

Групповое занятие «Счастливые моменты» для обучающихся 5-6 классов.

Цель: развитие коммуникативных способностей личности, определения своего эмоционального состояния, формирование навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации, позитивного отношения к окружающим.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга.

Необходимые материалы: ватман А2, листы бумаги А4, цветные карандаши, мелки, карточки с различными жизненными ситуациями.

Вступительная часть.

Упражнение «Поздоровайся по –волшебному»

Цель упражнения: Настрой группы на взаимодействие, включение в работу.

Ребята, давайте встанем в круг и поздороваемся друг с другом по волшебному. Каждому нужно повернуться к соседу слева и поздороваться, придумать свои волшебные приветствия. Например сказать слова волшебные и изобразить какую-нибудь позу.

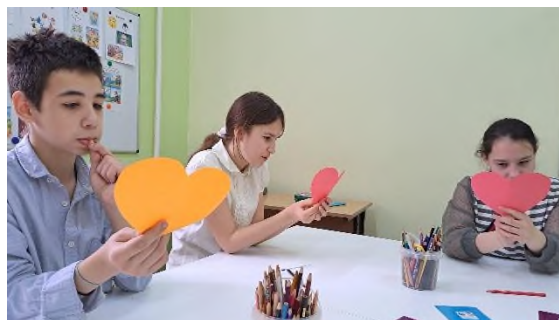
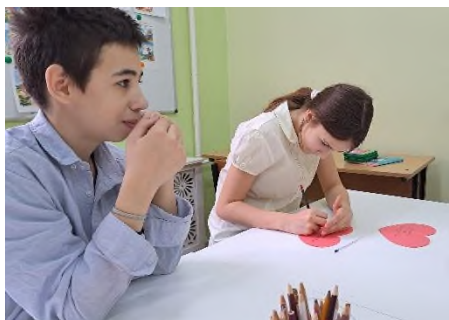
Основная часть.

Упражнение «Волшебное сердечко»

Цель упражнения: видеть в людях хорошие качества и ценить их.

Перед вами ребята лежат на столе вырезанные разноцветные сердечки. Возьмите какое вам нравится. В центре сердечка напишите свое имя (но такое как бы вы хотели, чтобы вас называли), например, Ксения – Ксюша – Ксюшенька.

Теперь, когда имя написано сердечко передаем соседу слева, каждый из вас получил сердечко с именем, прочитайте имя и подумайте какие положительные качества у этого человека есть или какие ласковые слова вы бы хотели написать этому человеку. Итак, сердечки переходят от соседа к соседу до тех пор, пока не получит хозяин свое.



Каждый обучающийся зачитывает что ему написали его одноклассники.

Как видите очень приятно слышать, как одноклассники говорят о ваших хороших качествах.

А теперь давайте потренируемся в разрешении проблемных ситуаций, какие могут возникать у вас.

Упражнение «Реши проблему»

Цель упражнения: совершенствование навыков конструктивного разрешения проблемной ситуации.

На столе разложены карточки с заданием, рубашкой вверх. Ребята сейчас мы с вами будем разбирать разные проблемные ситуации. Каждый из вас по очереди будет брать карточку зачитывать проблемную ситуацию и отвечать свой вариант выхода из ситуации. Если участник затрудняется, то я прошу всех остальных подключиться к поиску ответа, до тех пор, пока мы совместно найдем позитивный способ решения проблемы.

Примеры проблемных ситуаций:

- получил двойку.
- поссорился с лучшим другом (подругой)
- если кто-то из класса плачет, как ты поступишь?
- как ты поступишь если твой друг или подруга спрятали чью-то вещь (учебник).

Участники перечисляют ситуации и свои пути решения.

Ведущий: не нужно бояться трудностей. У каждого человека есть выбор: делать то что легко или то что труднее. Главное, чтобы принятое решение не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовольствие от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно помнить о важности саморазвития и верить, что вы можете изменить себя.



Завершение

Коллективная работа «Дерево счастливых моментов»

Цель упражнения: формирование навыков саморегуляции.

Ведущий предлагает ватман, цветные карандаши и мелки. Ребята предлагают вам создать одну коллективную работу «Дерево счастливых моментов» перед вами лист и карандаши с мелками, нужно всем вместе на весь лист нарисовать дерево и на листочках, которые у вас лежат на столе, записать те моменты, когда вы бываете счастливы: «Я счастлив(а), когда ...». Затем приклеить листочки на наше деревце.

Ребята начинают рисовать коллективную работу, затем каждый участник приклеивает свой листок на дерево (общее).

Ведущий: посмотрите, какое у нас получилось замечательное дерево. В дальнейшем вы сможете самостоятельно использовать этот способ чтобы поднять себе настроение.





Упражнение «Благодарность»

Цель упражнения: совершенствование навыков коммуникации.

Ведущий: чтобы ладить с людьми, важно уметь высказывать им свои теплые чувства, хотя бы раз в день кого-то благодарить, говорить комплименты или слова любви. Скажите сейчас слова благодарности кому-нибудь по желанию (Я благодарна/ благодарен).

После того как желающие высказались, ведущий благодарит всех.

Ведущий: Дорогие друзья, наше занятие подошло к завершению, и сейчас хочется услышать ваши отзывы и впечатления:

- поднимите, пожалуйста, руки те, кому было интересно.
- кому понравилось действовать вместе?
- чем оказалось полезным для вас данное занятие?
- что вызвало у вас улыбку сегодня?

На этом мы заканчиваем нашу встречу. Огромное спасибо! Мне было очень приятно с вами работать.

Педагог-психолог Погорелая Е.В.