий. Существуют 3 уровня самооценки:

- самооценка реальная, соответствующая действительности;
- завышенная самооценка;
- заниженная самооценка.

По мере того как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают, приводят примеры.

Ведущий. Как вы считаете, вы человек хороший?

Ответы по кругу.

Почему вы так считаете? Что вам дает на это право?

Ответы.

От чего зависит ваша самооценка?

Возможные ответы:

1. От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю.
2. От мнения обо мне окружающих.
3. От мнения «значимых других».
4. От того, насколько я сам уверен в себе и т.д.

Ведущий. Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

Ответы.

Чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроя.

Психологический настрой на уверенность в себе

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь...

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос... Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь — и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

*Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни...
Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте — вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!*

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо... Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется...

Беседа (продолжение)

Ведущий. Скажите, пожалуйста, а как будут относиться окружающие к тому, у кого явно завышенная самооценка?

Ответы.

Ведущий. Значит, мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете?

Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Ответы.

Ведущий. У кого-то в группе точно возникнут сомнения. Это можно будет проверить по характеру ваших взаимоотношений с одноклассниками. Мы поработаем с тестом самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками».

Тестовое задание «Мои взаимоотношения с одноклассниками»

Учащимся раздаются тестовые бланки (таблица в пять колонок). Бланк заполняется в следующем порядке. Надо:

- написать в первой колонке список класса (ведущий диктует его);
- оценить взаимоотношения с этим человеком по специальной шкале.

Каждой следующей колонке соответствует свой вопрос.

Вопрос колонки № 2: Хотел бы ты пригласить этого человека к себе на день рождения или другое торжество?

Вопрос колонки № 3: Как ты думаешь, пригласил бы этот человек на то же мероприятие тебя?

Вопрос колонки № 4: У тебя появилась возможность пойти вместе с товарищем из класса в турпоход. Кого бы ты пригласил с собой?

Вопрос колонки № 5: Как он поступил бы по отношению к тебе, если бы набирал группу в поход?

Ответы на вопросы оцениваются так:

- обязательно пригласил бы (+3)
- пригласил бы (+2)
- возможно, пригласил бы (+1)
- не знаю (0)
- возможно, не пригласил бы (–1)

- не пригласил бы... (–2)
- ни за что не пригласил бы... (–3)

Напротив своей фамилии в бланке ответов ставится прочерк.

Закончив проставление оценок, нужно произвести расчет:

- посчитать сумму оценок в каждой колонке с учетом знака оценки (получаются суммы С2, С3, С4, С5);
- оценить ваше отношение к одноклассникам, сложив С2 и С4 (получается сумма С6);
- оценить отношение к вам, сложив С3 и С5 (получается сумма С7);
- сравнить суммы С6 и С7;
- сделать вывод о ваших отношениях.

Чтобы вывод был верен, необходимо учесть, что если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом; если в оценках преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие.

Надо задуматься, почему это происходит, в чем причина? Что нужно сделать для того, чтобы улучшить положение? Записать все это в выводах.

После завершения работы над тестом бланки собираются, психолог позднее составляет социометрическую карту.

Завершение занятия

Упражнение «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

Занятие 11 «НАШИ УЧИТЕЛЯ»

(По Слободяник)

Цель. Помочь пятиклассникам занять новую социальную позицию по отношению к педагогам.

Задачи. Помощь учащимся в создании внутренней «когнитивной карты» учебного процесса; формирование представлений о педагоге как профессионале, решающем свои задачи; формирование представлений о педагогах как об интересных личностях.

Материалы. Лист ватмана, на котором обозначены контуры будущего «цветка». Списки качеств «настоящего учителя» (3 экземпляра). «Лепестки» будущего «цветка», вырезанные из бумаги форматом А3 с текстом интервью учителей-предметников. Карточки с названиями учебных предметов, имен и отчеств (преимущественно женских). Магнитная доска, клей, маркеры.

Интервью с учителями необходимо провести заранее.

Игра проводится в классе.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Упражнение на внимание «Нос, пол, потолок»

Обсуждение домашнего задания

Обсуждаем способы овладения эмоциями.

Работа по теме

Дети сидят за своими партами. Ведущий перечисляет и записывает на доске вопросы, на которые детям предстоит найти ответ в ходе игры.

«Учебные предметы» – перечисление и обсуждение предметов, которые есть в программе пятого класса.

Дети делятся на три группы.

Упражнение «Как зовут наших учителей?»

С помощью этого упражнения предлагается вспомнить имена и отчества учителей по разным предметам.

- Ведущий называет предмет и имя учителя, а ребята на скорость называют отчество.
- Ведущий называет предмет, а ребята называют имя и отчество.
- Ведущий называет фамилию, а ребята – предмет и так далее.

Упражнение: «Настоящий учитель – это...»

Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для осуществления педагогической деятельности, есть и нейтральные.

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего учителя. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

Упражнение «Какие они, наши учителя?»

Детям раздаются лепестки с текстами интервью их учителей. Эти работы не подписаны. Ребята передают лепестки друг другу (у каждого в руках должен быть лепесток). Читают то, что на нем написано, и если ответы им близки, если им кажется, что человек, сказавший такие слова, похож на них, то должны расписаться на его листочке в специально оставленном для этого месте.

Дети читают ответы учителей и по желанию расписываются. Затем передают лепестки по кругу.

Дальше из лепестков собирается цветок.

В конце делается вывод о том, какие учителя работают в нашей школе.

Анализ занятия (как на первом занятии).

Домашнее задание

Написать по 5 качеств, которые нравятся в других ребятах и в себе. А также 5 качеств, которые не нравятся в других и в себе самом.

ЗАНЯТИЕ 12. «ИЩУ ДРУГА»

Цели. Помочь учащимся в самораскрытии; способствовать преодолению барьеров в общении; совершенствовать навыки общения.

Задачи. Помочь учащимся определить критерии дружеского общения; формировать представление о друге как о единомышленнике; осмыслить и получить опыт предъявления себя.

Материалы. Листы бумаги для написания объявлений.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Разминка

Упражнение на внимание «Пальчики»

Ведущий показывает определенное количество пальцев на руках. Необходимо, чтобы встало столько же человек. Кто ошибается, пропускает следующую серию.

Обсуждение домашнего задания

Сравниваем выбранные характеристики друга и отвечаем на вопросы: С каким человеком хотели бы дружить? Должны ли друзья быть во всем похожи друг на друга?

Работа по теме

Дискуссия по вопросам:

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?

Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради: «Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»; «Откровенно говоря, для меня очень важно...»

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга».

В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

Анализ занятия (как на первом занятии)

Трудно ли быть откровенным?

Просто ли было написать о себе?

Домашнее задание

Вспомнить все пройденные занятия и подумать, а что хотели бы добавить или изменить. Напишите на листочках (их можно не подписывать).

Занятие 13. "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 входим 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 x 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 текли реки (провести впадины в песке, символизирующие речки, разделяя песочный лист на 4 части), на волшебной поляне сказочного леса жили маленькие волшебные жители.

У них был домик. (Детям предлагается поставить свой домик в любое место своей части песочного листа.)

В нем они ждали 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:

— попробовать познакомиться с каждым сектором ящика;

— сходить в гости к друг 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 14. "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 15. "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 кружок.

А если вам очень понравилась прошлые наши встречи, 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: 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?

Занятие 16 «МЫ И НАШ КЛАСС»

(по Родионову, Ступницкой)

Цели. Снижение тревожности, достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы».

Задачи. Обобщить полученный опыт взаимодействия в группе; обеспечить каждому участнику обратную связь от группы; осмыслить себя как члена группы.

Материал. Листы цветной бумаги светлых тонов (голубого, розового, желтого), в центре каждого листка написано «Я» (по количеству участников); наборы фломастеров или цветных карандашей; лист ватмана, на который в дальнейшем будут наклеиваться маленькие эмблемы; фотоаппарат; бланки анкеты для оценки эффективности цикла занятий.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Настрой на занятие

Упражнение «Коллективный счет»

Обсуждение домашнего задания

Ребята сдают письменное задание.

Работа по теме

Упражнение «Коллаж класса»

Школьникам предлагается создать свою эмблему – визитку, на которой должно быть написано имя участника и какое-либо его положительное качество, форму каждый выбирает свою.

Пока дети работают, на доске перед ними висит плакат с надписью в центре «Мы и наш класс». Выполнив задание, каждый подходит к плакату и приклеивает свою эмблему на общий шаблон.

Ведущему необходимо подвести участников к идее, что каждый из них – частичка целого класса, что все отдельные «Я» составляют общее «Мы». В заключение нужно обсудить, может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я».

Упражнение «Какие мы»

Все хором произносят «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...»

Анализ занятия (как на первом занятии)

Вербальный вариант обратной связи.

Участники в кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, говорят о том, что больше всего запомнилось на занятии.

Делается общая фотография группы. Ведущий сообщает, что она будет наклеена на общий герб.

Проективная методика «Дерево».

Оценка эффективности занятий

Каждый участник заполняет анкету для оценки эффективности цикла занятий. После заполнения анкеты каждому выдается диплом с напутствиями и улыбкой.

АНКЕТА

Уважаемый пятиклассник!

Ты принял участие в восьми занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем учебном году сделать такие занятия еще интересней и полезней. Спасибо!

- 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 будущих занятиях?

Приложение 1

Сравнение понятий «слушать» и «слышать»

Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?

Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?

Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)

Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)

Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

Приложение 2

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?

Психолог обобщает ответы учащихся.