

Тренинговое занятие для учащихся 5 класса «Вот тебе моя рука»

Цель занятия: улучшить психоэмоциональный климат в классе.

Задачи:

- формировать умение работать в коллективе;
- развивать способность управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать продуктивные способы общения между детьми.

Участники: учащиеся 5 класса

Ход занятия

Психолог. Здравствуйте ребята! Мы сегодня проведем тренинг на сплочение.

Цель нашего тренинга – это сплочение нашего коллектива. Что значит сплочённый коллектив? (дружный, где ребята понимают друг друга, идут на помощь и т.д.)

Сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Вначале вспомним притчу: В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья". Сегодня на тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Начинаем.

1.Разминка

Упражнение «Каракули»

Цель: снизить напряжение участников занятия.

Инструкция: Возьмите простой карандаш в нерабочую руку и с закрытыми глазами порисуйте каракули на листе бумаги. Рисуйте, пока не надоест.

Откройте глаза, поверните лист в разные стороны. Постарайтесь увидеть какой-то образ, найти что-то знакомое. Обменяйтесь своими рисунками с соседом по парте. Дорисуйте в его рисунке то, что считаете нужным. Верните друг другу рисунки. Нравится вам, как изменился рисунок? Добавьте к рисунку изменения карандашами и красками, попробуйте дать ему название.

Давайте устроим выставку ваших работ. Чей рисунок вам понравится, на том оставьте свою подпись.

Вывод: все мы разные, у каждого свой взгляд, свое мнение. Ведь как было бы скучно, если бы все думали одинаково.

2. Упражнение на ориентацию «Паутина»

Цель: прояснить систему взаимоотношений в группе, выявить лидеров, показать важность умения договориться без слов (невербально).

«Попробуем разгадать каракули из ваших сцепленных рук. Для начала нужно выбрать ведущего (ведущих). Выбранный участник выходит из класса, а мы будем запутывать свой круг. Ведущий должен распутать круг, не расцепляя рук. Помощь можно оказывать, но только без слов.

Как вы определили ведущего? Все ли согласны с выбором? Успешно ли справился ведущий?

Педагог-психолог говорит о том, что в отношениях между людьми тоже существуют трудности (нити паутины), но при желании их можно распутать, прояснить. Совместно пройдена часть полосы испытаний.

3. Упражнение «Волшебная бутылочка»

Упражнение позволяет участникам задуматься о тех изменениях, которые они хотели бы видеть в своем классе. Так же это упражнение можно использовать для завершения занятия.

Материалы: Бумага для заметок, карандаши, бумага формата А3.

Время: 10 мин.

Психолог дает группе, следующие инструкции: «Представьте себе, что вы и ваш класс находят старую лампу, кто-то берет ее в руки, потирает и из нее появляется волшебный джин. Теперь вы можете загадать три желания. Но есть маленький нюанс, так как лампу вы нашли вместе со своей командой, то и желания должны касаться вашего класса. Вы можете изменить своих одноклассников, сделать больше перерывы между уроками, изменить расписание занятий и т.д. Каждый может загадать свои три желания.

Далее, каждый пишет свои три желания, которые направлены на изменение рабочей обстановки. И следом формируется общий список пожеланий.

Лучше это делать на бумаге с липкой лентой, для того, чтобы потом повесить на доску для ознакомления (желания можно подписать, если хотят дети).

4. Алгоритм

Педагог-психолог: Существуют определенные правила дружного коллектива. Знание того, что вы хотите, и понимание того, как этого добиться – ключ к успеху. Итак, каких правил, по вашему мнению, нужно придерживаться, чтобы ваш коллектив был дружным и успешным? (участники тренинга перечисляют правила)

Педагог-психолог: Итак, если я вас правильно поняла, правила дружного коллектива - это: (слайд 5)

ПРАВИЛА дружного класса:

- 1. Учимся уважать друг друга.**
- 2. Соблюдаем школьную дисциплину.**
- 3. Не оцениваем людей, а ценим их.**
- 4. Не обзываемся и не ругаемся.**
- 5. Знаем о неприкосновенности личности.**
- 6. Уважительно относимся к старшим.**
- 7. Нецензурная брань запрещена!!!**
- 8. Воровство и ложь - это подлость!!!**
- 9. Учимся находить общий язык в диалоге.**
- 10. Бережно относимся к школьному имуществу.**
- 11. Не нарушаем «границу» на переменах.**
- 12. Мальчики не обижают девочек, а девочки не провоцируют конфликты.**

13.Классный руководитель, как капитан на корабле!!! С малейшей проблемой вы обращаетесь в 1 очередь к В.В.

5. «Простое упражнение» «Что важно для дружбы?»

Каждый участник выписывают 3 важных качества, необходимых для дружбы. Ведущий с помощниками составляет общий список из качеств.

6. «Сложное упражнение» Инсценировка сказки «Репка»

Лидеры группы распределяют роли и подбирают соответствующий роли реквизит.

(Репке - зеленые ленты, Дедуле - кепку, бабуле - платочек, внученьке - ленту, Жученьке - «ушки», Кисуле - бантик, Мышуле -усики и хвостик).

После инсценировки обсуждается смысл сказки. Взаимопомощь и общее дело способно заключить перемирие между участниками сказки

Рефлексия

Ритуал прощания «Мы дружные» (становимся в круг, берёмся за руки и сначала шёпотом, затем чуть-чуть громче и наконец-то очень громко говорим хором «Мы дружные!»)