

Коммунальное государственное учреждение « Средняя школа имени Ахмета Байтурсынова» управления образования акимата Жамбылской области отдела образования Кордайского района

Эльшайдт Татьяна Андреевна
психолог

Курс «Психологии» для учащихся 5 классов
среднеобразовательной школы

Тема курса: «Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене»

с. Кордай 2025

Об авторе



Эльшайдт Татьяна Андреевна

Образование: высшее.

Клинический психолог,
психолог – консультант

Стаж работы: 16 лет

Рецензия

Рецензия на учебно-методическое пособие курса «Психология» для учащихся 5 классов на тему: «Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене»

Автор работы: Психолог Эльшайдт Татьяна Андреевна.

1. Актуальность:

Пособие курса является исключительно актуальным, так как оно полностью соответствует современным образовательным требованиям, включая задачи развивающего обучения, критического мышления и формирование универсальных компетенций у школьников. Формирование психологической культуры рассматривается современными психологами как развитие способности к систематическому самовоспитанию культурных стремлений и навыков, достижение достаточно высокого уровня обычного и делового общения, хорошей психической саморегуляции, творческого подхода к делу, умения познавать и реалистически оценивать свои возможности. Но особую роль в процессе формирования психологической культуры личности должен сыграть школьный психолог.

2. Научно-методический уровень работы:

Работа выполнена на высоком методическом уровне. Занятия курса психологии способствуют усвоению учащимися психологических знаний, формированию важнейших жизненных навыков, развитию их психолого-педагогической компетенции как основы формирования психологической культуры и социальной компетентности выпускников.

3. Степень новизны работы:

Работа демонстрирует высокую степень новизны в подходах к воспитанию психологически здорового поколения. Автор грамотно использует методы, такие как проекты, тесты, психологические игры, письменные задания и вопросы на развёрнутые ответы, что способствует более глубокому пониманию материала учащимися. Этот подход позволяет всестороннему развитию учащихся.

4. Научность работы:

Материалы и задания работы тщательно основаны на научных принципах тренинговых занятий. Используется широкий спектр заданий в каждом тренинговом занятии.

5. Оценка внутреннего единства и характеристика методологической основы работы:

Учебно-методическая программа отличается логичной и последовательной структурой. Все элементы работы, связаны между собой и направлены на достижение главной цели – это успешная адаптация в условиях обучения в среднем звене.

6. Степень обоснованности и достоверности:

Работа тщательно обоснована и достоверна. Все тренинговые упражнения,

использованные для формирования заданий, соответствуют учебным стандартам и современным научным психологическим источникам.

7. Практическая значимость работы:

Практическая значимость работы не вызывает сомнений. Занятия по программе способствуют усвоению учащимися психологических знаний, формированию важнейших жизненных навыков, развитию их психолого-педагогической компетенции как основы формирования психологической культуры и социальной компетентности выпускников.

Реализация курса психологических занятий «Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене» в системе школьного образования позволит:

- Оказать психологическую помощь учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- Сформировать у детей позитивную Я-концепцию и устойчивую самооценку, снизят уровень школьной тревожности.
- Повысит уровень психологической готовности к обучению, формированию учебных навыков.
- Способствует развитию социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- Формирует адекватную самооценку и тд.

8. Формы и способы апробации промежуточных и итоговых результатов:

В программе применяются разнообразные формы психологического тестирования, что позволяет эффективно анализировать и прослеживать психологическое состояние и усвоение новых навыков. Тесты, письменные задания, проекты, устные выступления — все это помогает создать полную картину психологического состояния учащихся. Методическая программа курса прошла апробацию среди учащихся школы имени А.Байтурсынова психологом Эльшайдт Т.А. в течении 5 лет. Занятия проводились в форме факультативного курса «Психология».

9. Соответствие требованиям к оформлению, недостатки и замечания по содержанию работы:

Оформление работы соответствует современным стандартам. Упражнения четко структурированы, понятны и удобны для восприятия

10. Выводы и рекомендации по использованию работы:

В целом, предложенное учебно-методическое пособие является высококачественным и практичным инструментом для работы с учащимися в рамках психологического развития и формировании психологически здоровой личности.

Методист районного отдела образования Курбанова Р.Х.

Пояснительная записка

В документах об образовании декларируется курс на повышение базовой культуры личности, гуманизацию и гуманитаризацию образования. Очевидно, что подлинная гуманизация и гуманитаризация образования не может быть осуществлена без разработки и внедрения курсов, связанных с практическим человекознанием, и в том числе его психологическим аспектом. Введение учебного курса «Психология» позволяет развивающейся личности познавать не только законы материального мира, но и формировать систему знаний о себе, о законах взаимодействия людей, узнавать свои собственные возможности и расширять их, т.е. овладевать психологической культурой. Современный этап развития системы образования, процесс реформирования общеобразовательной школы предъявляет высокие требования к психологической подготовке учащихся. Развитие творческого потенциала личности учащегося невозможно без повышения её психологической культуры и социальной компетентности, а это в свою очередь достигается посредством психологического просвещения всех субъектов образовательного процесса и прежде всего учащихся. Этому способствует введение в учебный процесс факультативов, курсов по выбору «Психология».

Формирование психологической культуры рассматривается современными психологами как развитие способности к систематическому самовоспитанию культурных стремлений и навыков, достижение достаточно высокого уровня обычного и делового общения, хорошей психической саморегуляции, творческого подхода к делу, умения познавать и реалистически оценивать свои возможности. Конечно, формирование культуры происходит благодаря всей системы образования и воспитания: свой вклад вносят учителя-предметники, классные руководители, родители, сверстники и сам процесс обучения и воспитания. Но особую роль в процессе формирования психологической культуры личности должен сыграть школьный психолог. В должностные обязанности педагога-психолога учреждений образования Республики Казахстан входит и работа по формированию психологической культуры личности.

Потребность в психологических знаниях резко возрастает в подростковом возрасте и не теряет своей актуальности до окончания школы и выбора жизненного пути. Знания, полученные на уроках психологии, призваны готовить подростков к ориентации в современном мире, саморегуляции, социально-психологической адаптации. Психологические знания нужны учащимся для правильной ориентации в социальной среде, установления конструктивных межличностных отношений, профессионального самоопределения.

Занятия психологии способствуют усвоению учащимися психологических знаний, формирование важнейших жизненных навыков, развитию их психолого-педагогической компетенции как основы формирования психологической культуры и социальной компетентности выпускников.

Основная цель программы – формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.

Задачи программы направлены на формирование в мировоззрении ученика картины мира, позволяющей развиваться его личности в гуманистическом ключе.

Задачами учебно-развивающего и воспитывающего процесса являются:

- воспитание психологической культуры учащихся школы;
- формирование системообразующей теоретической базы для сознательного управления учащимися своего развития;
- ознакомление учащихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.);
- формирование важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе;
- формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности;
- формирование основ культуры интеллектуального труда;
- оказание помощи пятиклассникам в период адаптации к обучению в среднем звене школы, снижение школьной тревожности;
- формирование у школьников средних классов навыков самопознания и саморегуляции;
- формирование у учащихся базовой школы личностной готовности к первичному профессиональному самоопределению и выбору профиля обучения в старшей школе;
- содействие профессиональному самоопределению учащихся старших классов;
- профилактика отклоняющегося поведения учащихся;
- содействие раскрытию творческих возможностей личности ученика.

Объектом учебной деятельности при изучении «Психология» в школе является психологическая реальность. Предметом учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней. Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся:

- активные групповые методы социального тренинга:
 - а) дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора);
 - б) игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия, психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);
 - в) сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии);
- метод творческого самовыражения (через литературное, научное, художественное и др. виды творчества);

- методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки);
- метод экспрессий, а также метод чтения вслух, метод интроспективного анализа; метод по развитию творческого самочувствия; рефлексивный тренинг.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Цель курса «Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене» для учащихся 5 классов:

- формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, формирование человека, способного к самовоспитанию и саморазвитию, человека самосовершенствующегося.
- Психологическая помощь учащимся 5-х классов в условиях адаптации к обучению в среднем звене.

Задачи курса «Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене» для учащихся 5 классов:

- Оказание психологической помощи учащимся в период адаптации к среднему звену школы.
- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности.
- Повышение уровня психологической готовности к обучению, формирование учебных навыков.
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.
- Педагогическое побуждение к самопознанию, формирование мотива самопознания.
- Формирование адекватной самооценки, т.е. правильного отношения к себе.
- Развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления

вредных привычек.

- Выявление интересов, склонностей и способностей подростка.
- Создание условий для осознания учащимися необходимости самосовершенствования.

Ожидаемые результаты:

- Воспитание психологической культуры учащихся школы
- Ознакомление учащихся с основными путями психологического познания человека (познавательные процессы, состояния, свойства, отношения и др.)
- Успешная адаптация к условиям обучения учащихся в среднем звене
- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности
- Развитие навыков здорового образа жизни и предупреждения появления вредных привычек.
- Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы

Содержание курса

- Диагностика особенностей протекания процесса адаптации учащихся пятых классов. Развитие внутригрупповых отношений; диагностика умения работать в группах, по заданию. Осознание особенностей обучения и общения в средней и старшей школе. Помощь в осознании собственных индивидуальных особенностей и особенностей одноклассников.
- Формирование представлений или актуализация имеющихся знаний о психологическом тренинге. Обсуждение способов взаимодействия на тренинговых занятиях.
- Профилактика проблем адаптации: мобилизация внутреннего ресурса, умения оказать поддержку себе и другим. Формирование у детей позитивного отношения к своим возможностям. Помощь в осмыслении себя как члена группы, способной оказывать поддержку.
- Развитие представления участников о роли близких в жизни человека. Формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни. Помощь в осмыслении своих возможностей по оказанию поддержки близким людям.

- Формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности. Знакомство с навыками уверенного поведения.

Календарно – тематическое планирование курса психологии для 5-х классов

«Я и мы. Успешная адаптация в среднем звене»

№ уро ка	НАЗВАНИЕ ТЕМЫ.	КОЛ-ВО часов	Дата
1.	Введение	1	
2.	Создание группы, установление правил	1	
3.	Сплоченность группы. Закрепление правил	1	
4.	Здравствуй, пятый класс!	1	
5.	Кто я?	1	
6.	Мы и наши близкие	1	
7	Моя индивидуальность	1	
8	Я – это Я	1	
9	Чего я боюсь? Мои страхи	1	
10	Понимаем ли мы друг друга	1	
11	Страна рисования	1	
12.	Как преодолеть неуверенность в себе	1	
13	У тебя всё получится! Воспитаваю уверенность в себе	1	

14	Что такое самооценка?	1
15	Наша агрессивность	1
16	В мире эмоций	1
17.	Моё эмоциональное состояние	1
18.	Способы разрядки агрессии	1
19- 20	Как мы говорим?	2
21.	Внимание, внимание!	1
22.	Наш темперамент	1
23.	Мой характер	1
24.	Мои проблемы	1
25.	Мои способности	1
26.	Наши недостатки и наши достоинства	1
27- 29.	Конфликты или взаимодействие?	3
30- 31.	Наши права и наши обязанности	2
32.	Мы и наш класс	1
33- 34	Все вместе	2
Итого		34

Занятие № 1

Тема: «Введение в психологию»

Цель: Введение в курс занятий по психологии. Преодоление внутренних барьеров при общении. Снятие внутренних барьеров.

Ход занятия

Введение в психологию.

На первом нашем занятии кратко расскажу вам о науке психологии и людях занимающихся этой наукой.

Психология, говоря обыденным языком - это наука о душе. Каждого человека в первую очередь интересует своя душа, свое "Я". Поэтому можно сказать, что все люди (и вы в том числе) являются психологами в небольшой степени. Но профессионального психолога интересует не только устройство души, но и такие психические свойства человека как память, воля, эмоции, воображение, мышление, внимание, интуиция и т.д.

Психологи могут измерять некоторые душевные (психические) качества человека - характер, стиль общения, темперамент и некоторые другие, с помощью специальных измерительных приборов, которые называются тесты.

Но психологи занимаются не только исследованиями и экспериментами. Психолог так же учится сам и учит других навыкам общения, понимания, владения собой, то есть всем тем полезным навыкам, которые необходимы, чтобы умело выполнять любую деятельность, лучше учиться, более успешно строить отношения с другими людьми.

Ритуал приветствия:

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слогe хлопают в ладоши).

1. Образ «Я».

В каждом человеке, в том числе, и в нас с вами, внутри живет необыкновенное существо. Это такой маленький живой комочек, который реагирует на все жизненные ситуации. Закройте глаза и представьте себе его. Какой он? Он может менять свой цвет и формы в зависимости от того, как он себя чувствует в жизни. Он может быть мягким и пушистым, когда ему хорошо и приятно. Он может стать черным, холодным и твердым как камень, когда его никто не понимает, а только все ругают. Он может становиться большим и ярким, когда ему весело. Он может вдруг стать колючим и металлическим, когда его обижают и ему больно. Этот маленький живой комочек - наше «Я». Он живет в нас всегда: когда мы спим, и когда бодрствуем, когда решаем какие-то проблемы и когда просто счастливы. (открываем глаза) Поделитесь, какое ваше «Я» сегодня?

А сейчас представьте себе ваше «Я»,

- когда вы злитесь,...
- Когда вы счастливы, что кому-то помогли, поддержали?....
- Когда вас обижают?...
- Когда вам весело, и вы смеетесь?...

Наше «Я» - это наш внутренний мир, наша душа. На уроках психологии вы узнаете много интересного о своем «Я», которое нам ответит на разные вопросы: каким оно бывает, что чувствует, какое оно.

Сегодня наше «Я» ответит на первый вопрос: что такое чувство дискомфорта и как ему с этим чувством живется.

2. Чувство дискомфорта.

Каждый человек хотя бы раз в своей жизни, в том числе и мы с вами, чувствовал себя, как бы, «не в своей тарелке», не знал, как себя вести в малознакомом месте, с незнакомыми людьми, чувствовал себя тревожно и неуверенно. Это состояние называется состоянием душевного дискомфорта. Иногда оно бывает непродолжительным, а иногда длится достаточно долгое время.

Например, вы можете испытать такое состояние, будучи в малознакомом коллективе, где создается особая атмосфера,стораживающая, где каждый сам себя спрашивает, что это за человек, что из себя представляет, зачем пришел?

Приведите примеры, где еще можно испытать такое состояние дискомфорта?... (дети приводят примеры). Это может быть магазин, автобус, библиотека, даже если вы приходите в собственный класс, или на дискотеку, вы будете какое - то время чувствовать себя неуверенно.

3. Упр. Автобус

Очень хорошо можно почувствовать дискомфорт в переполненном автобусе. Автобус едет, качается, подпрыгивает на кочках. Мест нет, и вам приходится стоять в тесной обстановке. А тут кто-то еще толкается или наступает вам на

ногу, а может быть, ругается. Мало приятного оказаться в таком автобусе. Но, чтобы понять, что такое чувство дискомфорта, попробуем это испытать на себе. Встанем в тесную группу, близко друг к другу, мы, конечно немного шатаемся, так как автобус едет. В автобусе тесно, но есть место на заднем сиденье. Входящему

пассажиру необходимо протолкнуться через массу народа и занять это место. Пассажиром должен стать каждый из вас.
Рефлексия.

Что вы чувствовали, когда пытались пройти на свободное место? Как вам было? Каждый когда-либо ссорился с друзьями, одноклассниками и не знал, как справиться со своими отрицательными эмоциями в различных жизненных ситуациях.

У вас есть свой коллектив - ваш класс – это еще один родной для вас дом, в котором вы находитесь большую часть своей жизни, и в нем не должно быть обид, раздражения, ссор. Это то место, в котором вы всегда должны чувствовать себя комфортно и уютно, уметь общаться друг с другом, уметь понимать чувства другого, уметь поддержать человека в трудную минуту,

когда ему плохо, уметь сдерживать свои негативные чувства – злости, раздражения, высмеивания, готовые вырваться наружу. Этому мы с вами будем учиться на наших занятиях.

Вы научитесь разбираться в себе и анализировать свои внутренние проблемы, также, вы будете знать, как вести себя в обществе, друг с другом, узнаете, как достичь взаимопонимания, как научиться сдерживать и выплескивать свои эмоции, как сохранить и восстановить свое душевное равновесие.

4. Упражнение «Улыбка».

Ваша задача, зайти в класс с улыбкой и поприветствовать одноклассников разными способами.

Рефлексия: Трудно ли было проделать такое упражнение?

Как изменилось ваше самочувствие, после улыбки и приветствия?

Что вы почувствовали, когда вам улыбнулись в ответ ваши товарищи?

Ритуал прощания: передается мягкая игрушка соседу со словами «Я желаю тебе...»

Занятие № 2

Тема: «Создание группы, установление правил»

Ход занятия.

Ритуал приветствия:

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем

слоге хлопают в ладоши).

1. Игра «Знакомство»

А для начала я предлагаю вам включиться в игру «Знакомство».

Разделитесь по парам и образовать внутренний и внешний круг. Внутренний круг будет оставаться на месте, внешний по сигналу будет продвигаться на один шаг вправо. Вы стоите лицом друг к другу для того, чтобы пообщаться.

Конечно, мы знаем друг друга по именам, но всегда ли мы знаем, чем больше всего любят заниматься ребята, что нравится вашим друзьям, одноклассникам, с которыми вы проводите большую часть своего времени. Попробуйте по очереди задавать свои вопросы друг другу и постарайтесь узнать друг о друге побольше.

Рефлексия.

Что вы чувствовали вначале вашей встречи? Трудно ли было общаться? Узнали ли об одноклассниках что-то новое?

2. . Правила группы

После того, как мы узнали друг о друге чуточку больше, чем всегда, я предлагаю вам выслушать и принять некоторые правила наших дальнейших встреч. Они нужны нам для того, чтобы в группе создалась обстановка открытости и доверия.

Итак, правило первое

«Правило доверия» - для того, чтобы мы с вами работали с отдачей в группе, мы должны доверять друг другу.

^ Правило второе

«Искренность и открытость» - во время работы в группе мы говорим только то, что чувствуем и думаем и только правду. Если нет желания говорить искренне, мы показываем это знаком – большой палец смотрит вниз. Естественно, никто не обижается на участников. Мы испытываем только чувства признательности и благодарности за искренность и открытость.

^ Правило третье

«Никакой критики!» - Во время занятий никакой критики! Каждый должен подчеркивать только положительные качества. Каждому члену группы как минимум одно хорошее и доброе слово!

^ Правило четвертое

«Общаемся со всеми!» - У каждого из нас есть определенные симпатии и антипатии. Кто – то нравится больше, кто – то меньше. Во время занятий мы стараемся общаться со всеми без исключения.

^ Правило пятое

«Активное участие!» - Мы активно участвуем во всех занятиях! И не говорим: «Я не хочу» или: «Я не буду».

Сегодня я хочу познакомить вас с упражнением, которое очень хорошо помогает снять чувство зажатости, неуверенности в себе.

3. Психогимнастика: “Поменяйтесь местами все те...”

Цель: развитие доверительной атмосферы между учащимися.

Задача: сплотить группу.

Участники сидят в кругу, где не хватает одного стула. Водящий находится в центре круга, даётся команда: “сейчас поменяются местами все те, у кого...”.

Называется любой признак: цвет волос, одежда, день рождения и т. д. Нельзя меняться с соседом слева и справа. Водящий должен успеть сесть на освободившийся стул. Кто остался без места, тот и водит.

4. Игровое упражнение: “Привет!”

Цель: развитие доверительных отношений между учащимися.

Задача: сближение участников группы друг с другом.

Участники начинают ходить по комнате. Им предлагается поздороваться с каждым из группы за руку и при этом сказать “Привет! Как твои дела?”.

Говорить нужно только эти слова и больше ничего. Здраваясь с кем-либо из участников, можно освободить свою руку только после того, как другой рукой вы начнёте здороваться с кем-то ещё. Иными словами, необходимо быть непрерывно в контакте с кем-либо из группы и поздороваться со всеми членами группы.

Игру можно использовать и в конце занятия, заменяя приветствие прощанием: “Спасибо!” или “Спасибо, с тобой было так хорошо работать сегодня”.

Занятие № 3

Тема: «Сплоченность группы. Закрепление правил»

Ход занятия.

Ритуал приветствия:

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

Игра «ДРУЖБА»

Цель игры: обеспечить досуг детей, развитие сплоченности, командного духа у детей.

Атрибуты: Фломастеры, верёвки, карточки, альбомные листы.

Число играющих: 20 человек.

Продолжительность игры: 45 минут.

Ход игры:

Ведущий: здравствуйте ребята! Вас приветствует центр внешкольной работы «Название», на игре «Дружба». Играть будут две команды, команда мальчиков и команда девочек. Победит та команда, которая будет сплоченней и дружнее. Чтобы показать мне, что вы команда скажите мне название своей команды и придумайте девиз (1 минута на подготовку).

1 конкурс: Команда должна без слов построиться по длине волос, по росту или по дате рождения.

2 конкурс: «Шифровка». Капитан команды получает задание (нужно без помощи голоса, только мимикой и жестами) передать своим командам шифрованную фразу. Капитану даётся листок с текстом шифровки, он её читает, затем «передаёт» своей команде:

-я завтра уезжаю в деревню;

-я вчера катался на лошади и упал.

3 конкурс: Одному добровольцу из команды даётся верёвка и он должен как можно быстрее завязать 8 узлов. Теперь остальные члены команды должны её развязать. Побеждает та команда, которая развяжет быстрее.

4 конкурс: «Путаница». Капитан выходит из команды. Вся команда встаёт в круг, берётся за руки и, не расцепляя рук запутывается. Капитан должен команду распутать, команда мочит.

5 конкурс: Ведущий: подойдите ко мне по одному представителю от каждой команды, вы должны приготовить борщ вот из этих овощей (ведущий отдаёт карточки), а лишнее отложить в сторону.

6 конкурс: Песенный конкурс. Команды должны по очереди спеть строчку из песни на тему «лето», «море», «солнце», «отдых».

7 конкурс: «Доктор». Выбирается один человек из команды, который будет врачом и один пациентом. Задача: как можно быстрее и качественнее

забинтовать голову пациента.

8 конкурс: Вопросы на сообразительность.

- Доску надо распилить на 12 частей, сколько надо сделать распилов? (11 распилов).
- Что нужно сделать, прежде чем лечь спать? (Сесть на кровать).
- Вы заходите в тёмную комнату с коробком спичек в руках, внутри комнаты есть свеча, масляная лампа и печь, что вы зажжёте в первую очередь? (спичку).
- До чего заяц бежит в лес? (до середины).
- Может ли страус назвать себя птицей? (он не умеет говорить).
- Под каким кустом заяц сидит во время дождя? (мокрым).
- Горело 7 свечей, 3 погасли, сколько свечей осталось? (3 свечи).
- Какой узел нельзя развязать? (морской).

9 конкурс: Команда выстраивается в шеренгу. Каждый участник берёт в руку веревку и, не выпуская её из рук, команда должна завязать узел.

В конце игры проводится награждение победившей команды грамотой за первое место, остальные команды получают поощрительные призы.

Занятие № 4

Тема: «Здравствуй пятый класс!»

Цель: создание социально-психологических условий для успешной адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.

Оборудование:

- лист ватмана с изображением "Школьного пути",
- маленький мяч,
- 5 листов А-3 для изображения "Планеты класса",
- фломастеры,
- листочки восьмиугольной формы по количеству участников тренинга.

Ход занятия.

Ритуал приветствия:

Здрав - ствуй - те (дети начинают приветствие держась за руки, на последнем слоге хлопают в ладоши).

1. Игра "Снежный ком". Каждый следующий участник повторяет по порядку имена предыдущих участников, устанавливая контакт глазами, произносит в круг свое имя и передает послание с помощью прикосновения следующему участнику. Завершающим круг является классный руководитель, который называет имена всех участников по порядку и представляется сам.

Для того, чтобы тренеру было удобнее обращаться к участникам, ребятам предлагается оформить карточки-визитки.

2. Визитные карточки. (Каждому ребенку раздается листочек бумаги размером 7х7 см, для оформления визитной карточки). Ребята перед вами листочки бумаги, вам необходимо написать на них свое имя и изобразить все, что вы пожелаете, стараясь максимально отразить свою индивидуальность

На визитках кружками обозначьте ваше теперешнее настроение.

О (кружок зеленого цвета) - веселое, хорошее;

О (кружок синего цвета) - нормальное;

О (кружок красного цвета) - тревожное.

У собравшихся в группе разные имена, настроение, своя индивидуальность. Что необходимо собравшимся вместе разным людям для успешности их совместной работы? Ведущий побуждает участников подумать о необходимости соблюдения определенных правил. Тренер предлагает правила на выбор группы (правила предложенные тренером могут изменяться, дополняться)

3. Работа со словарем.

Классный коллектив делится на 4-5 микрогрупп по желанию участников.

Ребята, я предлагаю вам ознакомиться с некоторыми психологическими терминами.

Каждой группе раздается 1 карточка с психологическим термином (личность, агрессивность, тревожность, адаптация, самооценка) и предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся полученного слова.

Что это такое? Зачем это нужно человеку? Всем ли людям это свойственно? Как люди различаются по этому параметру? (на выполнение задания дается 5-7 минут)

Рефлексия. Происходит защита участниками своих терминов.

Окончательное определение слова производит тренер, сравнивая ответы ребят с определениями в словаре психологических терминов (при необходимости даются разъяснения)

4. "Гора знаний" На доске или в середине круга закрепляется рисунок "Школьный путь" (изображение горы: левый склон изображен в виде крутого подъема. Это 1—4-й классы. Они могут быть изображены уступами, каждый из которых необходимо подписать на рисунке. Далее изображен участок пути в районе вершины. Он более пологий, почти плато: 5—6-й классы — небольшой подъем, 7-й класс — чуть заметная вершина, 8—9-й классы — начало полого спуска, 10-й и 11-й классы — правый склон горы, спуск (расстояния между классами должны быть одинаковыми, их необходимо обозначить флажками или стрелками). Участникам нужно на этой линии найти свое нынешнее место на "Школьном пути".

Ведущий предлагает им представить, что они путешественники, за плечами которых трудный подъем. Преодолев самую трудную часть своего пути, они почти достигли его середины и решили сделать привал. Путники на отдыхе вспоминают пройденный путь и обдумывают предстоящую дорогу. Что запомнилось, какие встречались трудности? Что помогло их преодолеть? (можно предложить продолжить фразу: "В начальной школе мне больше всего запомнилось..."), высказываются все по кругу, передавая друг другу мяч. Отметив наиболее интересные высказывания, ведущий обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче. Каким он будет? Снова все высказываются по кругу: "В пятом классе мне хотелось бы..." (в высказываниях подчеркиваются оптимистические ожидания).

Ведущий предлагает вспомнить: что нового появилось в школьной жизни в связи с переходом в 5-й класс. Ведущий обобщает высказывания и предлагает подумать: все новое, что появилось в 5-м классе, — это интересно или трудно? После высказываний учащиеся подводятся к мысли, что и трудно, и интересно, при этом у каждого пятиклассника уже есть достаточный опыт для преодоления трудностей (вы — опытные путешественники, преодолевшие почти половину дороги).

Основная часть. Ведущий обращает внимание участников на отрезок

“Школьного пути” с 5-го по 9-ый и сообщает, что это самый важный отрезок пути, который и называется “Основное звено школы. Что значит основное звено, объясняют желающие, передавая мяч друг другу (подчеркните, что основное — это главное, то, от чего зависит все остальное). Ведущий сообщает, что все участники приступили к преодолению основной части своего школьного пути, и предлагает подумать, как поступают при этом опытные путешественники. Высказываются все желающие (проверяют, все ли взяли с собой, надежные ли рядом товарищи, чем могут помочь другим). По аналогии предлагается сказать, какой багаж взяли с собой пятиклассники — высказываются все желающие (знания, опыт школьной жизни и т. п.). В чем надежность одноклассников?

5. “Комплимент”: участники, сидя в кругу, по очереди берут в руки мяч, остальные должны назвать наиболее привлекательные черты того участника, у которого в руках в данный момент находится мяч, (ведущий подчеркивает наиболее удачные высказывания участников).

Вывод: Каждый, обладая какими-либо преимуществами, может оказывать поддержку другим, и, в свою очередь, полагаться на их помощь в трудной ситуации.

6. “Создай свою планету” (Участники делятся на микрогруппы, им дается лист ватмана и гуашь).

Вам необходимо нарисовать “Планету” на которой вы хотели бы жить со своими одноклассниками, придумать название своего рисунка. Работы учащихся выкладываются на полу в центре круга. Далее необходимо презентовать свою работу другим группам участников.

После обсуждения каждой “Планеты” участники отвечают на вопрос, что им нравится в каждой из работ (высказывания по кругу). Ведущий подводит учащихся к необходимости объединения наиболее понравившихся частей рисунков в одну общую планету их класса, на которой будет комфортно себя чувствовать каждый из участников. Полученной “Планете” дается название.

7. Игра “Путешествие по газете”

Каждая команда (5-6 человек) должна поместиться на газетном листе (“транспортное средство, везущее на отдых”). Затем задание повторяется на листе, сложенном в два раза, четыре и т.д. Побеждает та команда, которая быстрее и лучше выполнит задание, поместившись всем своим составом на самом маленьком клочке газеты.

8. Заключительная часть: Выполняется задание “Цвет моего настроения” (на визитках участники обозначают настроение в конце занятия)

Занятие подходит к концу. Ведущий предлагает группе обменяться впечатлениями (высказываются те, у кого в руках мяч).

Ритуал прощания:

Все, стоя в кругу, берутся за руки и хором произносят “ДО-СВИ-ДА-НИ-МЫ!”; на последнем слове, не разжимая рук, поднимают их вверх и делают шаг к середине круга (повторить несколько раз).

Занятие № 5

Тема: «Кто Я?»

Цель: Познание себя. Снижение эмоционального напряжения.

Ход занятия.

1. «Здравствуй!»

Вы должны хаотично двигаться по классу и здороваться со всеми, кто попадаете вам на пути по сигналу:

1 хлопок – глазами;

2 хлопка – плечами;

3 хлопка – за руку.

Рассаживаемся (все садятся в круг) поудобнее и продолжим ритуал приветствия в тесном кругу. Передавая игрушку, мы должны будем продолжить фразу «Я очень рад тебя видеть...» и, передавая игрушку назад, мы продолжаем фразу «Я тоже очень рад тебя видеть, потому что...»

Наше «Я» - какое оно бывает?... Наше «Я» - одно из самых больших загадок. Иногда это «Я» обладает здравым смыслом, иногда в нем звучит голос обиды и злости, иногда – доброты и участия, иногда – фантазии.

Сегодня наше «Я» будет отвечать на вопрос «Кто я такой?» и «Кому я нужен?»

2. «Моя вселенная»

В середине листа начертите круг-планету, в котором напишите свое «Я» и от него лучи к другим кругам по диаметру первого круга. Попробуйте в центральном круге написать, кто вы на самом деле. Во втором диаметре кругов ответьте на вопрос «Какой Я?». В третьем – напишите кто ваши друзья.

3. «Ласковое имя» Произнесите то ласковое имя, которым вы хотите, чтобы вас называли в группе.

Давайте назовем новое имя каждого одноклассника и запомним, чтобы обращаться к однокласснику по этому имени

Нравится ли вам, когда вас так называют? (дети отвечают).

4. "Дикая обезьяна" Эта игра еще известна под названием "Бухарский осел" Один желающий выводится из зала или просто подальше от места расположения общего круга, чтобы он не видел и не слышал оставшихся Ведущий говорит:

"Значит так. Сейчас мы его (ее) разыграем. Он вернется, а мы скажем, что здесь симпозиум самых диких обезьян и ему нужно определить, кто же самая дикая. Для этого, - скажем мы, - ты должен спросить. "Кто здесь самая дикая обезьяна?" Все закричат? "Я! Я!" С двух попыток ты должен угадать, кто же эта обезьяна. А самая дикая - эта та, кто громче всех кричит и сильнее бьет себя кулаком в грудь. Итак, две попытки. Вот. Он будет спрашивать, а мы кричать. После двух попыток он на кого-нибудь укажет. Мы все как бы удивимся и скажем, что он угадал.

5. «Приятно сказать»

Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине. Возьмемся за руки, но сделаем это так, чтобы у вас в руке оказалась рука человека напротив. Соприкоснувшись руками, улыбнитесь друг другу и скажите ласковое слово.

Ритуал прощания: передается мягкая игрушка соседу со словами «Я желаю тебе...

Занятие № 6

Тема: «Мы и наши близкие»

Цель: Осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки.

Оборудование: Мягкая игрушка или мяч, лист ватмана, писчая бумага, цветные карандаши или фломастеры по количеству участников.

Ход занятия

Ритуал приветствия.

1. Игра «Шестерка»: каждый участник по очереди называет число натурального ряда по порядку (1, 2, 3, 4...). Тот, кому достается число 6, кратное ему или содержащее цифру 6, должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.

Допустившие ошибку выбывают из игры (2).

2. «Ассоциации»: участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, называют ассоциации с предложенным словом.

3. Далее участники по желанию говорят, чем они готовы помочь окружающим людям. Эти высказывания записываются на другой половине доски (листа бумаги).

Ведущий, сравнивая записи, обращает внимание участников на то, что почти в любой жизненной ситуации мы можем получить помощь окружающих.

Предлагает подумать, к кому в первую очередь мы обычно обращаемся за помощью.

Пока участники размышляют, на доске или на листе бумаги необходимо нарисовать несколько концентрических окружностей (можно приготовить заранее). В центре первого круга написано «Я». По ходу обсуждения заполняются другие окружности: вторая — семья (родители), третья — друзья (одноклассники), четвертая — учителя (или любимый учитель) и т.д.

При обсуждении получившейся схемы участники подводятся к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и опору. Такой защитой и опорой являются наши близкие.

3. Основная часть

Ведущий предлагает детям подумать, кто такие близкие люди. Высказываются желающие, передавая друг другу игрушку. Обобщая высказывания, ведущий подчеркивает, что близкие для человека люди — это те, кто всегда готов ему помочь. При этом они делают это бескорыстно (обсудить: что значит помогать бескорыстно), они заинтересованы в успехах близкого человека, переживают из-за его неудач. У каждого человека есть близкие.

Обратить внимание на те выступления, где среди близких называются младшие братья и сестры, старые бабушки и дедушки — те, кто не может быть защитой, а сам нуждается в помощи. Высказываются соображения, почему человек, оказывая поддержку своим близким (родственникам, друзьям, может быть, даже чужим людям), сам становится сильнее. Здесь подчеркивается, что в этих ситуациях мы получаем подтверждение собственной силы, своих знаний и опыта. Приводятся примеры.

Подводя итоги, ведущий говорит о том, что у каждого, наверное, в жизни были ситуации, когда он оказывал помощь и поддержку другим (чем старше становится человек, тем больше он может поддерживать своих близких).

Участникам предлагается рассказать, как они помогали близким, когда были маленькими, и что могут сделать для них теперь (можно привести примеры выполнения домашних обязанностей).

4. Заключительная часть

Ведущий обращает внимание на доску, где в начале урока были сделаны записи. Подчеркивается, что у большинства людей есть способность и стремление помогать и поддерживать других.

Участникам предлагается перевернуть листы бумаги на другую сторону (если

схема была нарисована на доске, то нужно раздать всем по листу бумаги и карандаши). Далее выполняется упражнение «Мой портрет в лучах солнца»: участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других. При этом надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали. Выполняется упражнение «Цвет моего настроения». По возможности обратить внимание детей на то, что их настроение стало лучше по сравнению с началом урока.

5. Домашнее задание

Подумать, почему улучшилось твое настроение, обсудить с родителями свои рисунки.

Занятие № 7

Тема: «Моя индивидуальность»

Цель: Самопознание. Снятие эмоционального напряжения. Развитие ассоциативного воображения.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия «Я очень рад(а), что...»

Мы продолжаем знакомство с нашим «Я». Это занятие поможет вам научиться слышать себя, анализировать свой внутренний мир. Вы научитесь находить в себе лучшие качества и ваши индивидуальные особенности.

2. Релаксация

Закройте глаза, расслабьтесь и настройтесь на серьезное восприятие моих слов. Повторяя про себя за мной слова, попробуйте осознать себя, свой внутренний мир, почувствовать уверенность в себе.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня – это мое, потому что именно Я выбрал это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает, мое сознание, включая все мои мысли, мои глаза и все, что они могут увидеть, мои чувства – какими бы они ни были – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить – вежливые и ласковые, грубые и добрые, правильные и неправильные. Мой голос – громкий или тихий, все мои действия, обращенные к людям или к самому себе. Только мне принадлежат все мои мечты, надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи, поражения и ошибки. Все это принадлежит мне и поэтому только Я могу близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. Только Я сам могу отказаться от грубых слов и действий. Только я сам могу сохранить в себе хорошее и доброе.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким другим людям, дружить с ними. У меня есть все, чтобы увести раздражение из своего мира, а общение с другими сделать добрым, радостным и теплым.

Я принадлежу себе и поэтому только Я могу строить себя! И только Я могу сделать так, чтобы другим рядом со мной было хорошо и уютно. Я – это Я, и это замечательно!

Медленно откройте глаза и настройтесь на анализ своего «Я», какое оно?

3. «Волшебное дерево». Наше «Я» многолико. Чтобы понять, что же такое «Я», я предлагаю вам представить его в виде дерева, которое как бы разделено на несколько этажей. Каждая веточка в вашей причудливой кроне отражает вашу многоликость.

Ваша задача – проанализировать себя и подписать на ветвях дерева, какой вы на всех четырех этажах.

А теперь всмотритесь в свой рисунок и подчеркните те качества, которыми вы гордитесь. Под деревом нарисуйте таблицу и заполните ее.

Напишите те качества, которые вам мешают в жизни и продайте их в волшебном магазине за качества, которые вам бы хотелось приобрести.

4. Магазин «Копилка»

За хорошее качество продаю отрицательное. (написать на листочках)

5. «Банка»

Заведите дома две банки или коробочки.

Положите в каждую свои положительные и отрицательные качества.

Решите, с каким плохим качеством вы будете бороться и как. Добивайтесь результата каждый день. Если получается хотя бы небольшой результат похвалите себя и положите в «хорошую» коробочку свою похвалюшку. Каждый день, ложась спать, задумывайтесь над своей проблемой «а что я сделал для того, чтобы у меня получилось?» Старайтесь бороться с плохими качествами до победного конца и вы увидите результат.

Занятие № 8

Тема: «Я – это я»

Цель: снижение эмоционального напряжения

Ход работы:

1. Психологическая разминка.

Ребята, я буду задавать вам вопросы, а вы должны будете делать определенные действия.

Прикоснитесь к кончику носа те, кто сегодня проснулся рано,

Похлопайте в ладоши те, кто вчера катался на велосипеде;

Прикоснитесь к правому уху те, у кого сегодня хорошее настроение;

Топните одной ногой те, кто сегодня был активен на уроке;

Улыбнитесь те, кто сегодня был вежлив;

Все люди разные и каждый человек исключителен, необыкновенен в своем роде, уникален, он может быть именно таким и никаким больше, других таких нет. Чем могут отличаться друг от друга люди?

Ребята, все вы очень разные, и этим все вы отличаетесь друг от друга. Чем отличаетесь друг от друга конкретно?

Ребята, хорошо ли вы знаете своих одноклассников

2. Игра «Чей голосок?»

Один участник выходит из круга и поворачивается к нему спиной. Остальные по очереди зовут его по имени, ему необходимо угадать, кто его позвал.

3. Игра «Я отличаюсь»

(Участники, передавая мяч, говорят, чем они отличаются от других сегодня). Хорошенько подумайте о себе, чем вы можете отличаться от других, чтобы ни у кого больше этого отличия не было.

Продолжите фразу: «Я отличаюсь сегодня от вас тем, что ...» (что-то умею делать, у меня большие ресницы, умею ездить на машине...)

4. Игра «Угадай, кому письмо»

Заранее готовятся карточки с качествами ребят, затем зачитываются, ребята должны определить, чьи это качества.

5. Рефлексия. Ребята, как вы думаете, ответили ли мы на вопрос, так ли это, что все люди чем-то друг от друга отличаются? Чем могут отличаться люди? – (голосом, качествами, делами, наружностью.)

Занятие № 9

Тема: «Чего я боюсь? Мои страхи»

Цель: снятие страхов, помочь справиться с негативными переживаниями детей, обучить саморегуляции своего состояния.

1. Приветствие. Подарите друг другу приветствие только глазами.

2. “Трусливый зайчик”.

На руку одевается перчаточная кукла “Заяц” разыгрывается эмоция страха (по очереди).

Обсуждение: Кто кого боится? Когда я чувствую себя трусливым зайчишкой?

3. «На что похож мой страх?»

Рисование своих страхов. Рассказы о нем.

Вопрос: так ли тебе страшно теперь, после того, как ты о нем рассказал?

Задача для психолога – отследить детей с трудными случаями неврозами – с ними необходимо работать индивидуально.

4. “Я смелый”

Каждый ребенок громко и уверенно произносит фразу "Я смелый" (по очереди). Все аплодируют.

5. Игра-релаксация "Бой со Змеем-Горынычем".

Распределение ролей.

Цель: снять страх перед агрессией у одного, двух участников.

Роли: Иван-Царевич, Змей-Горыныч (несколько человек - 3). Разыгрываем битву, Иван-Царевич побеждает Змея. Все радуются, кричат "Ура!"

Поздравляют. После игры обсуждаем, что чувствовал каждый ребенок в игре.

Игра стимулирует фантазию, воображение, снимает страх.

Другой вариант "Темнота".

Несколько детей уговаривают водящего не ходить в темную комнату, пугают его.

Но ребенок входит в темную комнату на 3 – 5 минут и находится там, пока не зазвучит музыка. ребенок выбегает из комнаты имитируя звук какого-либо животного. Все его поздравляют.

Окончание занятий

1. Обсуждение

Что нового вы узнали о себе?

Что нового вы узнали о других?

Как вы можете помочь себе в трудную минуту при плохом настроении?

2. Записи на память.

3. Оценка на пальцах: своего состояния, пользы от занятий, желания работать на других занятиях.

Занятие № 10

Тема: "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?".

Ход работы.

1. Приветствие

2. "Где я?"

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?

2. "Рисунок по инструкции"

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.

4. "Умеете ли вы слушать?"

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?

Упражнение 4. "Пойми меня"

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

Обсуждение занятия:

- Понравилось ли занятие?
- Что нового вынесли для себя из этого занятия?
- Трудно ли было оценивать себя?
- Что нового вы узнали о себе?

Занятие № 11

Тема: "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.

Ход занятия.

1.Приветствие

2. "Воспоминание"

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".

3. "Изотерапия"

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.

5. Завершение занятия. Рефлексия.

Занятие № 12

Тема: «Как преодолеть неуверенность в себе?»

Цель: Дать понятие, что такое уверенность, помочь внутренне прочувствовать, как себя чувствует человек неуверенный, уверенный и суперуверенный.

Ход работы.

1. Ритуал приветствия:

Сегодня мы продолжаем отвечать на вопрос «Какой Я?» и поговорим сегодня о том, какие бывают люди в различных ситуациях и как помочь неуверенному в себе человеку стать более уверенным.

2. «Выше-ниже»

Участники начинают по кругу двигаться по классу. Каждому нужно представить что он в чем-то лучше других. Необходимо показывать это всем своим видом. После этого замереть на несколько секунд, и продолжать двигаться дальше, представляя, что он хуже других, показывая это всем своим видом. Затем встряхнуть руками и ногами.

Рефлексия.

Что вы чувствовали, когда представляли себя лучшим (худшим)?

Когда вы чувствовали себя более уверенными?

Какое поведение мы называем неуверенным? (беспокойное, запуганное, нерешительное)

3. Введение в тему. Что такое неуверенность.

Как мы уже отмечали, каждый человек в своей жизни, в определенный момент испытывает чувство неуверенности – в себе, в своих действиях, в общении с другими людьми. Кроме того, что человек может быть неуверенным, он может также быть уверенным в себе и самоуверенным, грубым.

Неуверенность в жизни может надевать разные маски. И чаще всего, это маску суперуверенности и агрессивности (грубости).

Как вы думаете, что любит больше всего делать агрессивная маска? (дети отвечают). – Унижать других различными способами – высмеиванием, злым подшучиванием, поддразниванием обидными словечками, может где-то «нечаянно» стукнуть и т.д.

А что делает маска суперуверенности?..- хочет доказать, что она лучшая, тем самым скрыть свою неуверенность, кроме того, она всячески стремится к похвалам и первенству во всем. Подумайте, встречались ли вы в жизни с такими масками?

4. «Сломанный телевизор»

Разделитесь на три группы.

Задание: Представьте себе, что вы смотрите фильм, и вдруг у вас сломался телевизор, у него пропал звук, хотя изображение отличное. Попробуйте понять, как ведут себя герои фильма – уверенно, неуверенно или грубо, самоуверенно. По каким признакам это видно?

Покажите:

1 группа – уверенного в себе человека;

2 группа – неуверенного человека;

3 группа – самоуверенного

5. Признаки разного поведения

Итак, давайте назовем признаки – уверенного, неуверенного и самоуверенного поведения. (запись в тетрадь) Согласно признакам попробуйте представить каждого человека.

	Неуверенный человек	Самоуверенный человек	Уверенный человек
Взгляд	Отводит глаза, избегает прямого взгляда	Взгляд вызывающий, очень прямой, иногда исподлобья, или свысока	Взгляд прямой, заинтересованный
Поза	Плечи опущены, старается занимать меньше места, сидит на краешке стула	Плечи развернуты, локти оттопырены, колени раздвинуты, старается занять побольше места.	Поза естественная, соответствующая обстановке
Жесты	Жесты мелкие, суетливые, может что-то перебирать руками.	Жесты резкие, размашистые, как бы преувеличенные. В тесной комнате может что-то пролить, разбить, уронить.	Жесты спокойные, плавные, нет лишних движений.
Голос	Голос тихий	Голос нарочито громкий, интонации грубые	Голос спокойный, интонации доброжелательные.

Особенности речи	Просит, заискивает, старается разжалобить	Угрожает, грубит,	Спокойно отстаивает свою точку зрения
Поведение	Стесняется, необщительный, старается уйти от разговора	Командует там, где не имеет права	Спокойный, не боится показать, что чего-то не знает

Какие чувства вызывает у вас уверенный, неуверенный и самоуверенный человек?

6. Помощь неуверенному.

А как по-настоящему помочь человеку почувствовать уверенность в своих силах? Надо чаще говорить ему об этом.

7. Я предлагаю вам игру «Я – король»

Группа делится на две команды, каждая команда пишет как можно больше хороших качеств или свойств характера о каждом члене противоположной команды. Затем, поочередно, каждого из команд сажают на стул в центр круга и говорят ему комплименты, как королю: «Ваше величество, вы самая...».

Так продолжается до тех пор, пока через «короля» не пройдут все члены группы.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали, когда были «королем»?

Почувствовали ли вы уверенность в своих силах, поверили ли в себя?

Неуверенным в себе людям бывает очень неуютно и тревожно среди людей, в коллективе. Они чувствуют себя нерешительными в любом деле. Им кажется, что если они что-то скажут или сделают, над ними все будут смеяться, их будут критиковать, осуждать.

Как вам можно помочь вашему товарищу стать более уверенным?

8. «Я тревожусь...»

Разделитесь по парам. Представьте себя в роли человека (каждый по очереди), который бы мог поддержать товарища, сказать ему именно такие слова, чтобы он мог поверить в себя, почувствовать уверенность в себе, в своих силах. Реализуйте эту ситуацию:

«Мне завтра нужно приготовить доклад по истории и рассказать его перед всем классом, я боюсь, что вдруг не сумею этого сделать...»

Мне предложили участвовать в олимпиаде по русскому языку, я боюсь, неуверен, что смогу...»

Рефлексия: Удалось ли кому-нибудь полностью исполнить задачу?

Сложно ли было убедить товарища в том, что он не хуже других?

Кто почувствовал уверенность в себе?

Теперь, зная, каким образом можно убедить, поддержать человека, я думаю, вы всегда сможете помочь одноклассникам стать уверенными в себе людьми.

Рефлексия занятия.

Занятие № 13

Тема: «У тебя всё получится! Воспитываю уверенность в себе»

Цель: научить детей, как воспитывать в себе уверенное поведение

1. Разминка. Упр. «Пальцы»

Мы продолжаем говорить о неуверенности и о том, как помочь человеку стать уверенным в себе.

По сигналу участникам предлагается выбросить в круг одинаковое количество пальцев, от 1 до 5 (10). Переговариваться при этом нельзя. Движения выполняются строго по команде ведущего. Не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится задание.

В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно?

2. Релаксация. Круг уверенности.

Мы отправляемся на прогулку по тропинке в лес. Светит солнышко, теплый ветерок касается наших щек. Мы идем по мягкой лесной тропинке, мягкая травка касается наших ног, лес наполняется приятными звуками: щебечут птички, стрекочет кузнечик, впереди слышен шум отдаленного водопада. Мы ощущаем приятный аромат сосновых почек, чистого воздуха. На душе приятно и спокойно. Мы выходим на лесную полянку. Перед нами на траве появляется, очерченный лучами солнца, большой круг. Он притягивает нас к себе. Мы входим в круг и чувствуем, как нас обволакивает большой, приятный, льющийся с небес столб света. Нам тепло и приятно. Мы глубоко

вдыхаем и чувствуем, как наполняемся его силой. В нас появляется энергия, смелость, уверенность в себе. Мы делаем шаг и отправляемся в обратный путь по мягкой лесной тропинке, выходим на опушку леса, присаживаемся на травку, стараемся запомнить состояние, которое нам дал солнечный свет и медленно открываем глаза.

Когда нам будет не хватать уверенности, мы вновь представим себе падающий луч, дающий силу и энергию.

3. Пути уверенного поведения Когда появляется уверенность?

Когда я хорошо знаю, о чем говорю
В знакомой ситуации
Когда знаю, что будет дальше
Когда есть человек, который мне поможет

Что можно сделать, чтобы стать более уверенным в себе?

Научиться выполнять позу, жесты, взгляд уверенного человека (когда ты это делаешь, совершенно по-другому себя чувствуешь)

Нужно попытаться представить себя в ситуации, когда все получается и вас хвалят

Нужно поверить в себя, в то, что ты сможешь, ты добьешься

Нужно научиться ставить себе правила и их выполнять: «у меня получится», «я – сильный», «я смогу!», «я не хуже других»

4. Самовнушение. Следующее упражнение – «Автопилот»

Напишите в тетради установки типа: «я – умный(ая)», «я – сильный(ая)», «я – справлюсь», «я – нисколько не хуже других», «у меня получится!», «Я смогу!» и т. д., выучите их и, как только у вас что-то не будет получаться в жизни, обязательно повторяйте про себя. А дома положите эти установки на видное место и каждое утро, глядя на себя в зеркало, повторяйте их.

Также в этих случаях обычно помогают фразы: «Даже если...», «Все равно я смогу, в любом случае я справлюсь», «Я что-нибудь придумаю...»

Давайте разыграем ситуации с помощью этих фраз:

Ситуации:

1. Вам нужно подойти к незнакомому человеку и передать сообщение;
2. Вы забыли подготовиться к контрольной;
3. вам дали роль для участия в спектакле, вы никогда не выступали;
4. вы потеряли ключ от дома...

Я очень надеюсь, что в жизни, почувствовав неуверенность в каком-либо деле, вы сможете справиться со своими чувствами и сумеете сказать себе: «Я смогу!», «Я сумею!», «Я сильный!», «Я справлюсь!»

5.. Притча «Бабочка»

И в заключение послушайте притчу, которая называется «Бабочка».

В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать, живая она или мертвая. Если мудрец скажет, что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется не прав. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен»

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи, - крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «Все в твоих руках, человек».

Задумайтесь над тем, что я вам рассказала. Все в ваших руках и свое «Я» вы можете сделать сами. И впредь, общаясь с другими людьми, вы будете чувствовать, нужна ли им ваша помощь и поддержка и будете задумываться над своими словами и действиями.

Рефлексия занятия

Занятие № 14

Тема: «Что такое самооценка?»

Цель: Дать понятие самооценки. Научить оценивать себя

1. Ритуал приветствия:

Игра «Подмигни!»

Группа делится на пары. Первый в паре садится на стул в кругу. Второй – встает сзади стула. Водящий стоит за пустым стулом. Он должен подмигиванием переманить игрока себе на стул. Стоящий, наоборот, старается не упустить товарища.

2. Введение в тему. Сказка «Я – могу!»

Ребята, на сегодняшней встрече мы поговорим с вами о том, что такое самооценка и как развить свои лучшие качества и, тем самым повысить свою самооценку. А сейчас Сказка:

В далеких жарких странах живут прекрасные птицы, которые называются Фламинго. Днем они гуляют, гордо вышагивая по берегу реки, а вечером, когда солнце катится к горизонту, они взлетают к небу и прячут под облаками. Закат окрашивает их розовые крылья в багровый цвет, и любой, кто видит это зрелище, никогда этого не забудет. Тебе интересно узнать, кто такой фламинго? Тогда слушай.

Жило было маленькое облачко. Оно, как и каждое облачко, целый день летало по небу с другими облаками туда, куда дует ветер, и больше всего на свете оно любило смотреть на закат.

Однажды мимо облачка пролетали маленькие цветные птички. Они ему очень понравились, ему захотелось полетать с ними, посмотреть на закат поближе, и оно решило поговорить с птичками.

-Куда вы летите?- спросило облачко.

- Мы птички, куда хотим, туда и летим, - сказала одна

- Да, да,- сказала другая- мы можем летать, куда нам хочется.

- Возьмите меня с собой, - попросило облачко.

-Ха-ха-ха,- засмеялись птички- да ты же не умеешь летать, и у тебя это никогда не получится. Ты просто маленькое глупое облако, которое летит туда, куда дует ветер- сказали птички и улетели.

Облачку стало очень грустно. Потянулись серые дни. Оно больше ничему не радовалось и только медленно и лениво передвигалось по небу. Оно почти ни с кем не разговаривало, и все время думало: «Какое я несчастное, неуклюжее, серое облако. Я даже не умею летать». А ночью ему снилось, что маленькие разноцветные птички летают вокруг него, смеются и говорят: «Маленькое, глупое, неуклюжее серое облако». Однажды вечером, когда приближался закат, облачко как всегда летело по небу и, задумавшись, не заметило, что оно давно отделилось от других облаков и его гонит уже совсем другой ветер. Когда оно это заметило, то не стало сопротивляться.

- Какая разница, - подумало облако. – Я ведь все равно не умею летать, буду одиноким, серым облаком. Солнце уже окрасило небо в розово-красные тона, как вдруг невероятно сильный ветер подхватил облачко и очень быстро понес к самой большой горе.

-Как ты посмел забраться на мою территорию. Вы, облака, только мешаетесь нам, ветрам. За это я разобью тебя о скалы, - сказал ветер.

Облачко пыталось справиться, сказать, что это какой-то случайный, озорной ветерок занес его сюда, но ветер не хотел ничего слышать. Облачко подумало: «Ну и пусть я разобьюсь о скалу, я все равно не смогу никогда летать».

Ветер нес его с огромной скоростью, скала была все ближе и ближе. Облачко решило в последний раз посмотреть на закат. Ему показалось, что сегодня закат особенно красив. – Неужели я его больше не увижу, - подумало облачко и испугалось. Ему очень захотелось жить и видеть закат каждый день. – Что же мне делать? Надо попробовать улететь от ветра. В этот момент ветер со всей силой кинул облачко в скалу. Облачко оттолкнулось и пыталось улететь, но ветер схватил его и опять швырнул в скалу. Облачко подумало: «Мне надо постараться, у меня обязательно получится». Оно опять оттолкнулось и попробовало улететь. Ветер снова схватил облако. Разогнался и кинул его на скалу. «У меня все получится. Я не сдамся», - решило облако и почувствовало себя невероятно сильным. Оно собрало все свои силы, оттолкнулось и взмыло в небо. Оно постаралось вытянуться, как птицы. Ветер сначала растерялся, но спустя секунду опять погнался за облаком. Облачко старалось лететь скорее, оно тянулось за уходящими лучами солнца. Оно подумало: «Вот бы сейчас крылья, я бы улетело прочь от ветра». И вдруг у облака появились крылья. Оно превратилось в прекрасную белую птицу, и полетело очень быстро. Ветер не успевал за птицей, начал отставать, устал и перестал за ней гнаться. Произошло чудо, потому что облакоЧто за чудо произошло и почему?... Облако попыталось оценить себя, свои силы, поверило в себя, и все у него получилось. Так же как и человек, когда начинает верить в свои силы, всегда может добиться своего.

3. «Волшебный магазин»

Я предлагаю вам поиграть в Волшебный магазин – это как раз та страничка, которая поможет вам оценить себя. Разделите страничку на две части. В одной из них, слева, напишите что у вас хорошо получается. На другой половинке, что не получается и чем вы себе можете помочь. Это будет выглядеть вот таким образом:

Что у меня получается что у меня не получается чем я могу себе помочь
Сейчас попробуйте ответить на вопрос: Как вы смогли себя оценить?(Через сравнение себя с другими людьми.)

Итак, что же такое самооценка? Как вы сами думаете?

4. Самооценка – это мнение человека о самом себе в сравнении с другими людьми.

Существует завышенная и заниженная самооценка. Как вы думаете, как определить, у каких людей завышенная самооценка, а у каких – заниженная?...

Люди с завышенной самооценкой пытаются всем доказать, что они самые лучшие, что они всегда правы, и их действия не поддаются критике. Напротив, люди с заниженной самооценкой неуверены в себе, они всего боятся – боятся, что их неправильно поймут, боятся, что над ними будут смеяться, боятся, что что – то сделают неправильно, и их будут ругать.

Задумайтесь, как вы оцениваете самого себя?

5. Игра воображения.

А сейчас я предлагаю вам сыграть в игру воображения.

Ваша задача долго не думать, а обратить внимание на то, что первое пришло в голову. (Нарисовать) Представьте себе высокую гору, на ней – три пещеры – на вершине, в середине и внизу, у подножия. Попробуйте

спрятать свое «Я», в одну из этих пещер.

Теперь сравните результаты своей оценки себя с результатами воображения. Если вы считаете, что вы человек с заниженной самооценкой, вы спрячете свое «Я» у подножия пещеры, если у вас нормальная самооценка – в середине, и если у вас завышенная самооценка – на вершине.

Каждый день используйте для того, чтобы работать над собой, изменить себя в лучшую сторону, а к вечеру, заглядывая в волшебный магазин, отмечайте, что хорошего вам удалось добиться за день, и от какой плохой черты вы попытались избавиться. Если вы окончательно покончили с каким – то отрицательным качеством, его можно вычеркнуть из магазина совсем и дописать то хорошее, что вы приобрели.

6. Упр. «Я горжусь собой!»

Я горжусь собой! (руки вверх)

Я имею право на самое лучшее! (развести руки в стороны)

Я могу говорить себе нет! (ногу в сторону, руку в сторону и вверх)

И даже если жизнь иногда сгибает меня! (согнуться)

Я все равно нахожу в себе силы, чтобы подняться! (подняться)

Чтобы дарить радость людям (руки – к людям) и самой себе (руки к себе)!

Рефлексия занятия

Тема: «Наша агрессивность»

Цель: Знакомство с эмоциональным состоянием.

Ход занятия

1. Приветствие: Добрый день, ребята. Мы продолжаем разговор об эмоциях, а вначале я предлагаю вам поприветствовать друг друга, продолжив фразу: «Я рад(а) тебя видеть, потому что...»
2. Введение в тему.
Сегодня мы поговорим с вами о гневе, о злости, об агрессии.

Нет такого человека на земле, который хотя бы раз не испытывал эти чувства. Вспомните, когда в последний раз вы ругались с кем – либо, что вы испытывали?...

- Как обычно начинается ссора? ...(Кто – то сказал грубое слово, как – нибудь обозвал, толкнул, ударил, что – то взял без спросу со стола...)
- Что вам нравится в ссоре?...(Чувствуешь себя сильнее соперника, испытываешь чувство удовлетворения)
- А что не нравится в ссоре?...(Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, плохое настроение).

Что же такое гнев?... Это чувство сильного раздражения, негодования, которое, подчас, невозможно контролировать.

На что может быть похож ваш гнев? Каков он на цвет, на ощупь, какой он формы, попробуйте нарисовать его.

Способом выражения гнева является агрессия.

Попробуйте подобрать ассоциации к слову «агрессия» (злость, кулак, слезы, драка).

Что же такое агрессия? (Дети отвечают)

Слово «агрессия» произошло от латинского «agressio», что означает «нападение», «приступ». Это поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности.

Состояние агрессии может быть внешне ярко выражено, например, в драчливости, грубости, задиристости, а может быть затаенным, имея форму скрытого недоброжелательства и озлобленности. Агрессивный человек часто теряет контроль над собой. Часто спорит, ругается со всеми. Часто специально раздражает людей. Часто винит других в своих ошибках. Часто

завистлив, мстителен. Часто сердится и отказывается сделать что-то. На почве постоянной агрессивности у таких людей развиваются различные заболевания – головные боли, заболевания сердца и сердечно – сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и другие. Как выглядит внешне агрессивный человек? Это мы сейчас наблюдаем с помощью упражнения Упр.

Рассерженные шарики

3. «Рассерженные шарики»

Ребята, давайте покажем, какой человек становится, когда он злится. Каким он становится? – краснеет, раздувается. Скажите, похож он в это время на раздутый шарик? (надувается шарик, рисуются глаза, рот) Ребята, скажите,

если этот шарик еще дальше будет сердиться, долго-долго, что с ним произойдет? Он будет от злости раздуваться, раздуваться и, в конце концов – он просто лопнет. Давайте проверим, так ли это? (дальше надувается шарик, пока он не лопнет).

Ребята, а что случится с человеком, который также долго будет злиться? ... Есть такая поговорка «Лопнул от злости», что это значит, действительно человек лопнул как шарик от злости? А что с ним произошло? Когда человек лопаётся от злости, из него просто выходит вся накопленная злость, и он начинает драться, кусаться, обзывать, ругаться.

4. «Рассерженные шарики-2» (детей выстроить в две шеренги напротив, подальше друг от друга)
Представьте себе, что вы – это надутый рассерженный шарик. Вы лопаётесь от злости, то есть начинаете драться, обзывать, ругаться. Скажите, а когда человек вот так себя ведет, что он этим хочет сделать другому? (больно) Это хорошо?

5. Обсуждение темы Ссора. Злость.
А сейчас давайте надуем другой шарик, и будем выпускать из него воздух постепенно. Что случилось с шариком?

Так же и с человеком происходит. Когда человек потихоньку выпускает из себя злость, он сможет обидеть окружающих? Нет. Потому что чувство злости будет выходить из него потихоньку.

Сегодня Почемучка приготовил вам новые правила, с помощью которых вы научитесь выпускать свою злость потихоньку.

6. Разбор ситуаций.

Ребята, я сейчас прочитаю вам ситуацию, а вы выполните одно из разученных нами правил.

Тебя нечаянно толкнули...

Тебе наступили на ногу...

Порвали твой рисунок...

- Рефлексия

7.«Скульптуры»

Разделитесь на две команды, и каждая команда попробует угадать агрессивную скульптуру команды напротив.

(Учеников, учителя, продавца, технички, родителей, шофера).

А сейчас, попробуйте подобрать к агрессивным действиям приятные, добрые слова или действия. (Каждая команда придумывает по три действия и отрицательных и положительных).

Бывают случаи, когда человек не может справиться сам со своей агрессией в конфликтной ситуации. Он уже не может себя контролировать, ему хочется

размахивать руками, кричать, драться. И такого человека бывает очень трудно успокоить.

Я хочу научить вас справляться со своим гневом.

7. Ритуал прощания: Встали в круг, руки на плечи улыбнулись друг другу и сказали: «До новой встречи!».

Рефлексия занятия

Занятие № 16

Тема: «В мире эмоций»

Цель: Познакомить с разными видами эмоций

Ход работы.

1. Приветствие: Добрый день, я рад(а) вас видеть!

2. Релаксация. Займите удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышите глубоко. Почувствуйте, как кровь течет по вашим кровеносным сосудам. Вам хорошо и спокойно. Ваше сердце бьется четко и ритмично... Попробуйте вникнуть в то, о чем я сейчас буду говорить. Вас окружают люди, которым вы интересны и которые интересны вам. Вы доверяете им, вы один из группы, и от каждого из вас зависит успех нашей работы. Вы ощущаете свои силы, свои возможности. Вы – растение. Вас окружают такие же растения, похожие на вас, но другие. Их внешний вид очень разный, но они и вы развиваетесь по одним законам. Никто никому не мешает, вам радостно, что вы не один: вы можете слышать и чувствовать других. Вам хорошо и приятно, что у вас есть друзья, которые вас поймут и поддержат. Откроем глаза, возвратимся в класс.

3. Введение в тему. Эмоции.

Каждый из вас ощущал себя во власти своего эмоционального состояния. И мы сегодня говорим об эмоциях.

Эмоции в переводе с латинского означают – потрясать, волновать.

Эмоции отражают наш внутренний мир.

Любая ситуация, которая нас удовлетворяет, вызывает положительные эмоции. И, наоборот, отрицательные эмоции у нас выплескиваются, если ситуация нам не нравится. Поэтому, в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое может усилить радость, восхищение, восторг, интерес. В других – такое, которое ослабляет страх, гнев, огорчение.

Так эмоции регулируют поведение, а также общение с другими людьми.

На последующих занятиях мы поговорим с вами о том, как можно регулировать поведение, а сейчас вы попытаетесь общаться друг с другом при помощи чувств.

4. Игра «Подарок»

Разделитесь попарно. Каждый из вас должен подарить своему партнеру подарок, и не просто так, а молча, с помощью мимики и жестов. Дарить можно все, что угодно, но так, чтобы партнер понял, что вы ему дарите, и такой подарок, чтобы он понравился ему. То, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят и поблагодарить также с помощью мимики и жестов. Пока все не получают подарок, говорить нельзя.

Рефлексия: Что было сложно? Понять, что дарят или показать сам подарок? Что труднее, показывать жестами или сказать словами вслух?

5. Игра «Эмоции». А сейчас я предлагаю вам разделить попарно, выбрать карточку с каким – либо чувством (эмоцией), подумать и попытаться изобразить его. Это может быть скульптурное изображение или какое – либо действие. (Эмоции на карточках: радость, гнев, переживание, грусть, веселье, восторг, восхищение, взволнованность, скука)

Рефлексия занятия.

Занятие № 17

Тема: «Моё эмоциональное состояние»

Цель: Знакомство с эмоциональными состояниями.

1. Приветствие. Копилка хороших поступков.

Мы продолжаем наши встречи. И сегодня мы начнем пополнение копилки хороших поступков. Я предлагаю вам начать приветствие со слов: «А я сегодня...», которые вы должны продолжить и рассказать нам, что хорошего вы совершили за этот день. Эстафета фразы будет передаваться с помощью дотрагивания до руки соседа. Следующий участник, в свою очередь, говорит комплимент рассказчику и предлагает свой вариант продолжения фразы.

(Например, это может выглядеть таким образом:

-А я сегодня смогла ответить по русскому.

- Я очень рад за тебя, ты хорошо подготовилась, а я сегодня помог малышу перейти дорогу...)

Рефлексия: Ребята, что вы чувствовали, будучи участником такого общения? Что вам было легче – рассказывать о себе или дарить человеку комплимент?

То, что вы сейчас чувствовали, называется вашим эмоциональным состоянием.

На эту тему мы сегодня с вами и поговорим.

Что же такое эмоциональное состояние? (Дети отвечают)...

2. Введение в тему. Эмоциональное состояние.

Таким образом, эмоциональное состояние – это то, как ты себя чувствуешь на данный момент. Это может быть радость, грусть, переживание, чувство приподнятости, счастья, злости, беспокойства и т.д.

А сейчас попробуйте представить свое эмоциональное состояние.

- Если бы вы могли его увидеть, каким бы оно было по цвету, по форме
- Если бы вы могли его потрогать, то какое оно было бы на ощупь? (мягкое, пушистое, скользкое, неприятное, холодное, теплое, горячее, острое...)
- Если бы вы могли его попробовать, то какое оно было бы на вкус? (Приятное, мягкое, замороженное, сладкое, кислое...)
- Если бы вы могли его услышать, то какой бы оно имело звук?

3. Игра «Эмоциональное состояние»

Изобразите эмоциональное состояние:

1. Вам принесли неожиданное письмо;
2. Вы увидели двойку в тетради;
3. Вам подарили подарок;
4. Вам сейчас выступать с докладом;
5. Вы дома один, света и воды нет, заняться нечем;
6. Вас пригласили на день рождения;
7. Вы поссорились с другом;
8. Вы нагрубили учителю;
9. Вы выиграли соревнования;
10. Вам предложили свою дружбу.

Сегодня на занятии я хочу рассказать вам о том, как можно полезно для себя использовать такое чувство, как скука.

4. Релаксация.

Итак, закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.

...А теперь перенеситесь в такое воображаемое место, где бы вам сейчас хотелось очутиться...Найдите место, которое вам больше всего нравится. Возможно, это будет уютная комната, где бы вам хотелось побыть в одиночестве. Представьте себе это место в красивой обстановке, в розовом, голубом сияющем свете...Или, возможно, вы представите себя в уютном уголке на природе, может быть, в горах среди прекрасных цветов и чистейшего воздуха, или у родничка с кристально чистой водой, почувствует тихое журчание ручейка...Каждый свое место выбирает сам. Осмотритесь вокруг, привыкните быть там...А сейчас откройте глаза и вернитесь в класс. Внимательно оглядитесь вокруг, прислушайтесь к звукам и шорохам. Теперь снова закройте глаза и мысленно вернитесь в то место вашего воображения. Осмотритесь, обратите внимание на чудесные звуки, которые слышны в этом месте. Расположитесь в своем воображении поудобнее, почувствуйте блаженство, умиротворение, удовольствие. А теперь снова вернитесь сюда и откройте глаза.

Подумайте, чего не хватает вашей данной ситуации из того, что вы нашли в воображении. Подумайте, что вы сможете сделать, чтобы ваше пребывание в этом мире стало таким же приятным, как в воображаемом месте. Когда в следующий раз вы почувствуете скуку, вы можете воспользоваться этим способом.

5. Ритуал прощания. Рефлексия занятия.

Занятие № 18

Тема: «Способы разрядки агрессии»

Цель: Обучение ребенка техникам контроля над эмоциональными состояниями, развитие навыков саморегуляции.

1.Приветствие: Ребята! Сегодня я предлагаю вам поприветствовать друг друга по обычаям людей из разных стран. Для этого образуем два круга – внешний и внутренний. Оба круга вращаются в разные стороны. Здравствуемся:

- За руку, как здороваются русские;
- Легонько потрепав друг друга по плечу, как здороваются эскимосы;
- Как японцы, замерев на месте и сложив руки перед грудью в лодочки.

Рассаживаемся поудобнее и продолжим разговор о способах разрядки

агрессии.

А для начала давайте вспомним, о чем мы с вами говорили на прошлом занятии. Я предлагала вам при ссоре сдерживать свои эмоции. Таким образом, вы, конечно, сможете освободиться от агрессии, но не до конца. Вы, как бы, загоняете агрессию вовнутрь, и она вам мешает какое – то время жить. Что же делать? Копить негативные эмоции нельзя, от этого у вас могут появиться различные заболевания – например, болезни сердца, желудочно-кишечного тракта или головы. Поэтому от отрицательных эмоциональных накоплений надо освобождаться. Конечно, это не означает, что мы сразу же побежим заканчивать свой конфликт руганью или кулаками. Просто мы должны научиться сбрасывать с себя свою отрицательную энергию в нужное время и в нужном месте. Что же нужно делать, чтобы произошла разрядка от агрессии?

2. Правила разрядки агрессии.

Есть несколько правил, позволяющих человеку справиться с отрицательными эмоциями.

Закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз. Представьте себе свою ссору, гнев на собеседника, попробуйте проделать эти упражнения и запомните их, они пригодятся вам в будущем.

3. «Стоп!»

1. Прежде, чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!»
2. Затем глубоко вдохни и посчитай до десяти.
3. Затем сильно сожми кулаки, сосчитай до трех и повтори несколько раз.
4. Проанализируй свой поступок.
5. Подумай, а тебе это надо?
6. Затем попробуй рассмеяться в ответ на оскорбление и уйти.

- Или, не отвечая на оскорбление, развернись и уйди.
Проделав все эти упражнения, вы почувствуете, как ваша злость отступает, вы чувствуете удовлетворение, а соперник окажется в недоумении.

Можно выразить свой гнев на бумаге, то есть написать письмо своему обидчику, все, что ты о нем думаешь, даже нарисовать его в виде какого –нибудь Змея Горыныча, или описать свое состояние, свои переживания, а затем все это жирно и с силой зачеркнуть, порвать, скомкать, растоптать или просто порвать письмо на мелкие кусочки и поджечь или выбросить.

- Можно просто найти ненужные газеты и тетради и разорвать их с силой
- Можно таким же образом поступить со старыми ручками и карандашами.
- Можно пойти в спортзал и наиграться до упадка сил в мяч или просто с большой силой побить его об стенку.
- Можно найти укромное место и отжаться большое количество раз от пола.
- Можно топтать ногами и прыгать, пинать воздух на улице, там, где вас

никто не увидит.

- Можно забраться в глухое место и очень сильно покричать все громче и громче.
- Можно послушать любимую музыку.
- Можно заняться любимым делом.
- Можно заняться хозяйственной деятельностью, это упражнение очень хорошо снимает стресс.

А лучше всего, запомните и возьмите себе на заметку известное изречение, которое, может быть поможет вам в различных конфликтных ситуациях:

«Улыбнись над горестями – горечь их исчезнет.

Улыбнись своему противнику – исчезнет его озлобление.

^ Улыбнись над своим озлоблением – не станет и его». Я. Райнис

Что еще можно сделать, чтобы снять чувство злости?

Представьте себе ситуацию, которая злит, и отметьте, в какой части тела при этом возникает напряжение. Нужно напрячь по очереди грудь, руки, ноги, лицо, шею. Затем также по очереди расслабить все.

4. «Апельсин»

Представьте себе, что вы греетесь на солнышке, и к вашей руке подкатился апельсин, из которого вам нужно выжать сок. Вы должны очень сильно сжать руку в кулак и напрячь в течение 8 – 10 секунд.

Разожмите кулак, почувствуйте тепло, рука мягкая, отдыхает, расслаблена. То же самое сделайте с другой рукой, но представьте, что в руке яблоко.

5. Упражнение «Камень»

Представьте, что у вашей правой ноги лежит камень. Вам нужно хорошенько опереться и откатить его в сторону. А для этого приподнять ногу и сильно напрячь ее в течение 8 – 10 секунд, затем расслабить. Нога должна быть теплая, мягкая. Прочелайте то же с другой ногой. Затем вздохните, потянитесь одновременно руками и ногами, глубоко вздохните и встаньте.

6. Рефлексия занятия

Занятие № 19-20

Тема: «Как мы говорим?»

Часть 1.

Самая главная роскошь на земле –
Это роскошь человеческого общения.

Антуан де Сент Экзюпери.

Цель: Обучение навыкам конструктивного общения.

Ход занятия

1. Психологическая разминка. Вежливая Пчелка.

Ребята, мы с вами - пчелки, которые летают от цветка к цветку. Сегодня мы решили на волшебной полянке поиграть в Вежливую Пчелку. Закрывали все пчелки глаза, ходят по полянке в разные стороны, жужжа – «з-з-з-з», наткнулись на друга, открыли глаза, сказали: «Ой, извините!», снова закрыли глаза, снова жужжат как пчелки.

2. Введение в тему. Общение.

Ребята! Как вы думаете, что показывает нам это упражнение?... Конечно, оно показывает, как быть вежливыми и воспитанными и правильно общаться.

И на сегодняшнем занятии мы будем обучаться навыкам правильного (конструктивного) общения, то есть попросту постараемся научиться общаться со всеми.

- Скажите, каким бывает общение? Оно бывает разным – добрым и конфликтным, приятным и не очень. Это зависит от того, насколько один человек настроен на другого. Как он с ним разговаривает, с каким настроением.
- А всегда ли человеку приятно общаться с другим человеком? Когда неприятно?
- Нужно ли учиться общению?

Известно, что люди, которые не умеют общаться друг с другом, часто ссорятся и обижают других, а это, как правило, неприятно.

Человеку обычно нравится, когда о нем говорят «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться с ним.

Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. И такому умению вам нужно сегодня научиться, и научиться для того, чтобы чувствовать себя уверенно с любым человеком в любых жизненных

ситуациях.

3. «Поговорим?»

Группа делится на пары, и разговаривает на тему: «мои интересы», сидя друг напротив друга. По сигналу, продолжая разговаривать, один из партнеров встает и общается стоя.

Рефлексия.

Скажите в какой позиции вам было приятнее всего общаться? Почему? Что мешало свободному общению?

Хорошим, добрым общение между людьми может быть лишь в том случае, когда мы на равных беседуем друг с другом. А что случится, если при общении один будет в позиции «сверху»? ... Может развиться конфликт, потому что один обязательно словом обидит другого. Умеем ли мы строить наши отношения с позиции «на равных»?

Давайте проверим это, написав друг другу письма о том, приятно ли с ним общаться.

4. Тест-игра «Приятно общаться»

Насколько умеем мы общаться лучше всего знают те, с кем мы общаемся. Это чаще всего одноклассники. Я предлагаю вам тест, который покажет вам, насколько вы умеете общаться.

(детям раздаются небольшие листочки для записи. Количество листочков у каждого равно количеству человек в группе, на которых они пишут соответствующие значения для каждого ученика) Каждый листочек складывается, и на обороте пишется имя того, кому записка предназначена. Все записки складываются в коробку и ведущий раздает их адресатам, предупреждая, что нужно сделать подсчет баллов дома.

Баллы:

+2 – с тобой приятно общаться

+1 – ты не самый общительный человек

0 – не знаю, я мало с тобой общаюсь

-1 – извини, но с тобой иногда неприятно общаться

-2 – извини, но с тобой очень тяжело общаться

Как научиться поддерживать беседу, правильно вести разговор? Есть несколько правил, помогающих сделать это. И именно об этом мы поговорим с вами на следующем занятии.

5. «Как правильно общаться» + инсценирование ролей

1. Контакт. Как правильно завести разговор?

о Сказать комплимент, доброе слово. (если это близкий знакомый)

- о Извиниться и сказать свою просьбу (извините, я хотел бы с вами поговорить)
 - о Извиниться и задать вопрос (извините, пожалуйста, я хотел у вас спросить)
 - о Если человек кажется вам знакомым – Извиниться и задать вопрос (извините, мы не знакомы, мы не встречались с вами раньше?)
 - о Если человек чем-то расстроен – спросить вежливо, что случилось и предложить ему помощь. (Извините, вам плохо, может быть, я смогу вам чем-то помочь?)
 - о Если встретил незнакомого ученика в школе и хочется познакомиться (Я хотел бы с тобой познакомиться, ты не против?)
2. Как вести себя в беседе?
 - Меньше говорите о себе, больше слушайте другого
 - Если вам о чем-то рассказывают, умейте выслушать не перебивая
 - Не забывайте в беседе говорить добрые слова, комплименты.
 - Умейте говорить не только о том, что интересует вас, но больше о том, что интересует собеседника
 - Умейте искренне радоваться успехам и интересам другого.
 3. Как закончить разговор?
 4. Можно попрощаться, извинившись, сказать, что тебя ждут дела. (Извини, мне нужно идти)
 5. При прощании не забудь поблагодарить за интересную беседу. (спасибо, мне было с тобой интересно)
1. 6. Ритуал прощания. С тобой приятно было пообщаться, потому что...

Часть 2

Тема: «Как мы говорим?»

Цель: Обучение навыкам конструктивного общения.

Ход занятия

1. Приветствие: Итак, мы продолжаем разговор об умении общаться с разными людьми. Разделитесь на два круга – внутренний и внешний и встаньте лицом друг к другу. Сейчас вы должны будете поприветствовать друг друга, получая определенные задания.
 - Здравствуемся как старые друзья, которые давно не виделись;
 - Как люди, которые давно находятся в ссоре;
 - Как учитель и ученик

Как будто одному из вас предстоит большое путешествие;
А сейчас я предлагаю вам попробовать поучиться общаться с разными людьми в разных ситуациях.

2. Ролевая игра «Контакты-1».

Работа в парах. Вы должны завести беседу на тему «Мои планы на каникулы». Попробуйте правильно начать беседу, пообщаться и выйти из разговора.

3. Игра «Контакты- 2»

Образуем два круга с одинаковым количеством участников – внутренний и внешний, где внутренний – неподвижный.

Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. При встрече вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику, понять, о чем вести речь, и также на приятной ноте расстаться с ним. Задача участников внутреннего круга слушать внимательно описание задачи и войти в роль того человека, о котором идет речь, а также поддерживать разговор.

Перед вами человек, которого вы очень хорошо знаете, но очень долго не виделись, с первого класса. За две – три минуты вы должны поприветствовать его, сказать ему комплимент, спросить, чем он сейчас занимается, и закончить беседу.

Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Начните разговор, попробуйте тактично узнать, в чем дело, успокойте его.

Вы стоите на крылечке и ждете, когда откроют школу. Перед вами незнакомый человек – новенький. Познакомьтесь с ним, заведите разговор, узнайте, как его зовут, сколько ему лет, в каком классе будет учиться, чем любит заниматься. попрощайтесь. Пожелайте ему удачи в его делах.

Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Ваши действия и слова.

Вас сильно толкнули в толпе. Оглянувшись, вы увидели вашу первую учительницу с тяжелой ношей. Ваша реакция.

Перед вами одноклассник, который сегодня ответил на ваш вопрос умышленно грубо. Попробуйте узнать, что случилось, и завершите разговор так, чтобы конфликт исчез.

4. Рефлексия:

Что для вас было сложнее, отвечать на вопросы или начать разговор? Что мешало играть роль? Скажите, какие качества могут мешать человеку вести беседу, и как с ними бороться? (Злость, неуверенность, страх, стеснительность. Нужно улыбнуться, сказать человеку приятные для него слова, поддержать его, начатый им разговор.)

5. Ритуал прощания. «Я уважаю тебя за то, что...»

Рефлексия занятия

Занятие № 21

Тема: «"Внимание! Внимание!"»

Цель: познакомить детей с играми, направленными на развитие и коррекцию внимания.

Оборудование:

- плакат с названием занятия,
- шары,
- карточки с буквами алфавита,

- мяч,
- жетоны.

I. Организационный момент

- Приветствие. Упражнение "Посылка". Дети сидят в кругу, близко друг к другу. Руки лежат на коленях соседей.

Сейчас мы с вами будем передавать посылку - слово "Здравствуй" и называть имя того человека, которому вы её передаёте. "Отправляем посылку" легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно быстрее и вернуться по кругу к своему автору.

II. Постановка целей и определение темы занятия.

Игра "Внимание".

- Я вам сейчас буду называть слова, а вы повторяйте только те, перед которыми есть слово "внимание".

- Скажите, пожалуйста, какое слово встречалось чаще всего? (внимание).

Правильно, и тема нашего занятия "Развитие внимания". Как вы думаете, для чего нужно развивать внимание? (чтобы хорошо учиться, быть умным, быть уверенным в себе, освободить время для интересных занятий).

-Сейчас я предлагаю поиграть в игры, которые способствуют развитию внимания.

III. Игры

1. "Съедобное-несъедобное".

Ведущий кидает детям мяч и называет предметы. Если предмет съедобный, дети должны поймать мяч. Если предмет несъедобный мяч отбрасывается.

"Невидящие и неслышащие".

2. "Невидящие".

У всех глаза открыты, но все должны помнить, что не видите ни одного жеста. Когда я делаю разные движения без словесной команды, играющие не подражают. Когда одновременно командую, все выполняют команду. Тот, кто ошибся выбывает из игры.

3. "Неслышащие".

Водящий делает различные движения и сопровождает их словесной командой или же отдает только приказание или делает только движения. Не выполнять ни одной словесной команды.

4. "Запретные слова".

Ведущий задает вопросы участникам. Ответы могут быть разными, только нельзя произносить три запретных слова: "да", "зеленый" и "нет".

Необходимо быть предельно внимательными.

Примерные вопросы:

1. Ты любишь бананы?
2. Какая трава летом?
3. Ты когда-нибудь ел торт?
4. Ты умеешь писать?

5. Какого цвета иголки на елке?
6. Ты утром чистил зубы?
7. Какие бывают листочки на деревьях весной?
8. Ты любишь манную кашу?
9. Какого цвета крокодил?

Если участник называет “запретное” слово – становится водящим.

5. “Заколдованные цифры”.

Дети приглашаются в круг. Участники передают друг другу мячик и одновременно называют числа по порядку, но при этом нельзя называть:

- цифру 3, а также двузначные числа, содержащие 3 (13,23,30).
- цифры 3, 6, 9

Счет ведется до 50.

6. “Четыре стихии”.

Воздух – руки вверх.

Огонь – согнутые руки вращаем

Вода – плывем.

Земля – приседаем.

7. “Пишущая машинка”.

Между детьми распределяются буквы. Они как на пишущей машинке, должны напечатать слова, фразу.

Печатание нужной буквы обозначается хлопком в ладони того участника, за которым буква закреплена. В конце слова – все встают. В конце фразы – хлопают, знак препинания – топают ногой. Тот, кто ошибся становится ведущим.

8. “Поем вместе”.

Детям предлагается спеть песню, которую они хорошо знают. При этом должны быть соблюдены следующие правила:

- один хлопок – начинаем петь;
- два хлопка – продолжает петь песню, но мысленно.
- один хлопок – снова поем вслух.

9. “Играем в считалки”.

Дети делятся на пары и встают друг против друга.

По команде ведущего каждая пара начинает считать от 1 до 30. Причем первый произносит нечетные числа, а другой – четные. Побеждает та пара, которая быстрее сосчитает до 30.

IV. Рефлексия.

Понравились ли вам игры, в которые мы сегодня играли.

Какая игра показалась вам трудной? Наиболее интересной?

Возможно ли играть в эти игры на перемене, на прогулке, дома, с друзьями?

Детям раздаются жетоны. Если ребенок считает занятие интересным, полезным, свой жетон он кладет в красный конверт. Если ребенок остался равнодушным,

свой жетон он кладет в синий конверт. Ребенок, которому занятие совсем не понравилось, опускает свой жетон в черный конверт.

Упражнение "Аплодисменты по кругу".

Ведущий: Мы хорошо поработали сегодня. Мне хочется предложить вам заключительное упражнение, в ходе которого аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Я начинаю хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников группы. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем и т.д.

Занятие № 22

Тема: «Наш темперамент»

ЦЕЛИ

1. Изучить личностные особенности учащихся.
2. Познакомить с происхождением популярной типологии темперамента.
3. Составить у учащихся представление о типологических свойствах и темпераменте, изучить названные свойства.
4. Сплотить коллектив.
5. Пополнить словарный запас детей.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Парты поставили, так чтобы они образовали букву «П».

Каждому ученику выдали чистый лист бумаги для проведения психологического настроения.

Для диагностики темперамента необходимо приготовить бланки ответов.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Психологический настрой: игра «Рисуем портрет».

Каждый ученик на листочке рисует чей-нибудь портрет. Листочки собираем и пускаем по кругу. На обороте все пишут свои версии, чей это портрет, только на своих листочках никто не пишет имя нарисованного. Затем листочки возвращаются, и авторы считают, сколько человек правильно узнали портрет. Определяется самый талантливый художник.

2. Основная диагностическая часть.

Немного из истории учений о типах темперамента

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н. э.). Он утверждал, что люди различаются соотношением 4 основных «соков организма» – крови, флегмы, желтой желчи и черной желчи, – входящих в его состав. Исходя из его учения, самый знаменитый после Гиппократа врач античности Клавдий Гален (II в. до н. э.) разработал первую типологию темпераментов (то есть выделил несколько типов темпераментов). Согласно его учению тип темперамента зависит от преобладания в организме одного из соков. Им были выделены темпераменты, которые и в наше время пользуются широкой известностью: сангвиника (от лат. *sanguis* – «кровь»), флегматика (от греч. *phlegma* – «флегма»), холерика (от греч. *chole* – «желчь») и меланхолика (от греч. *melas chole* – «черная желчь»). Существует много других типологий темперамента, но эта самая популярная.

Для изучения темперамента используем следующую методику.

Читаются утверждения, соответствующие четырем типам темперамента. Паспорт каждого темперамента состоит из 20 характеристик. Если названо качество характерно для школьника, то под соответствующим номером он ставит знак «+». После этого подсчитывается количество плюсов в каждом паспорте. Результаты ранжируются, учитывая, что чистый тип встречается очень редко, у каждого человека обнаруживаются качества, характерные для различных типов. Тип темперамента школьника тот, который окажется на втором и первом месте.

После того как определены преобладающие типы темперамента всеми учащимися классный руководитель дает краткие характеристики типов темперамента. Учащимся объясняется, что знание типов темперамента своего и одноклассников поможет вам лучше понимать друг друга. Не торопитесь обижаться на товарища, задумайтесь: может он не со зла накричал, на вас, не специально сделал резкое движение, просто у него такой темперамент и его надо таким принять.

При обработке результатов нужно учитывать, что данная методика субъективна, так как основана на самооценке.

3. Игры на взаимопонимание.

Подготовка: столы и стулья сдвигаем к одной стене, так чтобы большая часть класса была свободной.

Игра «Построиться по росту»

Ребятам предлагается встать плотным кругом, закрыть рот и глаза и сделаться ненадолго слепоглухонемыми. Теперь надо построиться в шеренгу по росту, не забывая о том, что вы не видите, не слышите и не можете разговаривать. Если это правило нарушается, то игра начинается с начала. После минуты построения предлагается открыть глаза. Если результат неутешительный, то предлагается попробовать еще раз. Следует помнить, что главная задача для школьников как

можно быстрее достигнуть взаимопонимания и при этом как можно меньше раздражаться.

Если ребята достигли нужного результата, то предлагается еще одна игра, более сложная.

Игра «Поворот»

Нужно встать в шеренгу, не обязательно по росту. Разойтись на 40 – 50 см. все должны смотреть в одном направлении. Теперь необходимо закрыть глаза – прыгнуть – на месте и в прыжке повернуться на 90 градусов или на 180 градусов. Задача состоит в том, чтобы после прыжка вся группа смотрела опять в одну сторону. Предварительные переговоры недопустимы. После ряда неудачных попыток задача упрощается тем, что учащимся предлагается найти совместное решение игровой задачи. Игра повторяется последний раз.

Наблюдая за ходом игр необходимо обратить внимание на характер тактильных контактов подростков. Не должно быть грубых действий.

После обеих игр проводится небольшая беседа о степени взаимопонимания в группе.

4. Подведение итогов занятия

Итак, ребята, мы сегодня познакомились с типами темперамента. Давайте, их перечислим (дети называют типы темперамента). Также мы с вами провели так называемые игры на взаимопонимание. А для чего? Свойства темперамента накладывают отпечаток на проявления характера. И для того, чтобы в вашем классе было меньше конфликтов задумывайтесь над причинами тех или иных поступков одноклассников. Быть может они не несут в себе никакого негативного смысла, лишь определены темпераментом человека. Играя, я надеюсь вы смогли лучше понять друг друга, лучше друг друга почувствовать.

ПАСПОРТ САНГВИНИКА

1. Веселый и жизнерадостный
2. Деловитый
3. Часто не доводит дело до конца
4. Склонны переоценивать свои возможности
5. Способны быстро схватывать новое
6. Неустойчивы в интересах и склонностях
7. Легко переживаете неудачи и неприятности
8. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам
9. С увлечением беретесь за любое дело
10. Быстро остываете, если дело перестало вас интересовать
11. Быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной работы на другую
12. Тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой
13. Общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности в общении с новыми людьми
14. Работаете быстро, увлеченно, нуждаетесь в перерывах реже других
15. Выносливы и работоспособны

16. Обладаете громкой, быстрой, отчетливой речью, сопровождающейся живыми жестами, выразительной мимикой
17. Сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке
18. Обладаете всегда бодрым настроением
19. Быстро засыпаете и пробуждаетесь
20. Часто не собраны, проявляете поспешность в решениях

ПАСПОРТ ХОЛЕРИКА

1. Неусидчивы, суетливы
2. Невыдержанны, вспыльчивы
3. Нетерпеливы, реактивны
4. Резки прямолинейны во взаимоотношениях с людьми
5. Решительны и инициативны
6. Энергичны
7. Находчивы в споре
8. Работаете рывками
9. Склонны к риску
10. Злопамятны и обидчивы
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью
12. Неуравновешенны и склонны к горячности
13. Агрессивны
14. Нетерпимы к недостаткам
15. Обладаете выразительной мимикой
16. Способны быстро действовать и решать жизненные задачи
17. Неустанно стремитесь к новому
18. Обладаете резкими порывистыми движениями
19. Настойчивы в достижении поставленной цели
20. Склонны к резким сменам настроения

ПАСПОРТ ФЛЕГМАТИКА

1. Спокойны и хладнокровны
2. Последовательны и обстоятельны в делах
3. Осторожны и рассудительны
4. Работаете спокойно, медленно и редко отдыхаете
5. Молчаливы и любите попусту болтать
6. Обладаете спокойной, равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики
7. Сдержанны и терпеливы
8. Как правило, доводите дело до конца
9. Не тратите попусту сил
10. Строго придерживаетесь выбранного распорядка жизни, системы в работе

11. Легко сдерживаете свои желания
12. Мало восприимчивы к одобрению и порицанию
13. Незлобивы, проявляете снисходительное отношение к колкостям в свой адрес
14. Постоянны в своих отношениях и интересах, умеете ждать, ладить с другими
15. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое
16. Ровны в отношениях со всеми
17. Любите аккуратность и порядок во всем
18. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке
19. Инертны, малоподвижны, вялы
20. Обладаете выдержкой

ПАСПОРТ МЕЛАНХОЛИКА

1. Стеснительны и застенчивы
2. Теряетесь в новой обстановке
3. Затрудняетесь установить контакт с незнакомыми людьми
4. Легко переносите одиночество
5. Не верите в свои силы, падаете духом при невзгодах
6. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах
7. Склонны уходить в себя
8. Быстро утомляетесь, нуждаетесь в более частых для отдыха перерывах
9. Обладаете слабой, тихой речью, иногда снижающейся до шепота
10. Невольно приспосабливаетесь к характеру собеседника
11. Впечатлительны до слезливости, тревожности
12. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию
13. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим
14. Склонны к подозрительности, мнительности
15. Болезненно чувствительны и легко ранимы
16. Чрезмерно обидчивы
17. Скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями
18. Малоактивны в работе
19. Безропотно покорны
20. Стремитесь вызывать сочувствие и помощь у окружающих

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕМПЕРАМЕНТОВ

Сангвиник. Человек с повышенной реактивностью, но при этом активность и реактивность у него уравновешены. Он живо, возбужденно откликается на все что привлекает его внимание, обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может сильно его рассердить. По его лицу легко угадать его настроение, отношение к предмету или человеку. У него высокий порог чувствительности,

поэтому он не замечает очень слабых звуков и световых раздражителей. Обладая повышенной активностью и будучи очень энергичным и работоспособным, он активно принимается за новое дело и может долго работать не утомляясь. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление чувств и произвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу.

Высокая пластичность проявляется в изменчивости чувств, настроений, интересов, стремлений. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке.

Холерик. Как и сангвиник отличается малой чувствительностью, высокой реактивностью и активностью. Но у холерика реактивность явно преобладает над активностью, поэтому он необуздан несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда – большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания.

Флегматик. Обладает высокой активностью, значительно преобладающей над малой реактивностью малой чувствительностью и эмоциональностью. Его трудно рассмешить и опечалить – когда вокруг громко смеются, он может оставаться невозмутимым. При больших неприятностях остается спокойным. Обычно у него бедная мимика, движения не выразительны и замедлены, так же как и речь. Он не находчив, с трудом переключает внимание и приспосабливается к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом он энергичен и работоспособен. Отличается терпеливостью выдержкой, самообладанием. Как правило, трудно сходится с новыми людьми.

Меланхолик. Человек с высокой чувствительностью и малой реактивностью. Повышенная чувствительность при большой инертности приводит к тому, что незначительный повод может вызвать слезы, он чрезмерно обидчив, болезненно чувствителен. Мимика и движения его не выразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он неуверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Меланхолик неэнергичен, ненастойчив, легко утомляется и мало работоспособен. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание и замедленный темп всех психических процессов.

Тема: «Мой характер»

Цель: знакомство с понятием «характер». Знакомство воспитанников с особенностями своего характера.

Форма занятия: психологическая игра с элементами тренинга.

1 этап.

Начало работы. Представление команд: название, девиз.

2 этап.

Введение в тему занятия. Теоретическая часть.

«Ребята! Сегодня мы познакомимся с понятием «характер». В переводе с древнегреческого характер означает «чеканка», «печать». Под характером понимают типичные, часто повторяющиеся в поступках и действиях проявления индивидуальных свойств человека, привычные формы его поведения. С одной стороны, жизнь формирует характер, с другой – характер накладывает отпечатки на все поступки, мысли, чувства человека. Характер отражает отношение человека к окружающему миру.

В системе отношений принято выделять четыре группы черт характера (Г. В. Резапкина):

1. Отношение к другим людям (общительность, замкнутость, равнодушие, чуткость и т. п.).
2. Отношение человека к своему делу (трудолюбие, лень, ответственность, инициативность, халатность и т. п.).
3. Отношение человека к самому себе (скромность, тщеславие, самокритичность и т. п.).
4. Отношение человека к вещам (аккуратность, бережливость...)-

Черты характера во многом определяют поведение человека. Вам наверняка приходилось слышать отзывы о своем характере или характере других людей. Взрослые часто говорят: «У него ужасный характер», «Этой девчонке Бог дал золотой характер!» Давайте разберемся в понятиях «плохие» и «хорошие» черты характера. Черты характера не могут быть хорошими или плохими сами по себе. Их роль для человека может быть как положительной, так и отрицательной в зависимости от жизненной ситуации, от того, как они могут помочь или помешать человеку в жизни, в общении с другими людьми. Одни и те же черты характера могут помогать или мешать человеку в разных случаях, приводить к успеху или неудаче в разных жизненных ситуациях. Например, желание помогать людям – замечательное качество. Однако если человек начинает навязывать свою помощь окружающим, которые в ней не нуждаются, качество становится отрицательным».

Характер – наиболее устойчивые черты человека, практически не поддающиеся изменениям (С. Л. Рубинштейн).

Сегодня мы попытаемся с вами лучше изучить свой характер, разобраться какие же мы на самом деле. Итак, приступим...

3 этап. Игра

Задание 1. «Психогеометрический тест», который позволяет лучше узнать и понять себя.

Инструкция к тесту: посмотрите на пять фигур - треугольник, квадрат, круг, прямоугольник и зигзаг (эти фигуры должны быть нарисованы на доске или бумаге и находиться перед глазами воспитанника). Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: это - «Я»! постарайтесь почувствовать

свою форму. Если вы испытываете затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас. Выбранная фигура дает возможность определить ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения.

Краткая характеристика основных форм личности.

Квадрат. Вы - неустойчивый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость и терпение делают его высококлассным специалистом в своей области. Квадраты любят раз и навсегда установленный порядок. Им пропитана предсказуемая, распланированная жизнь, и им не по душе изменения привычного хода событий. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать и становятся отличными исполнителями и администраторами. Но когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, они вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство. Характерная особенность Треугольника - концентрироваться на главной цели. Это неустойчивые, энергичные, сильные личности, которые, как правило, достигают своих целей. Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, по возможности за других, делает треугольника личностью, постоянно конкурирующей с другими. Треугольники очень не любят оказываться не правыми и с трудом признают свои ошибки. Можно сказать, что! они видят то, что хотят видеть, поэтому не любят изменять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений и в большинстве случаев поступают по своему. Из треугольников получаются великолепные управляющие, они за версту чуют выгодное дело.

Главное их отрицательное качество - сильная направленность на себя. Треугольники заставляют всех и вся крутиться вокруг себя, но без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольник. Это временная форма личности, символизирующая переход и изменение. Это люди, неудовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому заняты поисками лучшего положения.

Наиболее характерные черты Прямоугольника - непоследовательность и непредсказуемость поступков в течении переходного периода. Они могут сильно меняться изо дня в день и даже на протяжении одного дня.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются и хорошие качества, привлекающие к ним людей. Это - любознательность, пылкость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, легко усваивают все новое.

Круг. Это мифологический символ гармонии. Это самый доброжелательный из пяти форм, высшая ценность для Круга - люди, их благополучие. Эти люди обладают высокой чувствительностью, способностью сопереживать, сочувствовать; они ощущают чужую радость и чувствуют чужую боль как свою собственную. Естественно, что люди тянутся к Кругам, любят и ценят их.

Но Крути, как правило, слабые руководители в сфере бизнеса. Они пытаются сохранить мир и иногда ради этого избегают занимать твердую позицию. Для них нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт, они счастливы тогда, когда все ладит друг с другом. Круги не отличаются решительностью, слабы в политических играх, все это ведет к тому, что над кругами часто берут верх более сильные личности.

Однако в одном Круги проявляют завидную твердость - когда дело

касается вопросов морали или нарушения справедливости..

Зигзаг. Эта фигура символизирует творчество Зигзагам свойственна образность, интуитивность. В отличие от кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в перемирии и добиваются желаемого не путем уступок, а наоборот - заострением конфликта и построением новой теории, в которой этот конфликт разрешается. Такие люди склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них нет ничего более скучного, чем никогда не изменяющиеся вещи.

На работе им нужна независимость, разнообразие и высокий уровень стимуляции, тогда Зигзаг начинает выполнять свое основное предназначение - продуцировать новые идеи. Их отрицательные качества - отсутствие тактичности, отсутствие настойчивости в доведении дела до конца.

Задание 2. «Распредели черты характера»

Каждой команде дается список черт характера (каждая черта написана на отдельном листке). Сейчас в течение 10 минут вы должны соотнести каждую черту характера с одной из четырех групп: Отношение к другим людям, Отношение человека к своему делу, Отношение человека к самому себе, Отношение человека к вещам.

Команда, первая справившаяся с заданием получает 1 балл.

Задание 3. «Волшебные ладошки»

Каждому участнику раздается лист бумаги и карандаш. Ребятам предлагается обвести на листе свою ладонь. На каждом пальце написать качества характера, которые, по мнению воспитанника, отличают его от других, то есть составить свой характерологический мини-портрет. Затем ведущий собирает листки и передает их участникам другой команды, и ребята по этим мини-портретам должны, угадать о каком человеке идет речь.

С одной стороны, данная техника дает возможность осознать индивидуальность и неповторимость своей личности, с другой – показывает, что у каждого можно найти такие же черты и особенности, которые есть у других людей.

За каждый угаданный характерологический портрет участника команда получает 1 балл

Задание 4. «Ты мне – я тебе»

Каждой команде по очереди предлагается называть черту характера, начинающуюся на букву алфавита (например, 1 команда на букву «А» - аккуратность, 2 команда на букву «Б» - бескорыстность и т.п.).

Проигрывает та команда, которая затрудняется в подборе качества.

Задание 5. «Конкурс капитанов»

Каждому капитану предлагается литературный персонаж, для которого нужно составить характерологический портрет.

Например: Шерлок Холмс, Мушкетеры, Золушка, Буратино и т.п.

Подведение итогов соревнования. Выявление команды победителя.

4 этап. Мини-тренинг.

Упражнение «Комплименты»

Ребята по цепочке называют положительную черту характера своего соседа по команде.

Упражнение «Какой я?»

Ребятам раздаются листки с текстом задания. Им предлагается продолжить 3 предложения. Список качеств характера прилагается к заданию.

- Я думаю, что у меня есть такие черты как

- Другие считают, что у меня есть такие черты как

- Мне хотелось бы иметь (сформировать) у себя такие черты как....

Список качеств

аккуратность	вдумчивость
гордость	решительность
завистливость	заботливость
мечтательность	злопамятность
нежность	мстительность
обаяние	стыдливость
развязанность	терпеливость
пунктуальность	уступчивость
грубость	жизнерадостность
капризность	застенчивость
искренность	медлительность
упорство	настойчивость
активность	подозрительность
обидчивость	трусость
нервозность	доброжелательность
	нерешительность.

Упражнение. «Медитация «Я-это Я»

Цель: Развитие навыка внимательного отношения к себе.

Оборудование: Магнитофон, СД-диск с медитативной музыкой.

Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они не были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые и грубые, правильные и неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю, что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, Я смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что делала, как Я думала и как чувствовала. Я вижу, что это вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я – это Я, и Я – это замечательно.

После завершения упражнения можно попросить ребят обменяться впечатлениями от упражнения.

5 этап. Завершение работы.

Таким образом, ребята, в ходе нашего сегодняшнего занятия мы познакомились с понятием «характер», получили возможность лучше узнать свой характер и характер своих друзей, осознать индивидуальность и неповторимость своей личности.

Занятие № 24

Тема: «Мои проблемы»

Цель: обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.

Ход работы.

1. Ритуал приветствия

2. «Вопрос»

Каждый из детей по очереди выходит перед своей группой и становится к ней спиной. Остальные задают ему любые вопросы, изменяя при этом свой голос (по тону, частоте, громкости, интонации).

Прежде чем ответить на вопрос, отвечающий называет имя спрашивающего. Если он ошибается, то ему об этом сообщают. При этом не обязательно, чтобы каждый задавал вопрос. Постоянным остается количество вопросов, а кто и сколько вопросов задает, группа решает сама.

3. «Проблемы»

В жизни все мы сталкиваемся с различными трудностями, обнаруживаем у себя черты, осложняющие нам жизнь. В то же время если хорошенько подумать, то отыщутся примеры, показывающие, что мы вполне способны с этим справиться. Вот, например, склонность откладывать на потом, когда мы тянем с делами, которые нужно завершить к определенному сроку, до последнего момента, когда успеть почти нереально. Но все мы можем, наверное, вспомнить и случаи, когда, заблаговременно запланировав сделать что-то, успевали вовремя. Стало быть, все в наших руках.

Детям предлагается вспомнить и записать такие случаи (по одному), а затем рассказать о них.

После обсуждения психолог предлагает таким же образом вспомнить о своих:

- боязни или раздражении, вызываемых критикой в свой адрес;
- стремлении обвинить в своих проблемах других.

Б. Психолог предлагает разобрать понятие «проблема», предоставив возможность каждому участнику высказать свою точку зрения.

В высказываниях чаще всего фигурируют бытовые проблемы. Можно выбрать любую из них и обсудить ее так, чтобы участники смогли увидеть за ней психологическую проблему.

Например: «Как только подумаю, что надо делать уроки (готовиться к экзаменам), находится уйма неотложных дел». Почему не хочется, почему находятся другие дела?

Ответы часто похожи: «Лень».

Реакция руководителя: «Что за ней (ленью) стоит?» На этом этапе разговор следует вести не на личностном, а на абстрактном уровне — «со всеми такое бывает».

Психолог предлагает всем поразмышлять на тему: «Почему появляется лень?» Собрав «корзину» причин, следует систематизировать их по принципу внешних (зовут друзья; задание родителей и т. д.) и внутренних (не умею себя занять; боюсь еще одной неудачи и т. д.) признаков.

Причины, мешающие удовлетворить основную потребность, вызывают какие-то ощущения...

Психолог предлагает вспомнить, какие ощущения возникают в моменты появления лени: забыл, что это надо сделать; болит голова; устал, нет сил. Что это значит?

Дети часто сами приходят к пониманию, но если не могут найти ответ, психолог

помогает, информирует участников: срабатывает нечто, защищающее нас от того дела, которое не хочется делать. Это нечто называется психологическими защитными механизмами.

Далее еще раз предлагается проследить механизм защиты, поставив под сомнение бытовое понимание причинности: «ленюсь (не хочу чего-то делать), так как болит голова», но в действительности голова болит часто тогда, когда «не верю в свои силы или не хочу брать на себя ответственность».

«Выбрасывая» это суждение — спорное, тревожащее, вызывающее недоумение, — ведущий втягивает группу в дискуссию.

Можно предложить каждому вспомнить свою ситуацию, когда ему чего-то очень не хотелось делать, и то, как он решил эту проблему.

Это задание выполняется в состоянии релаксации. Однако часто дети на этом этапе еще не готовы работать в измененном состоянии сознания, поэтому можно предложить отрывок из литературного произведения по школьной программе, где герой исследует свое состояние и хорошо прослеживаются психологические защитные механизмы.

— Выполняя упражнения на наших занятиях, мы делаем важный шаг в самопознании, потому что на собственном опыте понимаем справедливость формулы насчет достоинств как продолжения недостатков (или наоборот). Наше подлинное знание — то, что мы открываем для себя сами. Нужно помнить: «Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Все, чем я владею, — и хорошим, и плохим — часть моего Я. Все это важно для меня, служит моим потребностям».

4. «Преодоление»

— Жизнь — это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия,

которые нужно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности.

Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее, что помогло вам преодолевать эти трудности.

А теперь мы выслушаем всех, и особое внимание уделим способам преодоления препятствий.

Мы составим общий перечень и назовем его «Преодоление».

У каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

5. «Крокодил»

Психолог говорит о том, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Спрашивает участников, знакомо ли им это чувство.

Следующая игра предлагается в качестве средства избавления от этого опасения.

Группа разбивается на две команды. Первая команда загадывает некоторое слово или словосочетание (можно название предметов, часто встречающихся в обиходе), вторая — делегирует своего участника (лучше, если добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытаться понять, что было загадано.

Команды загадывают слова по очереди. После того как в роли изображающего

побывало большинство участников, можно обсудить чувства, возникавшие, когда приходилось что-то изображать.

6. «Свое пространство»

Один из детей добровольно встает в центр круга.

Психолог предлагает ему представить себя «светилом», на различном расстоянии от которого находятся остальные участники группы — «планеты». Протагонист, поворачиваясь лицом к группе, просит встать их на различном расстоянии от себя — так, чтобы очередной участник группы отошел от него на расстояние, соответствующее воображаемой дистанции в межличностных отношениях.

После того как расстановка группы завершена, ведущий спрашивает протагониста, насколько комфортно созданное им пространство.

7. «Победи своего дракона»

— Все мы читали сказки, легенды о смелом воине, убивающем дракона или Змея Горыныча. Помните, как было страшно, когда богатырь отрубал у дракона одну голову, а на ее месте тут же вырастала другая? И казалось, этому не будет конца. Дракон (он же Змей Горыныч) непобедим. Но слетала еще одна голова и еще. И вдруг оказывалось, что дракон обезглавлен, побежден. Говоря современным языком, количество запасных голов было ограничено.

У каждого из нас есть свой дракон. Он появляется как маленький, почти безобидный дракоша, но, если его вовремя не уничтожить, он может вырасти и стать опасным для самого человека и всех его близких. Почти каждый из нас в один прекрасный момент решает убить своего дракона. Но у того на месте отрубленной головы вырастает другая, потом третья. И мы часто отступаем. Не боремся с драконом, а приручаем его или стараемся «поселить» его как-нибудь так, чтобы этого никто не заметил. И тогда остается только удивляться: почему из скромного, тихого дома вдруг вырываются клубы пламени и время от времени вдруг слышится рык дикого зверя, а иногда даже вдруг качается земля. Самое обидное, что, занятые своим драконом, мы не можем и не успеваем сделать больше ничего.

Поэтому лучше всего воевать с драконом, пока он еще мал и пока у вас самого еще достаточно сил. Самое главное — помнить, что количество голов у него не беспрельдно и его можно победить.

Ребятам предлагается нарисовать своего «дракона» и назвать его в целом и каждую его голову в отдельности.

После выполнения задания детям предлагается придумать историю или сказку о том, как они победят своих драконов. История может быть изображена в виде комикса, представлена в виде рассказа или сценария к фильму.

Желающие могут объединиться в группы и придумать общую историю, но и драконов, и героев должно быть столько же, сколько детей в группе.

8. Рефлексия

Занятие 25

«Мои способности»

Цель: убедить учащихся в необходимости стремления к самопознанию и совершенствованию.

Ход занятия

Высказывания великих людей:

«Воспитанным можно назвать в полном смысле того человека, который умеет воспитывать сам себя».

(В.А. Сухомлинский)

«Как познать себя? Не путем созерцания, но только путем деятельности.

Попробуй выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть».

(И.В. Гёте)

1. Сегодня мы попробуем разобраться в чертах своей личности, правильно и объективно оценить свои положительные и отрицательные качества своего характера. Личность никогда не бывает однозначной, она всегда противоречива и изменчива. В каждом обязательно есть что-то ценное, неповторимое, индивидуальное, интересное.

Во мне два я – два полюса планеты,
Два разных человека, два врага.
Когда один стремится на балеты,
Другой стремится прямо на бега.
Я лишнего и в мыслях не позволю,
Когда живу от первого лица,-
Второе я в обличье подлеца.
И я борюсь, давлю в себя мерзавца,
О, участь беспокойная моя,
Боюсь ошибки: может оказаться,

Что я давно не то второе я.

Как же познать себя и стремиться к самосовершенствованию.

Для начала давайте познакомимся с правилами самопознания:

- Выясни, на что ты способен, каковы твои положительные качества - это поможет тебе ответить на самый главный вопрос: зачем ты живешь на свете?
- Всегда думай над тем, как относятся к тебе люди. Плохо если ты не признаешь своих недостатков и не исправляешь их.
- Хочешь знать себя хорошо – пробуй силы в различных видах деятельности. Помни: чем разнообразнее деятельность, тем полнее в ней развиваются способности и дарования, тем точнее ответишь на вопросы: «На что я способен? Где мое место в жизни?».
- Суди о себе по результатам своей деятельности и поведения. Не сваливай вину на других, если что-либо у тебя не получается, ищи причину в себе самом.
- Правильно воспринимай критику. Помни: враг твоих недостатков – твой лучший друг. Не верь друзьям, которые тебя хвалят.
- Всегда будь готов к действию. Намечая любые варианты решения, отбирая лучших из них, проявляя такие черты характера, как целеустремленность, энергия, деловитость, должен осуществить принятое решение.
- Умей достойно преодолевать трудности. Помни: борьба_ это цепь поражений, неизменно ведущих к победе.

2. И так вы познакомились с правилами самопознания, а теперь я предлагаю вам тест на «Уровень самооценки»

Отвечая на вопросы, указывайте, как часты для Вас перечисленные ниже состояния по такой шкале:

очень часто – 4 балла

часто - 3 балла

иногда - 2 балла

редко - 1 балл

никогда - 0 баллов

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
 2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
 3. Я боюсь выглядеть глупцом.
 4. Я беспокоюсь за свое будущее.
 5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
 6. Как жаль, что многие не понимают меня.
 7. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
 8. Люди ждут от меня очень многого.
 9. Чувствую себя скованным.
 10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-то неприятность
 11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
 12. Я чувствую себя в безопасности.
 13. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
 14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
 15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
- Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь посчитайте, сколько получится в сумме. Если меньше 10, вам надо избавляться от чувства превосходства над

окружающими, зазнайства, хвастовства.

Возьмите за правило принципы: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

Если сумма превышает 30, то вы себя недооцениваете.

Набранное количество баллов от 10 до 30 свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, то есть реалистической оценке своих сил и возможностей. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте.

Вот так оценив себя на данный момент вы можете себя совершенствовать для будущей жизни.

3. «Самосовершенствование уже потому свойственно человеку, что он никогда, если он правдив, не сможет быть доволен собой».

(Л.Н.Толстой.)

Каждый человек появляется на свет с уже готовым «набором» врожденных задатков и способностей. Нет неспособных от природы людей, есть те, у которых задатки не были выявлены и развиты.

Развитие способностей и задатков зависит от общего развития человека. Кто плохо мыслит, тот слабо развит; кому трудно учиться, тому сложно найти свое призвание и найти свое место в жизни.

Нельзя останавливаться на достигнутом, необходимо постоянно заниматься самообразованием.

Искать и развивать себя надо всю жизнь. Без трудолюбия способности ничего не значат, они проявляются и развиваются в постоянной деятельности. Послушайте как развивал свои способности, известный вам английский ученый Исаак Ньютон (1643 -1727гг.)

(Рассказ о работе И.Ньютона над своими слабостями).

Как видите, реализовать себя можно каждому, но для этого необходимо добиться определенных жизненных высот, мало одного желания, необходимо обладать стойкостью, настойчивостью, целеустремленностью, большой силой воли в достижении поставленных задач.

4. Что же такое воля?

(ответы учащихся).

Воля – это способность человека совершать целенаправленные действия и поступки, требующие преодоления трудностей и возникающих эмоций.

(запись на доске)

Как выработать в себе силу воли и научиться управлять собой?

Воля воспитывается при тренировке определенных качеств. Необходимо знать эти качества и воспитывать их постепенно и систематично.

Какие это качества?

(Учащиеся зачитывают качества и их характеристику)

Целеустремленность - умение ставить и достигать важные цели.

Решительность – быстрый и обдуманный выбор цели, определение способов ее достижения.

Настойчивость – способность длительное время направлять и контролировать поведение в соответствии с намеченной целью.

Выдержка и самообладание – способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели.

Самостоятельность – умение по собственной инициативе ставить цели, находить пути ее достижения и практически выполнять принятые решения.
И так, чтобы добиться каких-то результатов, нужно немало потрудиться, ведь порой необходимо себя полностью переделать. А это очень сложно.

Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь, Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!
Гони её от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому,
Через сугроб, через ухаб!
Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с неё узды!
Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.
А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай до темна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.
Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!

7. А теперь небольшое задание. Выскажите свое мнение на такую ситуацию:
Три ученика одного класса обладают одинаковыми способностями в обучении, но имеют различные волевые черты характера: один нерешительный, другой настойчивый, третий невыдержанный. Какие трудности в жизни ожидают этих учеников и можно ли их избежать?

(Идет обсуждение).

- Нерешительный
- Настойчивый
- Невыдержанный

Как видим, для того, чтобы добиться чего-то в жизни, надо работать над собой. Вот несколько фактов из биографии великих людей.

Все эти великие люди достигли успехов в жизни только благодаря упорному труду и цели, которую они поставили перед собой, а самый лучший способ достижения цели – это составление плана самообразования.

Вы можете познакомиться с планом, который составил для себя Л.Н. Толстой в 16 лет и планом вашего современника, который ставит перед собой цель: стать интеллигентным человеком.

Ну а для того чтобы воспитать себя для будущей жизни и успеха, попробуйте и вы составить план самообразования.

(домашнее задание).

План самообразования

Качества, которые у меня развиты для достижения поставленных жизненных целей. Качества, которых у меня нет, или они развиты недостаточно, чтобы способствовать успеху. Что нужно сделать, чтобы эти качества в себе развивать.

А мы заканчиваем занятие вот таким детским стихотворением:

Точка, точка, запятая-
Вышла рожица смешная,
Ручки, ножки, огуречик-
Получился человечек...
Что увидят эти точки?
Что построят эти ручки?
Далеко ли эти ножки уведут его?
Как он будет жить на свете?
Мы за это не в ответе.
Мы его нарисовали – только и всего.
Что вы! Что вы! Это важно!
Чтобы вырос он отважным,
Чтобы мог найти дорогу,
Рассчитать разбег.
Это трудно, это сложно,
Но иначе невозможно.
Только так из человека
Выйдет человек.

Занятие 26

Тема: «Наши недостатки и наши достоинства»

Цели: 1) познакомить учащихся с понятиями «характер» и «привычка», положительными и отрицательными чертами характера; помочь учащимся определить свое отношение к базовым нравственным ценностям;

2) развитие качеств характера, необходимых при общении друг с другом; улучшение навыков общения.

Ход занятия

1. Загадка.

Он может быть тяжелый и легкий, сильный и слабый. Его вообще может не быть. Что это такое?

На доске 8 закрытых букв. Ученикам предлагается их открыть, как в игре «Поле чудес».

2. Характер.

Есть множество хороших, нейтральных и плохих качеств человека. Трусливый человек может совершить решительный поступок, а вежливый – наглубить. Но смелым или грубым называют человека, для которого такое поведение типично, то есть характерно. Сочетание качеств, свойственных человеку, называют характером. Слово «характер» в переводе с древнегреческого языка означает «чеканка, печать».

Как вы думаете, кто «чеканит» характер?

Характер накладывает печать на все поступки, мысли и чувства человека, на всю его жизнь. Чем старше человек, тем сложнее ему изменить свой характер. Пока ваш характер еще не застыл, вы можете избавиться от черт, которые в будущем способны испортить жизнь вам и вашим близким, и воспитать те, которые помогут стать вам хорошим человеком.

Прослушайте отрывок из сказки А. Сент-Экзюпери «Маленький принц».

На планете Маленького принца, как и на любой другой планете, растут травы полезные и вредные. А значит, есть там хорошие семена хороших, полезных трав и вредные семена дурной, сорной травы. Но ведь семена невидимы. Они спят глубоко под землей, пока одно из них не вздумает проснуться. Тогда оно пускает росток, он расправляется и тянется к солнцу, сперва такой милый и безобидный. Если это будущий редис или розовый куст, пусть растет на здоровье. Но если это какая-нибудь дурная трава, надо вырвать ее с корнем, как только ее узнаешь. И вот на планете Маленького принца есть ужасные, зловредные семена.... Это семена баобабов. Почва планеты вся заражена ими. А если баобаб не распознать вовремя, потом от него уже не избавишься. Он завладеет всей планетой, он пронизет ее насквозь своими корнями. А если планета очень маленькая, а баобабов много, они разорвут ее на клочки. Хорошие и дурные качества вырастают из мелких поступков, как из семян. Кроме нас никто не прополет сорняки нашей души. Никто не любит жадных, ленивых, злых, несправедливых и завистливых людей.

3. Угадай-ка.

Учащиеся делятся на две команды. Им раздаются листочки с афоризмами.

Команды должны восстановить текст, угадать слова, пропущенные в афоризмах.

- о «... - скорбь по благополучию близких» Василий Великий (зависть)
- о « Ничего не делайте под воздействием ... или ...» Александр Невский (гнева, раздражения)
- о « Среди влияний, укорачивающих жизнь, главное место занимают ..., ..., ..., ..., ..., ...» Гюфеланд Вильгельм (страх, печаль, уныние. тоска, малодушие, зависть, ненависть)

4. Чтение отрывков.

Во время своих странствий Маленький принц встречал разных людей.

Первый отрывок:

На второй планете жил честолюбец.

- О, вот и почитатель явился! – воскликнул он, еще издали, завидев Маленького принца. Ведь тщеславным людям кажется, что все ими восхищаются.

- Добрый день, - сказал Маленький принц. – Какая у вас забавная шляпа.

- Это чтобы раскланиваться, когда меня приветствуют, - объяснил честолюбец. – Похлопай-ка в ладоши.

Маленький принц захлопал в ладоши. Честолюбец снял шляпу и скромно раскланялся.

«Здесь веселее, чем у старого короля», - подумал Маленький принц. И стал опять хлопать в ладоши. А честолюбец опять стал раскланиваться, снимая шляпу.

- А что надо сделать, чтобы шляпа упала? – спросил Маленький принц.

Но честолюбец не слышал. Тщеславные люди глухи ко всему, кроме похвал.

Хотелось ли вам дружить с тщеславным человеком? Почему?

Второй отрывок:

На следующей планете жил пьяница. Когда Маленький принц явился на эту планету, пьяница молча сидел и смотрел на выстроившиеся перед ним полчища бутылок – пустых и полных.

- Что это ты делаешь? – спросил Маленький принц.

- Пью, - мрачно ответил пьяница.

- Зачем?

- Чтобы забыть.

- О чем забыть? – спросил Маленький принц, ему стало жаль пьяницу.

- Хочу забыть, что мне совестно, - признался пьяница и повесил голову.

- Отчего же тебе совестно? – спросил Маленький принц.

- Совестно пить! – объяснил пьяница, и больше от него нельзя было добиться ни слова.

И Маленький принц отправился дальше, растерянный и недоумевающий.

Как вы думаете, какие черты характера приводят человека к пьянству?

Третий отрывок:

Пятая планета была очень занятная. Она оказалась меньше всех. На ней только и помещалось что фонарь да фонарщик. Маленький принц никак не мог понять, для чего на крохотной, затерявшейся в небе планетке, где нет ни домов, ни жителей, нужны фонарь и фонарщик. Но он подумал: «Может быть, этот человек и нелеп. Но он не так нелеп, как король, честолюбец, делец и пьяница. В его работе все-таки есть смысл. Когда он зажигает свой фонарь – как будто рождается еще одна звезда или цветок. А когда он гасит фонарь – как будто звезда или цветок засыпают. Прекрасное занятие. Это по-настоящему полезно, потому что красиво».

Почему фонарщик зажигал фонарь на пустынной планете? Какое качество олицетворяет фонарщик?

5. Автопортрет.

В каждом человеке есть недостатки. Но не каждый имеет смелость признать это. В течение нескольких минут учащиеся составляют небольшой рассказ о себе. Чтобы узнать, насколько психологический портрет похож, учитель читает сочинения, не называя автора. Если слушатели угадывают, то значит, ученику удалось создать реалистичный автопортрет.

Рефлексия занятия

Занятие 27

Тема: «Конфликты»

1 этап.

Цели: ознакомить детей с понятиями «конфликт», и «конфликтная ситуация», со способами предупреждения конфликтов; способствовать формированию позитивного отношения к людям, желания овладеть навыками общения и социального взаимодействия; побуждать детей к сотрудничеству, взаимопониманию.

Оформление:

- написать на доске тему, эпиграф;
- написать на доске незаконченное предложение: "Причиной конфликта было то, что...";
- написать на доске:

Способы предупреждения конфликтов:

- мягкое противостояние;
- конструктивное предложение.

Ход занятия.

1. Интерактивная беседа по теме "Варить суп или заваривать кашу?"

Ребята, приходилось ли вам "заваривать кашу"? В чем это заключалось?

Примерные ответы детей:

- Сделал такое, что потом еле-еле распутал.
- Натворил гадостей, потом родители расхлебывали.
- Напутал чего-то, перессорился со всеми.
- Попадал в трудное положение, из которого не мог найти выход.
- Очень осложнил, запутал одно дело, которое исправлять пришлось другим.

А есть и другая поговорка со словом "каша": "С тобой каши не сваришь!" О ком так говорят?

Примерные ответы детей:

- О бестолковых, ленивых, тупых.
- Об упрямых, несговорчивых.
- О тех, кто не может сотрудничать.
- О таком человеке, с которым невозможно договориться.

Причитайте эпиграф к занятию(читает). Как бы вы объяснили его значение?
Примерные ответы детей:

- Те, кто не способен к общению и пониманию, попадают в запутанные ситуации.
- Кто не может ладить с людьми, тот постоянно создает трудности для себя и других.
- Если в коллективе не могут работать дружно, там любое дело превращается в кашу.

Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копятся обиды, происходят столкновения. Как их избежать? Как прекратить расхлебывать кашу, которую заварили во время таких столкновений? Об этом мы и будем говорить во время классного часа.

2. Незаконченные предложения по теме "Отчего происходят конфликты?"

Поднимите руки, кому приходилось когда-либо участвовать в конфликтной ситуации?

(Дети поднимают руки.)

Давайте вспомним, отчего возникла ваша конфликтная ситуация. Что было причиной конкретного конфликта? Для этого предлагаю вам закончить предложение записанное на доскеб «Причиной конфликта было то, что...»

(Дети поднимают руки, высказываются.)

Примерные ответы детей:

- У нас с подругой были разные мнения о школьной дискотеке.
- Мы по-разному относились к одному мальчику.
- Мы обе хотели быть лидерами в классе.
- У нас совершенно разные характеры.
- Мне не понравилось его поведение.
- Он оскорбил моего брата.
- Мы стали болеть за разные футбольные команды.
- Он стал фанатом музыкальной группы, которую я не переносу.

И т.п.

Как видим, конфликты возникают по самым разным поводам, но причины у всех схожие: несовпадение целей, желаний, оценок, неуважение к другим, неумение общаться.

3. Мини – лекция "Эти вредные конфликты"

Конфликт – это столкновение, противоречие, которое рождает враждебность, страх, ненависть между людьми. Ученые выявили несколько разновидностей конфликтов. Самый распространенный – неуправляемый конфликт. Вот в автобусе вам кто-то наступил на ногу, и вы возмутились: "Вот нахал, даже не извинился!" Теперь уже тот вынужден нападать: "На такси нужно ездить!" В результате дело может дойти до драки.

Другой вид конфликта – холодная напряженность (внутренний конфликт). Он может возникнуть у людей стоящих в очереди, когда кто-то, пользуясь своим правом, пытается обойти всех. Например, ветеран показывает свое удостоверение, люди молчат, но внутри у них все кипит. Но вот кто-то не выдержал и запротестовал, очередь его поддерживает и разгорается скандал. Этот вид конфликта называется "пристройка снизу".

Есть и третья разновидность – избегание, когда человек явно показывает, что не хочет поддерживать общение.

В чем же вред таких конфликтов? Во-первых, от конфликтов страдает достоинство человека. Во-вторых, на каждую минуту конфликта приходится 20 минут последующих переживаний, когда и работа не ладится, и вообще, все валится из рук. В-третьих, страдает физическое здоровье – поражаются нервы, сердце, сосуды. Поэтому нужно обязательно научиться предотвращать такие конфликты.

Прежде всего, ни в коем случае нельзя употреблять запрещенные приемы – это фразы типа: "Да брось ты!", "Что ты понимаешь?", "Ты же вроде умный человек, а говоришь чепуху". Наоборот, просто волшебное действие производят слова: "мне кажется", "может быть, я ошибаюсь", "может быть, ты со мной согласишься" и т.п. Правильное поведение при конфликте сохранит ваше здоровье, сделает спокойнее и счастливее не только вас, но и других.

4. Практикум. Способы предотвращения конфликтов

Как и болезни, конфликты лучше предупредить, чем лечить. Сейчас мы будем учиться предупреждать конфликтные ситуации. Для этого существует множество способов. Мы рассмотрим два самых распространенных. Первый способ предупреждения конфликта – это мягкое противостояние. Мягкое противостояние – это решительное возражение, высказанное в мягкой форме. Так можно и отстоять свою позицию, и не обидеть другого человека. Второй способ называется "конструктивное предложение". Это попытка найти компромисс, то есть выход, который бы смог устроить всех. Рассмотрим конкретные ситуации.

Мягкое противостояние

Вам не нравится, что ваш сосед по парте никогда не носит в школу учебников и пользуется вашими. Окажите ему мягкое противостояние. Попробуйте мягко намекнуть ему на это.

Примерные фразы:

- Дима, не хочется ссориться, но мне очень не нравится, когда моими вещами пользуются другие.

- Саша, не обижайся, но это мои учебники, и мне удобнее пользоваться ими одному.

И т.п.

Конструктивное предложение

У вас очень хорошо получается мягкое противостояние. А как можно в этой ситуации избежать конфликтов с помощью конструктивного предложения? (Дети высказываются так же, как и в предыдущем случае.)

Примерные ответы детей:

- Лена, мне кажется не справедливым то, что я одна ношу в школу учебники, давай будем делать это по очереди. Тогда никому не будет обидно.

- Я понимаю, Анна, как тяжело носить в школу полный портфель книг. Сейчас есть такие портфели на колесиках и с выдвигающейся ручкой, как чемоданы. Может, попросишь у родителей такой на Новый год или на день рождения?

Мягкое противостояние и конструктивное предложение – это два способа поведения, которые помогут вам предотвратить конфликты и сохранить собственное достоинство.

5. Проблемная ситуация "Шесть шагов к миру"

Если не остановить конфликт, он разгорается как пожар. И потушить его иногда бывает невозможно. А если это конфликт между народами, он может закончиться непримиримой войной. Тогда в район конфликта приходят миротворцы, которые пытаются погасить вражду и ненависть, восстановить диалог между народами. Для погашения конфликта психологи придумали специальное противопожарное правило – "Шесть шагов к миру". Предлагаю вам выступить в роли миротворцев. В нашем классе недавно вспыхнул конфликт между (имена и фамилии).попробуем погасить этот конфликт с помощью шести шагов. Для начала приглашаю конфликтующие стороны к доске.

(Дети выходят к доске и становятся с двух сторон от учителя, причем учитель просит их встать подальше друг от друга).

Ребята, нам кажется, что этот конфликт надоел уже и вам самим, но никто не хочет первым делать шаги к примирению. Мы вам предлагаем сделать целых шесть шагов. Чтобы сделать эти шаги, вам нужно честно и четко ответить на мои вопросы. Итак, сделайте первый шаг!

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

А теперь дайте честный и точный ответ на вопросы: "Какое мое желание привело к конфликту?" и "Чего хочет человек, с которым у меня конфликт?"

(Дети по очереди отвечают.)

Так, теперь нужно сделать шаг второй...

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

... и ответить на вопросы: "Из-за чего возник конфликт? Нам обоим хочется получить одно и то же? Или мы хотим, чтобы что-то разное происходило одновременно?"

(Дети отвечают.)

Делаем третий шаг.

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Спросите себя: "Могу ли я придумать решение, при котором мы оба получим то, чего хотим? Какое это может быть решение?"

(Дети отвечают.)

А теперь спросите себя: "Сколько таких решений мы можем придумать вместе с моим противником?"

(Дети отвечают.)

А какие решения вам могут подсказать одноклассники?

(Дети, сидящие за партами, поднимают руки, отвечают.)

Когда возможные компромиссы найдены, пора делать четвертый шаг.

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Подумайте, какое из этих решений самое лучшее? К чему приведет каждое из предлагаемых решений? Буду ли я доволен их результатами? Будет ли доволен мой противник?

(Дети отвечают.)

Мы уже почти погасили конфликт – делаем пятый шаг.

Отвечаем, какие решения устроят нас обоих? Будем ли мы выполнять эти решения?

(Дети отвечают.)

Остался один шаг!

(Дети делают один шаг навстречу друг другу.)

Нужно дать ответ на последний вопрос: "С чего начать наше перемирие? Что покажет нам, что мы не ошиблись?" (Нужно пожать друг другу руки.)

(Пожимают руки.)

Вот мы и погасили этот конфликт – перемирие состоялось. Но не всегда будет рядом с вами учитель или взрослый. В таких случаях каждый из вас может выступить миротворцем и попытаться погасить конфликт или хотя бы развести конфликтующие стороны подальше друг от друга.

VI. Дискуссия "Нужны ли нам миротворцы?"

Как вы считаете ребята помогут эти 6 шагов примирить противников? Нужно ли вообще устанавливать перемирие? Может быть, у вас есть какие-то другие способы выхода из конфликтных ситуаций?

Примерные ответы детей:

- Даже и 10 шагов не помирят тех, кто презирают друг друга.
- А если один из них поступил подло и некрасиво? Я считаю, что тогда не нужно им мириться.
- Да они через 2 дня уже забудут, из-за чего подрались, и не нужно будет никакого перемирия.
- Можно сцепиться мизинцами: "Мирись, мирись, мирись... и т.д." - это будет гораздо лучше, а главное – короче.
- Если они захотят помириться, они это сделают и без 6 шагов. А если кто-то из них не захочет, и сто шагов не помогут.
- Есть пословица: "Двое дерутся, третий не лезь!", "Станешь их мирить, сам двух врагов наживешь".
- Способы выхода из конфликта в каждой ситуации разные. Можно осудить обе стороны, можно наказать (если, например, дети подрались), можно каждому объяснить, в чем он не прав.
- В конфликте неправы оба, нужно просто им объяснить это, а ни в коем случае не вставать на сторону одного.

И т.п.

7. Заключительное слово

В обществе нельзя жить без противоречий, люди всегда будут отличаться взглядами, вкусами и пристрастиями. Но эти противоречия нельзя доводить до конфликтов. Чтобы сохранить душевное, психическое и физическое здоровье, нужно научиться предотвращать конфликты, а если конфликт уже разгорелся, нужно уметь из него выйти.

8. Подведение итогов (рефлексия)

Какое впечатление оставило занятие? Прибавилось ли уверенности в своих силах? Появилось ли желание воспользоваться способами предотвращения и погашения конфликтов?

Занятие 28.

2 этап.

Тема: «Конфликты»

3. Приветствие.

Психолог читает басню И.А.Крылова «Лебедь, рак и щука».

Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдет,
И выйдет из него не дело, только мука.
Однажды Лебедь, Рак да Щука
Везти с поклажей воз взялись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвется в облака,
Рак пятится назад, и Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав, - судить не нам;
Да только воз и ныне там.

Психолог: В чем заключается мораль этой басни?

Конфликт – это столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, спор.

Психолог: Можно ли прожить без конфликтов? Нужны ли они человеку? (Высказывание детей).

Конфликты – это часть нашей жизни. Они способствуют реформам, преобразованиям, развитию. Конфликт – это проявление активности, отстаивание своей позиции, точки зрения.

Противоположные интересы людей не всегда ведут к конфликту: например, спортсмены соревнуются друг с другом по всем правилам, в этом случае конфликт не возникает.

Вернемся к басне и ее героям.

Как, по-вашему, можно было разрешить их конфликтную ситуацию? И можно ли вообще ее решить?

(Высказывание детей).

Выходов из этой и других ситуаций может быть несколько, все зависит от стратегии поведения человека в конфликте.

2. «Праздничный пирог»

Данное упражнение позволит определить стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Психолог: представьте себе, что к вам на день рождения пришли друзья пить чай с праздничным тортом, украшенным шоколадными фигурками, дольками засахаренных фруктов. Торт небольшой, его надо разрезать. Как вы как именинник себя поведете?

Варианты поведения и соответствующие им стратегии поведения:

1. Откажитесь разрезать, попросите кого-нибудь из гостей или родных об этом,

дабы никого не обидеть. (Избегание).

2. Разрежете сами, на свое усмотрение, кому какой кусок – не важно, себе лучший. (Конкуренция).

3. Учтите пожелания гостей, себе возьмете кусок, какой достанется. (Приспособление).

4. Постараетесь поделить поровну между всеми участниками праздника, включая себя. (Сотрудничество).

5. Скажете, что торта вам не очень хочется, пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели. (Компромисс).

Выбрали? Давайте разберем каждую стратегию.

Знакомство с характеристиками различных стратегий поведения в конфликтах.

КОНКУРЕНЦИЯ – ты упорно отстаиваешь свою точку зрения, ни в чем не уступаешь сопернику. Такая тактика оправдана, когда решается действительно что-то важное и значительное и любая уступка серьезно затрагивает твое достоинство и достоинство твоих близких, подвергает риску твое благополучие, здоровье. Постоянная приверженность этой тактике может обеспечить репутацию скандалиста и неприятного человека.

ИЗБЕГАНИЕ – ты делаешь вид, что никаких разногласий нет. Такая тактика требует недюжинной выдержки. Однако ею можно воспользоваться, если предмет спора не имеет для тебя особого значения. (Например, спор о каком-либо актере, которого ты не очень и любишь). Либо ты надеешься, что через некоторое время ситуация разрешится сама. (Например, человек, который тебя раздражает, скоро уедет, так зачем с ним и спорить?!). Но постоянно пользоваться ею не стоит, так как мы в этом случае неприятные эмоции (злость, гнев) загоняем внутрь, а это не лучшим образом отразится на нашем здоровье. Кроме того, конфликтная ситуация не разрешена, сохраняется.

СОТРУДНИЧЕСТВО – ты смотришь на соперника, как на помощника в решении возникшей проблемы, пытаешься разобраться в его точке зрения, понять, как и почему он не согласен с тобой, найти решение, устраивающее и тебя, и соперника. Самая верная стратегия, но не все выдерживают, так как отнимает много времени и сил.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ – этот вариант предполагает, что одна из конфликтующих сторон отказывается от собственных интересов и приносит их в жертву. В ряде случаев такой вариант наиболее правильный. К примеру, мама не может терпеть рок-музыку. Стоит ли с ней конфликтовать, заставлять нервничать дорогого, любимого человека? Уступи, включай музыку, когда ее нет дома.

КОМПРОМИСС – предполагает, что обе стороны идут на уступки для того, чтобы преодолеть спорную ситуацию. Интересы удовлетворяются не полностью, а частично. Компромисс требует от обеих сторон четкого соблюдения обязательств. К примеру, договариваешься с родителями, что можешь приходить домой вечером на час позже при условии, что заранее сделал домашнее задание, прибрался в комнате и прочее.

Все стратегии имеют как плюсы, так и минусы, поэтому любая из них может быть эффективной. Нужно учитывать ситуацию, личность соперника и свою. Необходимо делать акцент не на «кто виноват», а на «что делать?».

Однако, если конфликт произошел из-за грубости, несправедливости, обмана, эти стратегии могут оказаться бессильными.

Этап III. Рефлексивный.

Вопросы к учащимся

- Как вам кажется, какой из этих пяти способов чаще встречается в реальной жизни?

- Какой способ вы используете чаще всего в разрешении конфликтов с друзьями?
- Какой – с родителями?
- Какой – с педагогами?
- Какой из них, на ваш взгляд, является самым легким? Самым трудным?

3. Учащиеся разбиваются на пять групп, в которых проходит проигрывание ситуаций с использованием разных стратегий поведения: конкуренция, избегание, сотрудничество, приспособление, компромисс.
СИТУАЦИИ.

А. Ты зовешь друга (подругу) на дискотеку, а он (она) хочет в это время смотреть фильм по телевизору.

Б. Родители отправляют тебя в магазин за хлебом, а ты хочешь играть в компьютерные игры.

В. Бабушка сердится, когда ты громко слушаешь музыку. Она сказала тебе, что ей нужна тишина. Но ты не можешь без музыки.

Г. У тебя плохое настроение, и ты сидишь дома, слушаешь музыку. К тебе приходят друзья и зовут гулять.

Д. У твоего друга серьезные проблемы с физикой, поэтому он постоянно просит у тебя списать домашнее задание, и ты даешь. Но однажды учительница заметила, что у тебя и твоего друга совершенно одинаковые записи в тетради. Она сказала, что если еще раз ты дашь своему другу списать домашнее задание, у тебя будут большие неприятности.

После обсуждения в группах дети рассказывают всем о выбранных ими стратегиях, проходит их обсуждение.

4. Завершение занятия. Рефлексия.

Психолог. Дорогие ребята, вы были сегодня активны, инициативны, креативны! Наша встреча подошла к концу, хочется пожелать вам, чтобы вы и окружающие вас люди всегда готовы к ... Правильно, сотрудничеству!

Занятие 29

3 этап

Тема: «Конфликты»

Цели:

1. Определить понятие «конфликт»
2. Рассмотреть функции конфликта в обществе
3. Рассмотреть правила предупреждения конфликтов.
4. Самоанализ уч-ся «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Эпиграф: «Будьте самоучками, не ждите, пока вас научит жизнь»

Станислав Ежи Лец

1.Приветствие.

2.Актуализация знаний и постановка целей и задач.

Одной из актуальных проблем современного общества является проблема конструктивного сотрудничества и взаимодействия. В связи с этим , проблема социальных конфликтов стала предметом изучения многих наук- философия, социология, педагогика, психология и т. д. Являясь активным участником

конфликта, человек понимает, что нельзя избавиться от конфликтов вообще, что бесконфликтное состояние невозможно.

Попробуем разрешить это противоречие наиболее доступным нам способом- способом изучения проблемы. Наша цель- показать возможные пути выхода из конфликтных ситуаций путем их конструктивного решения. Сегодня мы рассмотрим понятия «конфликт», и структуру конфликта, его функции, а так же основные модели поведения личности в конфликтной ситуации.

3.Основная часть.

Конфликт-это столкновение отдельных людей или социальных групп, выражающих различные, а нередко и противоположные цели, интересы и взгляды.Для возникновения конфликта необходима конфликтная ситуация. Конфликтная ситуация- это ситуация скрытого или явного противоборства сторон. Это могут быть различные цели , интересы и желания, либо различные способы их достижения.(слайд 4) Но далеко не каждая ситуация ведет к конфликту.

Конфликты возникают в коллективе, а коллектив –это

Обсуждение вопросов:

- 1.Приходилось ли вам попадать в конфликтную ситуацию?
- 2.С какими людьми вы чаще всего конфликтуете? Почему?
- 3.Что чаще всего является для вас причиной конфликта?

Разрешение конфликта.

конструктивное (юмор, уступка, компромисс, сотрудничество)
деструктивное (угрозы, насилие, грубость, унижение, переход на личности, уход от решения проблем, разрыв отношений)

-Хотелось бы , чтобы вы понимали, что конфликты, это необходимое явление социальной жизни. Если они существуют, то, значит, выполняют какие-то важные функции в жизни человека и общества. Причем эти функции могут быть как позитивные так и негативные. Позитивные функции: познание друг друга, развитие личности, повышение авторитета, ослабление психического напряжения. Негативные функции:социальная пассивность, снижение качества деятельности, депрессия, угроза здоровью, ощущение насилия, давления.

Часто возникают конфликты среди ваших сверстников. В школьном классе конфликты неизбежны, так как дети находятся вместе в течение длительного периода времени, происходят сложные групповые процессы- создание коллектива, консолидация отдельных групп, выделение лидеров и т. д.

Анализ ситуации.

Давайте рассмотрим ситуацию

Ребята вошли в класс. Петя сел на место Толи, проговорив:

- Теперь я буду здесь сидеть. Мне надоело постоянно сидеть на последней парте. Толя подошёл и потребовал освободить место.

-Я не уйду, сядь на моё, - ответил Петя.

-Нет, я буду сидеть там, куда меня посадили, - проговорил Толя.

Завязалась потасовка.

Как же быть в этом случае?

Стили поведения конфликтов

А теперь давайте определим к какому стилю относятся следующие ситуации

- Самоанализ учащихся «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Ребята! Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа.

Часто- 3 балла

От случая к случаю- 2

Редко- 1

Ответы:

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желаю во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем- категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста.

Подсчитайте количество баллов под номерами 1,6,1 это тип поведения «А» и т. д.

Тип «А»-1,6,11

тип «Б»- 2,7,12

тип «В»- 3,8,13
тип «Г»- 4,9,14
тип «Д»- 5,10,15

Если вы набрали больше всего баллов под буквами:

«А»- это «жесткий» тип решения конфликтов и споров. Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б»- это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворяли бы обе стороны.

«В»- «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г»- «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д»- «уходящий» стиль. Ваше кредо- «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

5.Подведение итогов. Рефлексия.

-Что нового вы узнали для себя сегодня?

-Изменилось ли ваше мнение о конфликте?

Тема: «Наши права и наши обязанности»

Цель:

- обобщить знания детей об основных правах ребёнка;
- развести понятия «права» и «обязанности», показать единство прав и обязанностей;
- воспитывать уважение к высказываниям одноклассников, их правам.

Оборудование:

- Карточки-знаки по правам человека;
- на доске – кроссворд.

Ход занятия

1. Приветствие (все по кругу, обращаясь друг к другу):

Скажем «Здравствуй» руками!

Скажем «Здравствуй» глазами!

Скажем «Здравствуй» мы ртом –

Станет радостно кругом!

Радостно от того, что мы, повзрослевшие ещё на один год, собрались снова вместе со взрослыми для серьёзного разговора.

В каком значении употреблено выражение «думать о себе и о других»? (Думать – размышлять; думать – заботиться о ком-то).

2. Целеполагание: (рассказывают 2 ученика)

Очень много стран на свете, это знает каждый.

Кто, скажите, в странах этих самый-самый важный?(Пауза)

Не спешите, не пытайтесь дать ответ в один момент,

Главных много – выбирайте, там король, здесь – президент.

Про вождей и про царей знаем мы с пелёнок,

Но главней, нужней, важней для страны – ребёнок!

Кем он станет завтра, маленький и нежный?

Всей Земле права его – право на надежду!

- Как понимать последние слова?

- Текущий месяц богат событиями, которые очень важны для страны, для всех её жителей и проходит как месячник правовой культуры.

Почему? (В декабре появлялись все важнейшие документы, определяющие, какой должна быть жизнь человека: «Декларация прав человека», «Конституция Российской Федерации» «Конвенция по правам ребёнка» – в ноябре).

А 20 ноября по правовому календарю – Всемирный день прав ребёнка

Наш разговор о том, какие права ребёнка вы знаете, как вы их понимаете. Здесь присутствуют ваши родители, они будут участниками нашей беседы, помощниками, арбитрами.

-Сегодня можно получить консультацию.

Что значит слово консультация?

- И не простую консультацию, а консультацию людей, которые по долгу своей службы, работы следят, чтобы не было нарушения прав человека (представляю родителей – юрист, социальный работник).

- Вместе с нами - сказочный маленький человечек . Кто он такой?

(Герой книги А.Усачёва, «зелёный человечек», который боролся за права людей).

-Что такое право?/Совокупность установленных и охраняемых государственной властью норм и правил, которые регулируют отношения между людьми/ Ожегов

Зачем вообще нужно знать какие-то права людям?

(Чтобы человек точно знал, на что он может рассчитывать в жизни)

3. Игра по кругу «Подари шар человечку»

По тому же принципу, что и знаки дорожного движения, группа ребят сделала правовые знаки, которые отражают правовые статьи Декларации прав человека. Попробуем высказать своё мнение, что значит каждый знак Будем делать это по кругу. Если трудно, бери помощь соседа. Если трудно обоим, обращайтесь в «Юридическую консультацию». А знаки спрятаны на спинках ваших стульев (уч-ся берут любой знак, прикрепляют, как шар, на доску и кратко обосновывают, какое право отражено в условных знаках)

Почему знаки двух цветов? (Разрешающие и запрещающие)

В книге про маленького человечка есть отрывок, где говорится, как наш герой решил лететь на международную конференцию на воздушных шариках, чтобы люди всей Земли видели, какие права для них существуют. Пусть он продолжает путешествовать. Где? (По школе, по городу). А мы подведём итоги.

Давайте все вместе скажем хором, кто из вас отвечал на вопросы (каждый называет громко своё имя в общем хоре).

-Какое право мы вспомнили?

Наши гости-юристы покажут нам сердечком, как мы знаем права

(красное – хорошо, полно, жёлтое – частично, синее - недостаточно)

Разведение понятий «права» и «обязанности»

Ребята, Ст.29 Конвенции гласит, что человек имеет не только права, но и обязанности.

Что такое обязанность?/Круг действий, возложенных на кого – то и обязательных для выполнения/

Какая самая главная обязанность у тебя в семье? А у папы? У кого их больше всего? (Спросить родителей)

А какие обязанности у учеников?

А откуда вы это знаете? /Устав школы/

Давайте обозначим некоторые из обязанностей школьника(учащиеся называют, взрослый фиксирует на доске)

Игра «Что я знаю хорошо и что я знаю хуже»

-Мы обозначили главные права и обязанности. Хорошо ли мы умеем их различать?

(Каждая группа разбирает ситуацию, выслушав мнение каждого, распределив, обязанности: «аналитик», «секретарь»).

4.Анализ ситуаций (после инсценирования её перед слушателями):

Командир:- Вася, ты сегодня дежурный, останься, пожалуйста, и вымой доску, полей цветы.

Вася: - Сашка, не имеешь права! Конвенцией ребёнка запрещён труд ребёнка.

Ваня: -Вика , Я мыл-мыл доску, а ты её разрисовала!

Вика: - Ну и что здесь плохого! Я имею право на занятие любимым делом!

Мария Степановна: Ваня, ты уже который понедельник не готов к информатике!

Ваня: -Вчера было воскресенье. Я имею полное право на отдых.

Первоклассник (обращаясь к «учителю») :- Меня обидел ваш ученик, вот этот.

Учитель: -Успокойся, не плачь. Расскажи, в чём дело.

Первоклассник: - Он подставил мне подножку.

Серёжа: - А он не имеет право унижать моё достоинство, показывая мне рожицы.

Вывод: Что хорошо усвоено ребятами?

Покажите на «волшебной линеечке», как каждой группе удалось

реализовать право высказывать своё мнение («аналитики» каждой группы отмечают успешность работы своей группы по анализу и обоснованию ситуаций).

Родители - юристы снова подтверждают верность – неверность высказываний

ИТОГ.

Давайте заполним кроссворд, вспомнив качества, помогающие людям не нарушать права и не забывать обязанности:

1. Качество человека, который поступает с другими по правилу: относись к другим так, как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.
2. Качество человека, который всегда поступает честно по отношению к другим
3. Качество, свидетельствующее о толковости, рассудительности.
4. Качество учтвого человека, соблюдающего все правила приличия.
5. И тогда такому человеку легко будет жить по принципу: «Твои права кончаются там, где начинаются

П о р я д о ч н о с т ь

с п Р а в е д л и в о с т ь

Р А з у м н о с т ь

В о с п и т а н н о с т ь

О Б Я З А Н Н О С Т И

Вот поэтому мы и проводим с вами беседы, классные часы на тему «Думаем о...»

7. Рефлексия.

Занятие № 32

Тема: «Мы и наш класс»

Цели:

- развитие умений вести рассуждения;
- формирование нравственных качеств учащихся: умение дружить, беречь дружбу;
- на примерах из жизни своего класса показать важность и ценность дружеских отношений в коллективе.

Оборудование: компьютер; проектор; карточки с заданиями для групп; толковый словарь С.И.Ожегова.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Вступление

Приветствие.

– Поприветствуем друг друга улыбкой. Сядьте парами по желанию.

2. Определение темы занятия

– Здесь зашифровано слово. Используя алфавит (цифра соответствует порядку номера буквы), разгадайте его.

5 1 2 8 2 1
8 1

(Дружба)

– Молодцы. Сегодня мы поговорим о дружбе и конкретно о дружбе в нашем классе.

– Нужна ли дружба людям? (Ответы детей.)

– Давайте обратимся к толковому словарю С.И. Ожегова.

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

3. Пословицы о дружбе

– Нам хорошо знакомы пословицы о дружбе. Вспомним их.

- Не имей 100 рублей, а...
- Старый друг лучше...
- Нет друга – ищи, а...
- Друг познаётся...

– Считаете ли вы наш класс дружным?

– Что нужно сделать для того, чтобы все в классе жили дружно?

– Что сможешь сделать для этого ты?

4. Результаты анкетирования

– На вопрос: «Есть ли у тебя друг в классе?» все ответили «ДА». Это очень радует. Наверное, поэтому мы всем классом отправляемся в поездки, ходим в цирк, на экскурсии, весело проводим праздники. И всё-таки, я хочу, чтобы вы ответили на вопрос: «Кто такой друг?» (Ответы детей)

5. Работа с таблицей

– Перед вами таблица. Заполните, пожалуйста, её качествами, которыми должен обладать друг.

ДРУГ

6. Работа в группах

– Разбейтесь на 2 группы. Перед вами карточки с заданиями. Вам даётся 5 минут на выполнение.

- 1 группа. Твой друг обозвал одноклассника плохим словом. Твои действия.
- 2 группа. Твой друг не сделал домашнее задание и просит списать. Твои действия.

(Обсуждение предложенных ситуаций).

7. Рассказ о своём друге (по желанию)

8. Правила дружбы

– Давайте жить по правилам дружбы:

1. Помогай товарищу, если умеешь делать что-то – научи его. Если товарищ попал в беду, помоги, чем можешь. Умей сопереживать товарищу.
2. Старайся выручить товарища. Поделись с ним интересными книжками, игрушками.
3. Останови друга, если он делает что-то плохое. Хорошо дружить – значит говорить друг другу правду. Не ябедничай! Если друг в чём-то не прав, скажи ему первый об этом.
4. Не ссорься с одноклассниками, не спорь по пустякам, старайся играть и работать дружно, не зазнавайся, не завидуй, а умей радоваться чужим успехам. Если поступил плохо, не стесняйся признаться и исправиться.

Рефлексия занятия

Занятие № 33-34
Темы: «Все вместе»

На доске написано: «Мы разные – и в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила»

1. – Здравствуйте, ребята, я вижу ваши умные глаза, доброжелательные взгляды и надеюсь, что наше общение будет плодотворным, удачным. Главной целью нашего занятия будет выяснение, в чем же состоит наше с вами богатство и где сокрыта наша сила. И итогом будет выполнение небольшой проектной работы в форме коллажа, которая должна полностью соответствовать нашей теме.

2. Практическая работа

– Ребята, перед вами лежат по две карточки разного цвета, вы должны выбрать для каждого понятия свой цвет по ассоциации и написать то слово, с которым ассоциируется данное понятие. Понятия такие

- 1) Толерантность
- 2) Конфликт

То есть, другими словами, с каким цветом и словом ассоциируется у вас данное понятие, например : конфликт – коричневая карточка, слово «ненависть».

(Карточки готовы. Далее все они приклеиваются на скотч и вывешиваются на доске, справа ассоциации о толерантности, слева – о конфликте. В зависимости от времени можно попросить детей прокомментировать свои ответы)

3. А теперь, ребята, давайте составим определения этих двух понятий, в соответствии с вашими ассоциациями

4 . Игра в ситуации:

Швейцарская академия развития и Научно-методический центр «Гуманист» представляют новый проект – компьютерную игру «Другие мы» для того, чтобы снизить уровень ксенофобии в современном российском обществе.

Ситуация «Поздний час»

Подземный переход, поздний вечер. Вы видите, как молодой африканец пытается убежать от группы парней, вооруженных палками и дубинками.

- А. Отвлечь нападающих громкими криками, угрозами.
- Б. Выбежать на улицу, позвать на помощь прохожих.
- В. Запомнить приметы нападающих, отойти в безопасное место, вызвать милицию.

Ситуация «Новенький»

В середине года в классе появился новенький. Он некрасивый, сильно заикается, очень стеснительный. Ребята все в открытую начали смеяться над ним. Как помочь мальчику?

- А. Попробовать подружиться с ним.
- Б. Договориться с одноклассниками и заступиться за мальчика.
- В. Обратиться за помощью к старшим (к классному руководителю, к родителям, к директору школы)

Ситуация «В электричке»

В вагон электрички вваливается толпа возбужденных, кричащих фанатов. Несколько парней отделяются от своих приятелей и зачем-то идут по вагону, разглядывая пассажиров. Около одного из них (парень явно не русской национальности) они останавливаются и начинают, повалив его на пол, наносить ему жуткие удары по лицу и телу. Все пассажиры делают вид, что ничего не происходит.

- А. Дождаться остановки, выбежать из вагона, позвать на помощь.
- Б. Попросить кого-то из пассажиров помочь остановить хулиганов.
- В. Найти переговорное устройство, сказать машинисту, что в вагоне драка.

Ситуация «Происхождение»

У твоего друга все дедушки и бабушки разных национальностей, но он считает себя русским. Прав ли он, если с одной стороны у него поляки и евреи, а с другой – белорусы и эстонцы?

- А. Кем считает он себя сам, той национальности он и является.
- Б. Какой национальности относится его фамилия.
- В. Раз он живет в России, русский язык – его родной язык и у него русский менталитет, то он русский.

5. Ребята, сейчас мы с вами выполним небольшую проектную работу.

Работая по группам, нам необходимо составить плакаты-коллажи на тему: «Мы разные – в этом наше богатство, мы вместе – в этом наша сила»

(Каждая группа получает одинаковые картинки и должна выбрать для работы нужные. При защите своего проекта ребята должны прокомментировать его).

9. Завершение занятия

– Жизнь так коротка, жаль растрчивать ее на ненависть, надо жить, надо радоваться жизни, некоторые вещи нам даны свыше, и мы не можем их выбирать: это Родина и родители.

Но мы вправе выбрать ту дорогу, по которой мы пойдем, – по тропе ненависти, человеконенавистничества или по дороге мира, милосердия, любви, согласия.

Все вместе: «Мы разные – в этом наше богатство, но мы вместе – в этом наша сила!»

Рефлексия занятия.