

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа №4»
Лужского муниципального района
Ленинградской области

Обсуждено и рекомендовано
к утверждению
на методическом совете
МОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №4»
01.08.2021г.
Протокол № 1

Утверждено _____ 2021г.
Директор «Средняя
общеобразовательная
школа №4»
Буржинская Е.И.



Программа по адаптации младших школьников

«Я+Ты=Мы»

Педагог-психолог
Корнилова А.М.

2021 г.

Программа

по адаптации младших школьников к процессу школьного обучения и эмоциональному сплочению «Я + Ты = Мы»

Цель программы: создание дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом в классе. развитие конструктивного взаимодействия в системе «учитель — ученик», изменение отношения детей к правилам поведения в школе, развитие рефлексивной позиции, внимательного отношения детей друг к другу.

Задачи программы: сформировать у детей способность устанавливать и поддерживать контакты; учить детей сочувствию; развить в детях открытость в отношениях с другими; выработать способность вести себя с окружающими в сотрудничающей манере. • осознание и принятие правил поведения в школе, на уроке, по отношению к различным людям;

- обучение навыкам конструктивного общения: развитие навыков слушания собеседника, формирование конструктивного способа привлечения внимания, развитие уважения и интереса к личности другого человека, развитие рефлексивной позиции;
- формирование самоконтроля в процессе общения.

Структура занятий

Этапы:

— разминка, которая направлена на включение детей в тренинговый процесс;

— выполнение упражнений, нацеленных на введение детей в тематику занятия, на поиск путей решения заявленной проблемы;

— обсуждение после каждого упражнения, предполагающее отреагирование упражнения на эмоциональном и рациональном уровнях;

— ритуал завершения занятия, целью которого является создание комфортного климата в коллективе, получение внимания каждым ребенком.

	Содержание	Количество часов	Дата проведения
	Узнай меня поближе	1	
	Доверие	1	
	Вместе	1	
	Прогноз моего состояния	1	
	Я глазами других	2	
Раздел «Зачем человеку правила»			
	Кто и зачем должен соблюдать правила	1	
	Нужны ли нам правила	3	
	Наши правила	1	
Раздел «Услышь меня»			
	Зачем людям уши	1	
	Ой, что вы сказали	1	
	Алло, я вас слышу	4	
Раздел «Кажется, мы расшалились»			
	Держите себя в руках	1	
	Зачем нам быть сдержанным	1	

	Кто главнее: я или чувства?	1	
Раздел «Хорошо ли я общаюсь»			
	Границы и пароли	2	
	Узнай меня	1	
Раздел «Пожалуйста, посмотрите на меня!»			
	Обратите на меня внимание!	2	
Проект «Наш класс - Дружная семья»			
	Мы все разные	1	
	Составление «классного древа»	1	
	Создание группового коллажа	1	
	Сердце нашего класса	1	
		29	

ЗАНЯТИЕ 1 «Узнай меня поближе»

Цель: помочь детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое о своем однокласснике; подчеркнуть уникальность каждого участника.

1. Игра «Знакомство»

Материал: клубок ниток.

Инструкция. Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.)

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины. Затем поговорите с детьми обо всем, что может способствовать групповой сплоченности. Спросите их: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

2. Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Эта игра способствует группообразованию, а также помогает провести первичную психодиагностику с помощью наблюдения за динамикой поведения участников группы, создать общую атмосферу занятия.

Инструкция. Участники группы сидят в кругу, ведущий стоит в центре круга, так как для него нет свободного стула. Он — водящий. Водящий должен объявить, кто будет меняться местами. Например, он говорит: «*Пересядьте все те, у кого...*» и называет общие вещи, свойства и пр., которые есть у большинства участников. Например: «*Пересядьте все те, у кого есть волосы*», «*кто сегодня завтракал*», «*кто учится в школе*». Во время пересаживания водящий должен успеть занять чье-то место, в результате кому-то из участников не хватает стула и он становится водящим и делает то же, что и первый, после чего цикл игры повторяется.

3. Игра «Что изменилось?»

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Инструкция. Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглянитесь внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Вы можете играть в эту игру достаточно часто. В таком случае попробуйте изменять не что угодно, а только специально оговоренные вещи, например выражение лица, позу, частоту дыхания.

4. Игра «Что важно для меня?»

Игра развивает взаимодействие между членами группы, дает возможность каждому ребенку представить себя другим детям, спланирует учеников класса.

Материалы: бумага и карандаш — каждому ребенку.

Инструкция. Представьте себе, что вы с родителями надолго уезжаете, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители говорят вам, что вы можете взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для вас. Что вы выберете? Хорошо подумайте над этим и напишите названия этих вещей на листе бумаги (5 мин).

Дайте детям возможность походить примерно с минуту. Ограничьте время обмена мнениями примерно тридцатью секундами. Затем попросите детей вновь побродить в тишине, читая записки одноклассников. После примерно восьми сигналов «Стоп!» дети возвращаются на свои места в классе. Обязательно после проведения проанализируйте игру в виде «обратной связи», как и все другие упражнения, которые вы включаете в занятия.

5. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Это дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства.

Инструкция. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожмает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо

первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

6. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 2

«Доверие»

Цель: оптимизация внутригрупповых взаимоотношений; развитие чувства принадлежности к группе.

1. Упражнение «Смешное приветствие»

Упражнение способствует установлению физического контакта с помощью рукопожатия.

Инструкция. *Я хочу поговорить с вами о том, как обычно приветствуют друг друга люди. Кто из вас может продемонстрировать типичное русское рукопожатие? А кто знает другой способ подавать руку при встрече?*

(Попросите детей показать различные варианты рукопожатий. Очень интересно бывает и развитие самого контакта при этом. Некоторые подают вялую, безжизненную руку, другие жмут руку изо всех сил.)

Я хотела бы, чтобы вы сейчас придумали смешное приветствие, которое мы будем использовать в ближайшее время. Это рукопожатие должно стать своего рода отличительным знаком нашего класса.

Сначала разбейтесь на команды. Вам дается три минуты, чтобы изобрести в подгруппе необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы мы все легко смогли его запомнить, но при этом — достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом.

2. Игра «Пересядьте все те, у кого...»

Эту игру очень любят в любом возрасте и всегда просят на следующем занятии повторить.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Это очень хорошее упражнение для создания в группе атмосферы взаимного доверия. Правда, проводить его желательно, начиная со второй встречи, чтобы участники этой процедуры были уже знакомы друг с другом.

Прежде всего вам следует позаботиться о том, чтобы в комнате было достаточно препятствий — столов, стульев и т.д.

Инструкция. *Разбейтесь на пары. Тот, кто стоит слева, закрывает глаза — он будет «слепым». Второй партнер станет «поводырем». Поводырь берет слепого за руку и медленно ведет его через комнату. У поводыря необычная задача — он отвечает не только за себя самого, но и за партнера, он должен настроиться на это новое состояние. Выберите себе темп таким образом, чтобы слепой начал чувствовать себя все увереннее. Пожалуйста, не разговаривайте друг с другом, используйте другие способы общения (2–3 мин).*

Поменяйтесь ролями.

Можно давать более сложные задачи, например, «слепой» и «поводырь» должны пройти по коридорам того этажа, на котором проводится занятие, подняться на другие этажи, походить там и вернуться.

Для младших подростков иногда появляется необходимость завязать глаза.

По окончании — обсуждение: не было ли участникам страшно, уверенно ли они себя чувствовали, насколько они могли доверять друг другу, насколько принимали на себя ответственность за безопасность другого.

4. Игра «Школьный класс»

(в модификации автора)

Данная игра проводится для психологической разрядки группы. Она позволяет выражать такие эмоции и действия, которые в повседневной жизни не приветствуются, а здесь разрешаются. Она освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет ужасный шум и гам.

Инструкция. *Мне нужны три добровольца.*

(Попросите их выйти за дверь, предупредив, чтобы они не подслушивали.)

Вы школьный класс, у вас заболел учитель, и вы решили сорвать урок, чтобы не пришел другой учитель и не провел контрольную работу. Сейчас я каждому дам инструкцию, что он должен делать. Например, у Кати пропала косметичка, которую она взяла без разрешения у мамы, и она просит ее найти; Петя кричит, чтобы все шло в кино; Сергей говорит, что надо привести собаку, чтобы та нашла косметичку по запаху, и т.д. Как только кто-то зайдет в класс, вы начинаете срывать урок.

(Затем вы идете за дверь к трем добровольцам.)

Вы просто пришли в школу к директору, и он вас попросил посидеть 45 минут с классом, рассказать о своей профессии или интересные истории из жизни.

Упражнение выполняется в течение нескольких минут, после чего идет обсуждение.

5. Упражнение «Волшебный круг»

Дает великолепный опыт взаимного доверия для всех возрастных групп.

Инструкция. *Все закройте, пожалуйста, глаза... Я буду обращаться к каждому из вас.*

Представь себе, что тебе три годика и ты хочешь спрыгнуть с каменной стены на руки взрослому. Подумай минутку, кем должен быть этот взрослый: мамой, папой, бабушкой или бабушкой, твоим старшим братом? Посмотри со стены на человека, который должен будет поймать тебя. Посмотри на его лицо, на протянутые к тебе руки. У тебя достаточно доверия, чтобы покинуть надежное место на стене и упасть на руки взрослого? Если достаточно, то можешь прыгать (в своем воображении). Почувствуй, как ты оказался на руках взрослого, как медленно тебя опускают, как ты снова встал на землю, твердо и прочно. Представь себе, что ты смеешься, взрослый в ответ дружески улыбается. Возможно, ты заметишь, что твое сердце бьется быстрее, чем обычно, потому что ты пережил маленькое приключение...

Теперь снова откройте глаза и расскажите, что вы испытывали.

Теперь я хочу вам предложить игру, в которой вам тоже очень понадобится доверие. Я покажу вам, как в нее играть...

Пусть восемь детей встанут в круг, достаточно близко друг к другу. Это — не обычный круг, а волшебный. Кто из вас хотел бы первым встать в середине? (Выбирается участник.) Я попрошу первого выбранного участника встать в центр, ноги поставить вместе, держаться прямо. Все остальные, стоящие по кругу, поднимите руки на уровень груди. Когда участник, который находится в центре, падает в вашу сторону, вы должны его поймать и осторожно вернуть в исходное положение. Возможно, он захочет упасть в другую сторону, и там его тоже надо поймать и аккуратно поставить на место. При этом очень важно, чтобы ребенок в центре стоял очень прямо, как будто он деревянный. Давайте попробуем...

Дайте ребенку в центре попробовать свободно падать в разные стороны (1 мин). Спросите его, хорошо ли круг справляется со своей задачей, нет ли у него каких-то замечаний. В конце упражнения ребенок должен поделиться своими переживаниями. Затем другие дети становятся в «волшебный круг». Спросите ребенка в центре, не хочет ли он закрыть глаза? Пообещайте не участвовавшим в игре детям, что потом они тоже смогут побыть в кругу.

6. Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Данное упражнение можно включить как ритуал завершения занятий (см. занятие 1).

7. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 3 «Вместе»

Цель занятия: способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

1. Упражнение «Смешное приветствие».

2. Игра «Кого не хватает?»

При работе с детьми старшего возраста вы можете применять следующую версию данной игры: накройте покрывалами двух или трех учеников и попросите их спрятаться в разных частях класса.

Материалы: большое покрывало (или несколько покрывал для усложненного варианта игры).

Инструкция. *Сядьте, пожалуйста, в один обихий круг. Замечаете ли вы, когда в классе нет вашего друга или подруги? А замечаете ли вы, когда нет кого-то другого? Каждый ученик очень важен для нас. Когда кого-то нет, мы по нему скучаем. Разделяете ли вы это мнение? Я очень рада, что сегодня все здесь (если действительно никто не отсутствует).*

Я хочу попробовать сыграть с вами в такую игру: один из нас будет прятаться, а остальные — отгадывать, кто именно спрятался. Сначала я попрошу всех закрыть глаза, и пока никто не видит, тихо подойду к одному из вас и прикоснусь к его плечу. Тот, кого я выберу, должен будет открыть глаза. Тихо-тихо выйти на середину, сесть на пол и укрыться вот этим покрывалом. После того как он спрячется, вы откроете глаза и скажете, кого не хватает.

А теперь закройте глаза...

Начните игру сами, спрятавшись под покрывало, чтобы подстегнуть активность детей. После того как дети поймут, кто отсутствует, вернитесь в круг и спрячьте кого-нибудь из детей. Сначала

выбирайте детей, уверенных в себе, которые будут хорошо себя чувствовать под покрывалом. Если участники слишком долго не могут отгадать, попросите спрятавшего что-нибудь сказать, чтобы остальные могли узнать его по голосу. Дайте возможность большому количеству учеников побыть под покрывалом. Повторите эту игру через некоторое время снова.

3. Упражнение «Антарктида»

Создается общая атмосфера занятия и атмосфера поддержки и доверия членов группы. Психологически раскрепощает на дальнейшую работу.

Материал: несколько больших листов бумаги.

Ведущий раскладывает на полу несколько больших листов бумаги.

Инструкция. *Вы изображаете пингвинов (попросите сначала кого-нибудь показать, как ходят пингвины). Пингвины гуляют по аудитории и по команде ведущего: «Касатка!» — должны запрыгнуть на льдины (т.е. листы бумаги) таким образом, чтобы все оказались в безопасности и «касатка» (т.е. ведущий) осталась голодной.*

В Антарктиде весна, льдины тают, поэтому перед каждым следующим раундом я буду складывать листы пополам. Начали!

Игра заканчивается, когда участники собираются на крошечных льдинках, держась на одной ноге, поддерживая друг друга.

4. Игра «Авиакатастрофа»

Игра обучает эффективному поведению в достижении согласия, информированию относительно стилей поведения, а также способствует сплочению группы.

Материал: бумага, ручки, таблица, в которой перечислены необходимые предметы.

Инструкция. *Предлагаю вам поиграть в игру, где главной задачей будет принятие единого решения. Послушайте, пожалуйста, задание. Вы в составе группы потерпели авиакатастрофу. Летчики погибли. Все члены вашей группы живы и здоровы.*

Вы находитесь в пустыне Сахара. 10 часов утра. Температура воздуха — 45 °С, песка — 70 °С. Последняя отметка на карте пилота — 120 км к ЮЗ от лагеря буровиков. Но из разговоров пилотов перед аварией вы знаете, что самолет отклонился от курса примерно на 100 км неизвестно в каком направлении.

В корпусе самолета на месте аварии вам удалось найти предметы, которые я вам сейчас перечислю. Ваша задача — в колонке «Я» расставить перечисленные предметы по степени важности в данной ситуации. Поставьте цифру «один» у самого важного предмета, цифру «два» — у второго по значению и так далее.

Сначала каждый делает задание самостоятельно. После того как завершена индивидуальная работа по ранжированию, группе дается время для выполнения общего задания — прийти к общему мнению и записать его в колонке «Группа». Обсуждая процесс принятия решения, полезно сосредотачиваться на вопросах типа «Какие виды поведения мешали, а какие помогли достижению согласия?».

Ведущему следует стараться уводить обсуждение от взаимных обвинений, показав, что один и тот же участник на разных стадиях диспута менял свое поведение.

№	ПРЕДМЕТЫ	Я	ГРУППА
1.	Электрический фонарик + 4 батарейки		
2.	Перочинный нож		
3.	Аэронавигационная карта		
4.	Синтетический плащ большого размера		
5.	Магнитный компас		
6.	Набор марлевых перевязочных пакетов		
7.	Пистолет 45 калибра		
8.	Парашют красно-белый		
9.	Килограмм соли		
10.	По 1 литру воды на каждого		
11.	Книга «Съедобные животные пустыни»		
12.	Солнцезащитные очки на каждого		
13.	2 литра водки		
14.	По плотному пальто на каждого		
15.	Косметическое зеркало		

Для младших школьников написание или чтение списка предметов в таблице будет достаточно трудным и долгим, что может снизить интерес.

Так как ваша цель — принятие группового решения, то в данном случае можно нарисовать карточки, которые они также раскладывают по степени важности, можно уменьшить число предлагаемых предметов до 7–10.

5. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 4 «Прогноз моего состояния»

Цель: развитие навыков делать выбор и снимать душевное напряжение безопасным способом.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Термометр душевного напряжения»

Это упражнение длится почти 1,5 часа, то есть занимает все время занятия.

Материал: листочки бумаги с нарисованными лицами, отражающими разные настроения, — всего 7 листочков (например: печаль, грусть, радость, спокойствие, легкое недовольство, злость, ярость); нарисованная шкала «термометра душевного напряжения» (обычного термометра).

Инструкция. Сейчас я вам покажу рисунки по очереди, а вы, ребята, назовите мне, пожалуйста, какое настроение отражает рисунок.

Повесьте рисунки в один горизонтальный ряд в случайном порядке. Затем попросите ребят расположить их снизу вверх по нарастанию эмоции, начиная с самого спокойного. Что отражает этот ряд? Серией вопросов подведите участников к идее душевного напряжения. Если группе такой термин незнаком, просто сообщите, что есть такое понятие — уровень душевного напряжения, и спросите, что, по мнению подростков, этот термин обозначает. Рядом с рисунками повесьте шкалу «Термометр душевного напряжения».

Обсудите с участниками ситуацию, в которой душевное напряжение постепенно нарастает. По мере обсуждения записывайте события, вызывавшие это нарастание. Потом можете предложить участникам придумать историю, отражающую такие изменения.

Пример такой истории.

Представьте себе мальчика, который вышел утром из дома в таком настроении. (Показываете на самую нижнюю отметку шкалы, рядом с которой висит рисунок, отражающий спокойное настроение.) Какой у него уровень душевного напряжения? Около 10. Как он себя чувствует? Почему? (Хорошая погода, впереди ясный день.) Что может произойти, чтобы душевное напряжение повысилось до 30 и у него появилось вот такое настроение? (Подразнили на улице, отругали взрослые.) Итак, напряжение растет. Если больше ничего не произойдет, что будет с уровнем душевного напряжения? (Постепенно забудет обиду, напряжение снизится.) А если ему незаслуженно поставили плохую оценку? (Уровень душевного напряжения может подняться выше — например, до 50.)

После того как история добралась до 50–70 градусов, ведущий подробнее останавливается на чувствах мальчика и спрашивает: *Как он может поступить с таким уровнем душевного напряжения? К чему это может привести? А если напряжение не опускалось ниже 50 градусов в течение долгого времени?*

Обсудите возможные ситуации агрессии, вымещения обиды на невиновных, нанесения вреда себе или другим людям, неодушевленным предметам.

Как еще можно снизить душевное напряжение? Что можно сделать, чтобы улучшить свое состояние, не прибегая к опасным поступкам?

Разделите участников на группы по 3–4 человека и распределите между ними «градусы»: 10, 30, 50, 70, 90.

Предложите каждой группе подумать об уровне душевного напряжения, который им досталось обсуждать, а затем нарисовать три рисунка (или написать на листе, разделенном на три части):

- Что могло привести к такому уровню душевного напряжения?
- К каким последствиям это может привести?
- Как можно снизить этот уровень безопасным способом?

После презентации идей обсудите с ребятами, что дает им такое обсуждение.

Иногда в группе возникает вопрос: а как быть с очень хорошим настроением, когда душевное напряжение тоже очень высоко? Ведущий может вернуть вопрос группе и обсудить, как обычно мы даем выход очень хорошему настроению? Любые результаты обсуждения — и то, что хорошее настроение не бывает опасным, и то, что напряжение надо оценивать и снижать в любом случае, — дадут прекрасную возможность для косвенной самооценки и анализа собственного поведения ребят.

Примечание. На всех последующих занятиях вы можете пользоваться результатами обсуждения:

- для оценки настроения группы (*Итак, сколько градусов на наших термометрах?*);
- для оценки настроения отдельных ребят при индивидуальной работе (*Сколько у тебя сегодня, Дима? 50? Ого! Пойдем, посидим, расскажешь, хорошо?*);
- и просто для характеристики чувств обсуждаемых людей, героев (*Как вы думаете, что показал бы термометр душевного напряжения нашего героя? Как это повлияло на его решение? Что он мог сделать для того, чтобы сначала снизить уровень душевного напряжения, а потом уже решить, как поступать?*).

3. Упражнение «К чему приведет...»

Упражнение позволяет закрепить материал занятия.

Материал: мяч, запас вопросов, связанных с действиями, совершаемыми детьми.

Инструкция. Сейчас я буду задавать вопрос и бросать мяч одному из вас. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вы задаете вопрос: *К чему приведет...* (называете действие, например: *К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?*).

4. Рефлексия занятия.

ЗАНЯТИЕ 5 «Я глазами других»

Цель: создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

1. Приветствие участников.

2. Игра «Давка»

Эта игра рекомендуется, если в группе остались лица, испытывающие некоторые трудности во взаимоотношениях с группой в целом. Его можно применять и раньше.

Инструкция. Игровая задача заключается в необходимости выйти из автобуса. Но выход и вход находятся в разных местах. Вся группа создает подобие автобуса в час «пик» — для этого имеющиеся в комнате стулья сдвигаем спинками к центру, организуя с их помощью небольшое ограниченное пространство. Образовавшаяся площадка должна вместить всю группу. Водитель объявляет остановки, называет имя участника-пассажира, которому надо успеть протиснуться сквозь весь автобус (то есть через всю группу) и выбраться из давки. Водитель называет имя

того, кто находится дальше всех от выхода. Тот, кто не успел выйти из автобуса за короткие мгновения остановки, занимает место водителя, а водитель возвращается в автобус.

3. Упражнение «Пчелы и змеи»

Детям очень нравится эта игра, результат которой зависит от слаженности действий внутри группы.

Материал: губка и карандаш.

Инструкция. Я хочу предложить вам сыграть в игру под названием «Пчелы и змеи». Для этого вам нужно разбиться на две равные команды. Те, кто хочет стать пчелами, отойдите к окну, а те, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив... Каждая группа должна выбрать своего короля.

А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из класса и ждут, пока их не позовут. Затем я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в классе. Король пчел должен найти мед — вот эту губку. А змеиный король должен отыскать ящерицу — вот этот карандаш. Пчелы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определенный звук. Все пчелы должны жужжать: жжжжжжжжжжжжжжжж... А змеи должны помогать своему королю шипением: шииииииииииииииииииии... Чем ближе змеиный король подходит к ящерице, тем громче должно быть шипение.

Теперь пусть короли выйдут, чтобы я могла спрятать мед и ящерицу. Пчелы и змеи могут рассесться по своим местам. Внимательно следите за тем, насколько ваш король удален от своей цели. Тогда вы легко сможете ему помочь, повышая громкость жужжания или шипения при его приближении к цели и понижая при его удалении. Пожалуйста, помните о том, что во время этой игры вы не имеете права ничего говорить. Мне очень интересно узнать, кто из королей окажется первым.

4. Упражнение «Командир»

Инструкция. Играющие распределяются по парам. В парах договариваются об очередности исполнения ролей командира и подчиненного.

Теперь пары могут сходиться для поединка. Поединок — это состязание двух пар участников между собой, двое на двоих. Непосредственно состязаются подчиненные. Командиры руководят ими. Подчиненные сидят или стоят друг перед другом с закрытыми глазами. Расстояние между ними не должно быть больше метра. Каждый из них вытягивает вперед, навстречу сопернику, правую руку. Задача подчиненного — шлепнуть своей ладонью по протянутой к нему руке соперника как можно большее количество раз, а самому повернуться от встречных попаданий. Убирать руку нельзя — это засчитывается как поражение. Можно перемещать ладонь вверх-вниз, вправо-влево, кругами, по диагонали, зигзагами. Командиры стоят позади своих подчиненных и руководят движениями их ладоней. Для того чтобы оперативное руководство было эффективным, командиры вынуждены быстро реагировать на изменение обстановки, стремиться предугадать намерения соперника, учитывать скорость выполнения команд как в своей, так и в противоположной паре. Команды поэтому звучат коротко: «Вверх!», «Вниз!», «Крути рукой быстрее!», «Огонь!», «Бей!» и т.п.

5. Упражнение «Скала»

Инструкция. Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я условно нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией — обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все.

Вы можете помочь создать препятствия до начала игры, если увидите их однообразие и легкость при прохождении.

6. Игра «Подарки»

Материал: маленькие листочки бумаги, ручки.

Инструкция. Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были ничем не ограничены. Для этого я вам раздам листочки. Сначала все дарят подарки Сереже. Все пишут названия, характеристики и количество тех вещей, предметов, объектов, явлений, которые хочется подарить именно ему. Листочки не подписываются. Затем подарки дарят следующему игроку и т.д.

Ведущий собирает «подарки», затем раздает их. Некоторое время участники изучают содержание записок.

Обсуждение итогов может вылиться в свободный обмен впечатлениями. При этом неплохо поинтересоваться, есть ли у кого-нибудь несколько совпавших по содержанию записок, то есть одинаковых подарков. Есть ли у кого-нибудь подарки, оказавшиеся неприятным сюрпризом или, наоборот, приятно удивившие. Сколько кому подарено вещей, имеющих практическое бытовое значение, а сколько подарков романтического характера.

7. Рефлексия занятия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. В 4 т. — М.: Генезис, 2000.
2. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. — М.: Генезис, 2001.
3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивных веществ / Под науч. ред. Л.М. Шипицыной. — СПб.: Речь, 2003.
4. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. — М.: Совершенство, 1998.
5. Макарова И.В., Крылова Ю.Г. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. — Самара: Издательский дом «БАХРАХ». — М, 2004.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
7. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. Переиздание. Екатеринбург: Издательство АРТ ЛТД. 1997.
8. Занятия с подростками по профилактике наркомании и ВИЧ/СПИДа/ Авторский коллектив: Виноградова Е.С., Митин А.В., Пономаренко С.В., Толендиева К.Т., Кацура Л.А. — Алматы: ОО «OST — XXI век» — Центр общественного развития «Аккорд», 2005.
9. Прикладная психология / Под редакцией А.Н. Сухова и А.А. Деркача — М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998 (Серия «Библиотека школьного психолога»).

7. Катков М.В. История неоконченного пути в развитии Республики Бурятия. Издательство АРТ ДТД. 1997.

8. Занятия с подростками по профилактике наркомании в ГИИП ТИИИЯ Автозский колледж. Выпущено Е.С. Мухомовым, Е.В. Воронцовым, А.В. Копыловым. А.А. — Алматы: ОО «ОТ» — XXI век — Центр общественного развития «Алматы» — 2005.

9. Приспособленец В.И. Под редакцией В.И. Приспособленца. М.: Наука. 1998. (Сериальная практическая неконформная работа). Издательство ИПО «МОДЭК» 1998 (Сериальная практическая неконформная работа).

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью
<i>14.11.2016</i>
Директор МОУ
«Средняя школа № 4»
Уржинская Е.И.

Средняя школа № 4

Уржинская Е.И.