Северо-Казахстанская область

Район имени Г. Мусрепова

Новоишимская средняя школа № 1

Педагог-психолог: Киричёк Наталья Валерьевна

**Занятие-тренинг «Мой класс - мой дом»**

Дружный класс - мечта любого педагога, ребёнка, родителя. Осуществить её очень просто. Следует работать над тем, чтобы каждый ребенок в детском коллективе чувствовал себя здесь востребованной личностью, ощущал психологический комфорт от своего пребывания, получал необходимую поддержку от своих товарищей.

**Цель -** развитие коммуникативных навыков, развитие сплоченных действий в группе,

повышение самооценки.

**Задачи тренинга:**

1. Формирование доброжелательного и доверительного отношения друг к другу;
2. Формирование представлений об общечеловеческих ценностях;
3. Развитие эмоционального сопереживания однокласснику;
4. Развитие интереса к себе, формирование первичных навыков самоанализа.

**Категория** - учащиеся младшего звена.

Перед началом тренинга психолог объясняет учащимся правила тренинга:

1. Искренность.

2. Высказывание от своего имени (я-высказывание).

3. Обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент (правило «здесь и сейчас»).

4. Уважение говорящего.

**Оборудование** – заранее заготовленные карточки с законами дружбы, спокойная, мелодичная музыка.

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

Для начала проведем упражнение «Снежный ком», это поможет нам всем – всем вспомнить имя каждого из вас.

***Упражнение « Снежный ком».***

Участники сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем, сидящий слева от него называет имя ведущего и своё имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, представляющихся до него. Таким образом, участнику, замыкающего круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

***Упражнение «Нетрадиционное приветствие»***

Человек живет в мире стереотипов. И это совсем неплохо! Они помогают ему экономить энергию для творчества и раздумий о смысле жизни. Но они и мешают, обедняя нашу жизнь и отношения с близкими людьми. Например, как вы приветствуете друг друга при встрече? Кто готов рассказать и показать традиционные способы, приемы, манеру приветствия?

Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное Вы всегда так здороваетесь. Теперь давайте попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционные приветствия. Какие? Вы можете сами придумать их и показать всем. Кто хочет это сделать? Прошу. Для начала предлагаю несколько вариантов приветствия:

1.Ладонями, но только их тыльной стороной.

2.Стопами ног (внутренней частью, только очень легко, чтобы не было больно).

3.Коленями (внутренней стороной колена левой ноги, слегка коснуться внутренней стороны колена правой ноги партнера).

4.Плечами (правое плечо легонько прикасается к левому плечу партнера, а затем наоборот).

5.Лбами (но очень осторожно, чтобы не повредить ни собственной головы, ни тем более головы партнера).

6.Рассматриваются варианты приветствий от ребят.

***Упражнение: "Сходство и различие"***

- Люди общаются, потому что они похожи или отличны друг от друга. Давайте найдем отличия и сходство друг друга. Каждый из вас должен произнести фазу, обращаясь к соседу справа: "Мы с тобой похожи, тем что … (называется какой - либо признак "похожести"), но в отличие от тебя я … (называется какой - либо признак "отличности"). Например: *"Мы с тобой похожи, тем что любим животных, а в особенности кошек, но в отличии от тебя я люблю есть пломбир с соленым огурцом."*

***Групповая дискуссия:***

- Давайте каждый из вас поочередно выскажется, что для него значит дружба, что дружба дает, что мешает дружбе и что помогает.

 Чтобы дружба была крепкой, нужно соблюдать законы дружбы. Существует много законов дружбы. И сейчас мы с вами обсудим основные моменты настоящей дружбы.

Понятие «друг» неразрывно связано с понятием «дружба». Как известно из детской песенки, «дружба начинается с улыбки». Что лежит в основе дружбы? Да, доброта, доброжелательность, уважение и внимание, стремление понять друг друга, разделить радость и печаль, уметь быть благодарным и нести радость другому. Во все времена и у всех народов высоко ценилась дружба, верность, преданность. «Кто не ищет дружбы с близким, тот себе заклятый враг», - писал в XII веке Шота Руставели. Нет народа, у которого бы не было легенд и пословиц о дружбе. А вы знаете такие пословицы и поговорки?

*Учащиеся отвечают.*

**Пословицы и поговорки:**

Друг - ценный клад, недругу никто не рад.

Дружба не гриб - в лесу не найдешь.

Друга иметь не убыток.

Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

Старый друг лучше новых двух.

***Основные законы дружбы (у каждого на столе заготовлена карточка с законами дружбы)***

1. Помогай другу в беде.
2. Умей с другом разделить радость.
3. Не смейся над недостатками друга.
4. Останови друга, если он делает что-то плохое.
5. Умей принять помощь, совет.
6. Не обманывай друга.
7. Не предавай друга.
8. Относись к другу как к себе.
9. Умей признавать свои ошибки.

- Если вы будете соблюдать эти правила, то станете настоящими друзьями. А это прекрасно!

***Упражнение «Самое лучшее»***

Один участник тренинга садится в центре, остальные выс­траиваются вокруг и по очереди называют самые лучшие чер­ты его характера. Ведущий сам предлагает занять место в кругу тому или иному ребенку. Сначала в центре круга располагают­ся дети, занимающие «среднее» положение в классе, затем — «изолированные» и с низкой самооценкой. Это упражнение дает возможность всем участникам по-новому взглянуть на этих ребят и способствует коррекции заниженной самооценки от­дельных учащихся.

В завершении нашего занятия, я предлагаю вам упражнение на расслабление.

**Релаксационное упражнение «Белое облако»**

**(включается спокойная, тихая музыка)**

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый день. Вы смотрите в удивительное чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им, чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное облачко. Вы очарованы его красотой. Вы в ладу с самим собой. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Облачко медленно приближается к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вам всё нравится. Представьте, как вы медленно встаёте и подходите к белому облачку. Вы парите всё выше и выше. Наконец, вы достигли маленького облачка и ступаете на него. Вы ступаете и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко в небе.

***Рефлексия (психолог задает вопросы):***

* Вам понравилось наше занятие?
* Что полезного вы извлекли из сегодняшнего занятия?
* С каким настроением вы занимались?
* Что бы вы пожелали друг другу?

**Спасибо всем за занятие!**