

Занятие (игровое) «Приумножь добро» для обучающихся 1-4 классов

Цель: развитие коммуникативных навыков, укрепление позитивного отношения к окружающим, несмотря на различия, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.

Форма проведения: игровое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как добро и доброе отношение к друг другу. Сегодня мы с вами поговорим о том, что такое добро и сделаем это в виде небольших игр, а также узнаем, как делиться добром с другими людьми». Далее ведущий предлагает перед началом поздороваться друг с другом в тематике занятия.

Разминка

Упражнение 1 «Ласковый привет»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы особым образом поздороваться друг с другом.

Ведущий: «Предлагаю Вам сейчас по кругу называть имя своего соседа и сказать ему что-то ласковое. Давайте я начну с себя и покажу, как это может звучать. Лиза, ты очень добрая и милая девочка, у тебя красивые глаза. Лиза, теперь ты можешь поблагодарить меня и продолжить, обращаясь к Паше, и сказать ему что-то доброе».

После того, как круг завершится и все поздороваются, ведущий предлагает перейти к следующему упражнению.

Основная часть

Упражнение 2 «Что такое доброта?»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: развитие рефлексии, позитивного отношения к себе и окружающим.

Ведущий предлагает участникам занятия на листе бумаги изобразить ассоциацию к слову «Доброта».

Ведущий: «Мы с вами сейчас замечательно поздоровались и уже немного прикоснулись к доброте, но давайте попробуем сейчас подумать и нарисовать на бумаге, что для меня значит «доброта». Если бы она была сказочным героем, то, где бы она жила? Как бы она выглядела? Что бы она делала? С кем бы общалась?»

Неважно, как вы это нарисуете, главное, нарисовать, как вы видите сказочного героя по имени «Доброта».

Далее ведущий предлагает презентовать участникам свои рисунки и рассказать о сказочном герое «Доброта». После идет общее обсуждение того, что такое доброта для каждого участника, как доброта проявляется в жизни, как выглядят добрые поступки, получалось ли у участников группы проявлять доброту и чувствовать ее от других. Обсуждается, зачем нужна доброта и как можно ее проявлять, в каких ситуациях, что доброго каждый участник сделал сегодня.

Упражнение 3 «Лепесток плыви»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: укрепление бережного и доброжелательного отношения к окружающим.

Ведущий предлагает участникам встать напротив друг друга таким образом, чтобы между ними свободно мог пройти человек, формируя, таким образом, берега реки.

Ведущий: «Представьте, как сейчас по реке поплывет лепесток, он может плыть быстро или медленно, крутиться или разворачиваться в обратную сторону,

а потом вновь плыть по течению. Те, чьи ручки образуют берега реки, должны очень бережно и аккуратно погладить листочек, когда он проплывает мимо вас».

Проплыв по реке, листочек становится краем берега и также встречает поглаживанием новый листочек. Данное упражнение можно проводить с закрытыми глазами или в сопровождении словесных пожеланий участнику, который выполняет роль листочка. Далее ведущий спрашивает о впечатлениях участников.

Ведущий: «Как вам было в роли листочков? Какие чувства вы испытывали? Какие чувства вы испытывали, когда были берегами реки?».

Упражнение 4 «Волшебный клубок»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: развитие способности обучающихся к рефлексии своих эмоций.

Необходимые материалы: клубок толстых ниток.

Ведущий предлагает участникам занятия встать в круг и далее сообщает, что сейчас нужно будет, держась за нить клубка и передавая клубок дальше, рассказать о том, как каждый участник себя чувствует, что хотел бы пожелать для себя и что мог бы пожелать другому и далее передает клубок.

Ведущий: «Ребята, предлагаю сейчас каждому из вас взяться за нить клубка, но перед тем, как передать клубок дальше, вам нужно сказать, как вы себя чувствуете и что бы вы хотели пожелать себе сегодня и соседу справа.

Давайте начнем с меня.

Я чувствую радость от нашей встречи и желаю себе чувствовать такое настроение весь день, а тебе, Даша, я желаю весело и увлекательно провести эти выходные».

Если участнику трудно сформулировать ответ, он отправляет клубок ведущему, ведущий помогает участнику и передает ему клубок обратно, при этом держась за нить. Таким образом можно будет увидеть у кого из участников есть сложности в формулировании пожеланий или понимания своих чувств, ощущений. Когда все участники передадут клубок, он возвращается ведущему и далее предлагается натянуть нити. Так образуется большой круг, где все участники связаны нитями добрых пожеланий. Ведущий предлагает участникам закрыть глаза и почувствовать себя одним целым, где каждый участник важен и значим и окутан нитями добра и заботы.

Ведущий: «Смотрите, какой красивый и большой круг заботы и доброты у нас получился! Давайте сейчас все вместе закроем глаза и почувствуем, как эта забота друг о друге, наше доброе отношение окутывают нас. Мы с вами единое целое, где тепло, безопасно и хорошо! Давайте сохраним эту чувство в себе и будем к нему возвращаться каждый раз, когда нам будет не хватать доброты».

Далее ведущий предлагает участникам группы аккуратно по кругу передать нити, которые они держали в руках, соседу. В итоге, все нити должны оказаться у ведущего, который говорит: «Спасибо, что бережно отнеслись к нашим символическим связям заботы и доброты. Эти нити дали нам возможность увидеть добро и заботу по отношению к друг другу и стали наглядным символом доброго отношения».

Заключение

Упражнение 5 «Заряд»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий: «Ребята, скажите, что нового вы открыли сегодня для себя в доброте? Как вы чувствуете доброту? Как можете поделиться ею с другими?»

Скажите, а вы благодарите других или себя за добрые дела?».

После того как прошло обсуждение, ведущий предлагает попрощаться в формате темы занятия.

Ведущий: «Возьмитесь за руки, чтобы у вас получился замкнутый круг. Сейчас нужно будет по очереди сжимать руку соседа и, таким образом, передавая заряд внимания по кругу. Сначала вы делаете это медленно, а потом все быстрее и быстрее, и в конце мы все поднимем руки вверх и будем аплодировать.

Тренинговое занятие «Из чего состоит дружба»

для обучающихся 5-8 классов

Цель: обучение навыкам совладания с конфликтными ситуациями, укрепление

дружеских взаимоотношений, стимулирование заинтересованности в поисках путей

выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались здесь, чтобы обсудить такую важную тему, как дружба, а также сложности, которые могут возникнуть в процессе общения с друзьями. Среди них – конфликт в дружбе. Мы сможем поразмышлять о том, что нам помогает решать конфликтные ситуации и находить способы примирения. Поговорим о том, какие умения в общении помогают нам налаживать, сохранять дружеские отношения и договариваться».

Разминка

Упражнение 1 «Туземцы Чи-чи-брик»

Время: 10 минут.

Ведущий: «Ребята, а вы знали, что существует такое племя

«Чи-чи-брик»? Там живут люди, которые все делают наоборот. Например, они здороваются не словами, а движениями, и каждый раз по-разному».

Далее ведущий предлагает попробовать погрузиться в мир туземцев и поздороваться друг с другом без слов.

Ведущий: «Я буду изображать шамана и при каждом моем возгласе, вот так: «шабадубаду» вы, мои новоиспеченные туземцы, должны будете начать здороваться со всеми подряд, так как я вам скажу» (ведущий выполняет роль шамана и придумывает необычный призыв к приветствию, например, можно выбрать любой звук или звуко сочетание).

Ведущий озвучивает в каждом кругу способы приветствия, и спустя некоторое время, через возглас шамана запускает процесс приветствия группой. В первом кругу предлагается поглаживать руки друг другу, во втором кругу – тереться спинами друг о друга, в третьем – соприкасаться коленями с участниками тренинга. В данном упражнении можно модифицировать способы приветствия, а также необходимо следить за техникой безопасности.

Основная часть

Упражнение 2 «Есть вопрос»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: определение основной темы занятия, создание атмосферы сплоченности в группе.

Необходимый инвентарий: мяч.

Ведущий: «Ребята, сейчас я буду кидать вам мяч и задавать вопрос. Ваша задача

– отвечать на вопрос и бросать мяч дальше мне или другому участнику и также задавать вопрос. Важно, чтобы вопросы касались темы дружбы, общения, ссор, конфликтов и способов их решения. Если вам будет сложно задать вопрос, кидайте мяч мне, и я вам помогу, но важно пробовать спрашивать то, что вам действительно интересно в теме общения друг с другом».

Вопросы могут быть направлены на определенную тему, например, дружба, конфликты и их разрешение, особенности выражения различных эмоций, отношение к окружающим:

- какое у тебя настроение;
- что для тебя дружба;
- что для тебя ссора;
- что тебе нравится в других людях;
- что тебе не нравится в других людях;
- как ты говоришь о том, что тебе не нравится;
- как ты выражаешь свои эмоции/мнение;
- что тебе помогает мириться;
- что ты чувствуешь, когда на тебя злятся;
- что ты чувствуешь, когда ты злишься;
- какое животное ты себе напоминаешь, когда злишься;
- что тебе помогает успокаиваться;
- и т.д.

Далее ведущий может предложить в общем кругу обсудить, что было полезным услышать на свой вопрос, а также обсудить различные способы того, как участники группы справляются со своими чувствами во время конфликта с другом и как, в целом, получается заводить новые дружеские контакты и как умеют разрешать конфликтные ситуации с друзьями, что помогает им сохранить, укрепить дружеские отношения.

Упражнение 3 «Ситуации»

Ведущий предлагает участникам объединиться в команды по 3-4 человека и внутри каждой команды разыграть небольшие сценки на поставленные темы.

Формат тем может касаться какого-то одного проблемного ряда, например, проблемы разрешения спорных ситуаций с другом.

Ведущий: «Предлагаю вам побыть в роли режиссеров и поставить сценки на предложенную тему. Мы сейчас объединимся в группы по 3-4 человека и далее я каждой группе сообщу, какую сценку им необходимо разыграть. В мини-группах вам нужно будет решить, как будет выглядеть предложенная ситуация и разыграть ее по ролям. Есть вопросы? Тогда давайте начнем объединяться в группы. Сейчас посмотрите друг на друга и объединитесь с

тем, с кем вы сегодня меньше всего общались. Группа должна состоять из 3-4 человек» (количество участников в мини-группе зависит от количества участников в тренинговом занятии в целом).

Предложенные участникам темы могут касаться следующих ситуаций:

- ссора между двумя подругами или двумя друзьями, предлагается их помирить;
- у сверстника есть игра, в которую очень хочется поиграть, предлагается попросить у него поиграть;
- участник тренингового занятия сильно обидел друга, предлагается попросить у него прощения и помириться с ним;
- друг сильно плачет, предлагается успокоить его;
- у участника группы есть проблема, не получается выполнить какое-то действие, предлагается обратиться за помощью к сверстнику;
- в гости пришли друзья (приятели), предлагается наладить общение с гостями, начать общаться, играть и т.д.;
- у участника тренингового занятия состоялся спор с другом, какой супергерой лучше, предлагается разыграть, как можно разрешить спор;
- на перемене в процессе игры один мальчик задел другого мальчика и тот упал, предлагается обсудить, каким образом можно разрешить данную ситуацию.

При проигрывании ведущий помогает каждой группе найти конструктивные способы и проигрывать именно их. После выполнения задания в мини-группах ведущий предлагает обсудить в общем кругу разыгранные ситуации.

Ведущий: «Расскажите, как вам было проигрывать и обсуждать предложенные

ситуации? Было ли сложно и если да, то в чем? Возникали ли какие-либо сложности в процессе проигрывания? Как удавалось разрешить представленные ситуации?

Что помогало справиться с возникающими сложностями?».

Упражнение 4 «Варежки»

Время: 30 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций для решения различных ситуаций.

Необходимый инвентарий: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры,

дополнительно: клей, журналы, картинки, наклейки с рисунками, для упражнения необходимо вырезать из бумаги варежки, на каждой паре сделать одинаковый орнамент. Количество пар варежек должно совпадать с количеством пар участников тренинга.

Ведущий размещает необходимое количество вырезанных варежек по всему пространству, где проводится упражнение. Объединяет участников группы в команды по два человека (объединение в команды может быть заранее

запланировано, если необходимо просмотреть взаимодействие определенных участников тренингового занятия друг с другом, например, раздав варежки с определенным орнаментом определенным участникам), и далее участники упражнения должны найти свою пару.

Ведущий: «Ребята сейчас вам необходимо будет найти и взять по одной варежке и далее найти человека с таким же орнаментом на варежке, как и у вас (или: сейчас я раздам вам варежки...) и вам необходимо будет объединиться в пары, взять три карандаша или фломастера и раскрасить варежки».

После того, как участники найдут свою пару варежек с одинаковым орнаментом, им необходимо с помощью трех карандашей или фломастеров (дополнительно: выбрать три наклейки или картинки) раскрасить варежки. В процессе ведущий наблюдает, каким образом в парах договариваются о том, как они будут раскрашивать, как они выполняют совместную деятельность, каким образом приходят к решению, устраивающему обоих. После, в общем кругу происходит демонстрация варежек с рассказом о процессе создания, были ли сложности, что было сделать легко, что помогало договориться, если были разногласия и т.д.

Упражнение 5 «Не урони!»

Время: 25 минут.

Цель упражнения: обучение стратегиям выстраивания коммуникаций.

Необходимый инвентарий: для каждой пары участников: лист бумаги, мяч, тетрадь.

Ведущий предлагает всем участникам разделиться на пары и дает каждой из пар какой-то предмет (лист бумаги, мяч, тетрадь), у всех пар предмет должен быть одинаковый.

Ведущий: «Сейчас я прошу вас объединиться в пары, я раздам вам по одному предмету. Вам необходимо удержать выданные предметы, при этом руками пользоваться нельзя. Вы можете держать предмет головами, животами, спинами.

Встаньте по парам в удобное для вас положение и теперь в таком виде по команде вам нужно двигаться по комнате. Ваша задача – удержать предмет без рук так, чтобы он не упал». Упражнение завершается после того, как останется одна пара, удерживающая предмет. По окончании ведущий может задать участникам вопросы.

Ведущий: «Ребята, расскажите о том, было ли вам тяжело?

Как вы взаимодействовали в паре, что вам помогало в этом упражнении?

Было ли что-то, что мешало, помимо невозможности держать предмет руками?».

Заключение

Упражнение 6 «Как ты хочешь попрощаться?»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, прощание.

Ведущий предлагает участникам тренингового занятия подвести итоги встречи, рассказать, что было самым запоминающимся и чему получилось научиться.

После общего завершающего круга ведущий предлагает разными способами попрощаться с участниками группы.

Ведущий: «Ребята, мы сегодня обсудили с вами много важных вопросов и идей про то, что дружба включает в себя умение договариваться, узнали, как можно

разрешать конфликты с друзьями, какие бывают способы примирения и укрепления дружеских взаимоотношений, вы поделились тем, как вам удавалось разрешать спорные ситуации и находить пространства, где вам удавалось договориться.

В завершение хотелось бы попрощаться друг с другом не совсем привычным способом: предлагаю вам прощаться друг с другом, используя каждый раз новый способ, например: до встречи, прощай, до свидания, пока, всего наилучшего, бай-бай и т.д. Самое главное в момент, когда вы прощаетесь с участником, посмотреть ему в глаза и улыбнуться».

Развитие стрессоустойчивости и навыков саморегуляции

Тренинговое занятие «Моя стабильность – моя сила»

для обучающихся 9-11 классов

(авторы-составители Громова А.В., Вершинкина Е.В.,
Федеральный координационный центр по обеспечению психологической
службы в системе образования Российской Федерации)

Цель: обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения

Вступительная часть

Ведущий приглашает участников в круг и рассказывает о предстоящем занятии.

Ведущий: «Здравствуйте! Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить такую важную тему, как саморегуляция. А также мы сможем на практике попробовать различные техники стрессоустойчивости и внимательного отношения к своему состоянию и обращению к своим ресурсам».

Разминка

Упражнение 1 «Дружная команда»

Время: 5 минут.

Цель упражнения: создание дружелюбной доверительной атмосферы, повышение настроения на совместную работу.

Ведущий предлагает участникам группы всем вместе произнести фразу,

соблюдая ряд условий. Фраза может напрямую относиться к цели тренингового занятия или использоваться любая довольно длинная фраза (ориентировочно до 5 слов).

Ведущий: «Я предлагаю вам сейчас на деле почувствовать себя дружной командой. Ваша задача – всей командой произнести фразу, но это нужно сделать определенным образом. Вам нужно произнести фразу (например) «Моя стабильность

– моя сила» так, чтобы каждый из вас произносил только по одной букве. При этом, это нельзя делать по кругу или в какой-либо последовательности. Это должно быть хаотично. Если двое и более человек одновременно произносят букву, все начинаем сначала. В конце каждого слова нужно сделать хлопок. Есть вопросы? ... Начинаем!».

Основная часть

Упражнение 2 «Моя тревога»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: осознание и вербализация своих переживаний.

Необходимый инструментарий: декоративная подушка.

Ведущий: «Закройте глаза и постарайтесь вспомнить, что вы испытываете, когда чувствуете тревогу, нервное напряжение; где находится это переживание, как оно выражается на физическом уровне, в каких ситуациях чаще всего это проявляется».

После того, как все участники вспомнили про свои ощущения во время тревоги, ведущий предлагает им следующее: «А теперь, передавая по кругу подушку, вы можете рассказать о том, с какими ситуациями связана ваша тревога и как она проявляется».

Упражнение 3 «Групповое обсуждение»

Время: 20 минут.

Цель упражнения: определение способов и техник саморегуляции.

Необходимый инструментарий: доска, мел или маркер для доски.

Ведущий разделяет доску на 2 части.

Ведущий: «Ребята, сейчас вам нужно будет разделиться на две группы и за отведенное время придумать как можно больше способов справиться со стрессом, и записать их на своей части доски».

После того, как время вышло, ведущий ищет в записях одинаковые способы и обводит их, они обсуждаются первыми. Далее обсуждаются способы, которые различаются в записях подгрупп.

Ведущий: «Давайте обратим внимание на то, что у нас получилось. На доске я обвел/обвела те способы, которые чаще всего встречались в ваших ответах. Как вы думаете, о чем это говорит? Давайте посмотрим, какие есть еще способы, которые, как вы считаете, могут помочь справиться со стрессом.... Скажите, кому подходит вот этот способ.... Как бы думаете, есть ли еще способы, которые не отражены на доске, но могут быть эффективными?».

В процессе обсуждения ведущий может попросить членов команд

продемонстрировать определенные способы справиться со стрессом. Также ведущий может предложить дополнительно различные способы, как можно справиться со стрессом и стабилизировать свое эмоциональное состояние.

Упражнение 4 «Весна»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Представьте себя большой глыбой снега в морозный день, а сейчас медленно начинает наступать весна и солнце начинает светить сильнее и согревать все вокруг, глыба начинает таять».

В процессе рассказа ведущий показывает, как в начале упражнения нужно напрячься, выпрямиться, быть как будто замороженная глыба снега, а потом медленно расслабляться: сначала повисает голова, потом опускаются плечи, потом участники группы сгибаются в спине, в коленях и в конце присаживаются.

После упражнения ведущий рассказывает, что: «Данное упражнение может помогать при сильной напряженности в мышцах и при общей напряженности, когда человеку может быть необходимо полное расслабление и релаксация».

Упражнение 5 «Мой замок»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции, обучение методам и приемам снятия напряжения.

Ведущий: «Закройте глаза, представьте себе бурную реку, на одном из берегов которой, на горе, стоит красивый замок с высокими башнями. В одной из башен, самой высокой, всегда горит свет, который видно даже самой темной ночью.

Вы – хозяин этого замка, внутри вам безопасно и спокойно, и ваша задача – поддерживать этот свет, который питается от вашего спокойствия и уверенности.

И чем спокойнее и увереннее вы, тем ярче свет в окне этой башни».

Упражнение завершается словами ведущего о том, что: «Вы можете обращаться к представленным в процессе выполнения упражнения образам тогда, когда чувствуете напряжение».

Завершение

Упражнение 6 «Цвета силы»

Время: 15 минут.

Цель упражнения: рефлексия прошедшего занятия, повышение самооценки, прощание.

Необходимый инвентарий: листы бумаги с распечатанным силуэтом человека, цветные карандаши.

Ведущий: «Я предлагаю подумать о том, какие качества могут помочь вам преодолевать стрессовые ситуации, какого цвета или цветов эти качества, где они могут располагаться в теле. Вам будет необходимо

раскрасить силуэт человека в те цвета, которые соответствуют необходимым качествам».

Участники занятия выполняют задание.

Ведущий: «А теперь попробуйте представить, как эти качества переносятся с рисунка вам в наиболее подходящие части тела. Почувствуйте, как эти цвета отражаются в вашем теле, например, теплом или прохладой».

Происходит выполнение задания.

Ведущий: «Наше тренинговое занятие постепенно подходит к концу. Сейчас я предлагаю вам представить себе место, в котором вы чувствуете себя наиболее безопасно и спокойно. Рассмотрите это место во всех деталях, почувствуйте запахи, послушайте звуки, ощутите свои телесные ощущения, побудьте в этом пространстве некоторое время и возвращайтесь. Вы можете обращаться к этим образам каждый раз, когда необходимо успокоиться».

В конце тренингового занятия ведущий предлагает участникам группы обсудить, что для них было полезного в предложенных способах укрепления стрессоустойчивости, и что участники готовы использовать в жизни.

Информация о «Недели психологии»

ОО _МОУ Батаканская СОШ

№	Наименование мероприятия	Цель мероприятия	Количество участников			
			Обучающиеся	Родители (законные представители)	Педагоги	Социальные партнеры
1	Занятие (игровое) «Приумножь добро» для обучающихся 1-4 классов	Развитие коммуникативных навыков, укрепление позитивного отношения к окружающим, несмотря на различия, развитие рефлексии и способности к осознанию своих чувств.	33		3	
2	Тренинговое занятие «Из чего состоит дружба» для обучающихся 5-8 классов	обучение навыкам совладания с конфликтными ситуациями, укрепление	22		2	

3	Тренинговое занятие «Моя стабильность – моя сила» для обучающихся 9-11 классов	Обучение навыкам и приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях, укрепление позитивного отношения к себе и окружающим.	8		1	
4	Тренинговая игра «Какой я? Каким меня видят окружающие? Каким я хочу быть?» для обучающихся и их родителей (законных представителей)	Гармонизация эмоциональных связей в семье, укрепление семейных взаимоотношений, развитие взаимопонимания, самоанализ и рефлексия.	8	8	2	