**«Круг из наших рук»**

*Форма проведения*: обучающее занятие с элементами тренинга.

*Цель*: формирование положительных личностных качеств, обеспечивающих комфортное пребывание в классном коллективе.

*Задачи:*

1. Создание доброжелательных отношений в классном коллективе.
2. Формирование позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Развитие толерантных установок и навыков сопереживания и сочувствия.
4. Стимулирование саморазвития учащихся.
5. Формирование положительных личностных качеств.
6. Развитие эмоционального интеллекта.
7. Расширение кругозора в области психологических знаний и навыков.
8. Профилактика негативного поведения среди сверстников и взрослых.
9. Помощь в достижении детьми внутренней гармонии и уравновешенности
10. Привитие способности брать ответственность за свои поступки.

**Пояснительная записка**

Созданию безопасной и комфортной образовательной среды сегодня уделяется большое внимание. Наиболее всего конфликтных ситуаций возникает, как известно в школьной среде среди подростков. Желание самовыражаться, искать себя в общении часто приводит к конфликтам. Грубое и бестактное поведение кажется некоторым молодым людям жизненной необходимостью при решении любых вопросов. Организация и проведение подобного занятия немало способствует формированию положительных личностных качеств подростков, преодолению трудностей, возникающих в общении со сверстниками и межличностном взаимодействии с другими людьми. Проведение подобных занятий дает очевидную положительную динамику в развитии коммуникативных способностей и умений подростков. Средствами психологических методик и техник увлекательно и полезно помощь учащимся в обретении уверенности и снятии тревожности. Занятия с элементами тренинга, в котором участвую ровесники, оказывают положительное влияние как на учащихся, испытывающих трудности во взаимоотношениях со сверстниками, так и на агрессивных детей, плохо контролирующих свое поведение. В данном занятии собраны техники и методы как из области когнитивной, так и телесно-ориентированной психологии, которые вызывают интерес у учащихся и дают положительный результат.

*Аудитория*: учащиеся 5-7 классов.

*Место*: аудитория с удобными стульями, расставленными кругом с свободным пространством, обозначенные четырьмя секторами (оранжевые, синие, фиолетовые, желтые).

*Оборудование*: интерактивная панель, карандаши, 2 тканевых мешочка для заготовок и карточек, затягивающиеся шнурком, 20-24 экз. картонных вытянутых треугольников четырех цветов (оранжевые, синие, фиолетовые, желтые), большой обруч (спортивный хала-хуп), бумажный цветок (ромашка) со съемными лепестками по количеству участников, бланки анкеты «Культурный потенциал».

**План-конспект занятия с элементами тренинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Этап занятия* | *Цель* | *Содержание деятельности педагога-психолога* |
| Организационный | 1. Создание благоприятной атмосферы.  Озвучивание цели встречи. | 1. Ведущий встречает участников на входе в аудиторию с макетом цветка с белыми бумажными лепестками.  Участникам напоминается сказка В. Катаева «Цветик-семицветик».  Задача участников вспомнить слова заклинания («Лети, лети лепесток…»)  Далее каждому предлагается оторвать (снять) лепесток от цветка, «сделать круг» (повернуться на 180 градусов), улыбнуться и занять любое место в кругу стульев.  Объявление цели встречи. |
| Основной | 2. Расширение кругозора психологических знаний. Позитивный настрой.  3. Знакомство участников с этимологией слова «круг», психологическими закономерностями.  4. Привитие навыка коллективного выполнения задания  5. Развитие внимания, быстрого реагирования, двигательной активности. Формирование командной сплоченности.  6. Развитие внимания, Привитие навыка работы в микрогруппах.  7. Формирование способности размышлять над своими намерениями и поступками, предвидеть результат.  8. Развитие способности к самоанализу, самосовершенствованию.  9. Привитие навыков хороших манер, располагающего поведения.  10. Привитие способности поиска внутренних ресурсов культурного обогащения  11. Привитие доброжелательного отношения по отношению друг другу.  12. Привитие навыка коллективного выполнения задания; развитие способности действовать сообща. | 2. Ведущий обращает внимание участников на название встречи и ее условия (рассадка по кругу).  Участникам задается вопрос:  «Почему люди становятся в круг?»  Ответы участников.  Ведущий резюмирует.  Круг улучшает настроение.  Древние люди сидели у костра. И делали они это не только для того, чтобы согреться, а и для того чтобы общаться. Это был первый опыт общения - садиться бок о бок и глядя вокруг в глаза собеседников.  3. **Слово** «**круг**» происходит от древнегреческого **слова** «κύκλος» (kyklos), которое означает «колесо» или «**круг**». Первоначально, **слово** «**круг**» было использовано греками для обозначения формы колеса и других круглых предметов. В древнерусском языке **слово** «**круг**» имело значение «окружность» или «вращение». **Круг** считается совершенной фигурой, так как все его точки находятся на одинаковом расстоянии от центра.  Сидящие рядом люди меньше предрасположены к ссоре, чем те, кто сидит, напротив.  *4. Упражнение «Да будет круг!»*  Ведущий предлагает каждому участнику из «лепестков» выложить совместный круг.  Участники встают поочередно (по часовой стрелке) со своих мест и на свободном пространстве выполняют задание.  Ведущий оценивает совместное выполнение и благодарит участников.  Ведущий задает вопрос:  «Ребята, как вы думаете? Откуда и кто мог подсказать древним людям круг?»  Ответы участников.  Ведущий резюмирует.  Безусловно, сама природа.  Днем, всех согревающее и дающее всему живому жизнь солнце.  Ночью, освещающая с небес темному круглая луна.  С давних времен подсказанный самой природой гениальное изобретение круг проникло во все сферы.  *5. Упражнение «Солнце. Луна. Костер»*  Ведущий предлагает всем подняться со  своих мест.  Инструкция.  По команде «Солнце» все поворачиваются лицом вне круга. По команде «Луна»- лицом внутрь круга. «Костер»-садятся на корточки и поднимают руки вверх.  Ведущий благодарит участников за слаженное командное выполнение.  *6. Упражнение «Коллективный узор».*  Ведущий предлагает выполнить упражнение в микрогруппах. Для этого производится расчет на «первый», «второй», «третий», «четвертый».  Инструкция.  В каждую микрогруппу выдаются картонные треугольники двух цветов (четное количество). Задача участников выложить круги из треугольников с чередованием цветов.  Пример:  Первая группа получает три желтых треугольника и три синих.  Возможно, у кого-то окажется по два треугольника. Все зависит от общего количества участников.  Ведущий оценивает скорость и качество выполнения задания в каждой микрогруппе и благодарит участников за слаженное выполнение.  Ведущий задает вопрос участникам о том, слышали ли они устойчивое выражение «Круг общения человека».  Ответы участников.  Разъяснение ведущего.   Круг общения – это люди, с которыми человек постоянно взаимодействует:  семья, друзья, коллеги, одноклассники. То есть это социальная среда, в которой формируется и развивается личность. Круг общения формирует личность. Иногда можно услышать такие советы: «Меняй круг общения», «Расширяй круг общения», «Твой круг общения плохо на тебя влияет». Почему это так важно, можно ли осознанно сформировать круг общения и если да, то как это сделать – будем разбираться. Почему важен круг общения и как добиться, чтобы он был положительным, и ты в него вписывался.  *7. Притча «Глаза друга»*  (прилагается)  Рефлексия услышанного. Обсуждение.  Выявление ошибки героя притчи.  Ведущий делает вывод притчи о том, что глаза друга - лучшее зеркало. И если они грустные, значит, ты сделал, что-то не так.  Ведущий задает вопрос:  «Что же нужно сделать, чтобы тебя принимали и уважали?»  Ответы участников.  *8. Анкетирование «Культурный потенциал»*  Ведущий предлагает участникам проанализировать свою обычную манеру поведения находясь среди людей, заполнить анкету.  Участники оценивают себя, проставляя знак «+».  (анкета прилагается)  После заполнения проводится анализ, обсуждение, пояснение, рекомендации.  9. *Упражнение «Цвет глаз»*  Ведущий обучает участников способу установления позитивного контакта.  Глядя в глаза задержи взгляд, чтобы определить цвет глаз. Это расположит, притянет к себе человека, вызовет доверие и улыбку.  10. *Вопрос-загадка.*  Что на земле самое важное и чаще всего невесомое?  (отгадка)  Улыбка.  Самое важное чаще всего невесомо.  Часто улыбка и есть самое главное.  Улыбкой благодарят. Улыбкой вознаграждают.  Улыбкой дарят тебе жизнь.  Антуан Де Сент-Экзюпери.  Ведущий подчеркивает значение настроения человека для обретения способности быть принятым  *11. Упражнение «Улыбка на ладони»*  Ведущий предлагает передать друг другу хорошее настроение.  Инструкция.  Участники «рисуют» пальцем смайлик на ладонях друг другу.  *12.Упражнение «Поддержим круг»*  Ведущий просит участников подняться и встать в круг.  Инструкция.  Сначала спортивный обруч одной рукой берутся все участники. Далее нужно добиться, чтобы все участники смогли поддержать его только указательными пальцами одной руки и таким способом, присев, смогли опустить до пола, и снова поднять.  Благодарность ведущего за выполнение.  В качестве итога ведущий приводит слова Антуан Де Сент-Экзюпери.  Если в человеке заложено уважение к другому человеку, то люди смогут создать в конце концов такай строй, который вознесет это уважение превыше всего.  Основа всякой культуры в самом человеке.  Прежде всего присущая человеку неодолимая жажда тепла.  Ведущий говорит о том, что занятие в кругу состоялось. |
| Рефлексия | 13. Отслеживание усвоения содержательности. Анализ и осознание полученных навыков. | 13. Ведущим проводится рефлексия полученных знаний, сведений, навыков. |
|  |  |  |

**Притча «Глаза друга»**

Тим шагал по тропинке в школу и грустно думал, о том, что он самый слабый в классе. Все его обижают. Вдруг, прямо из-под ног он услышал окрик: «Смотри, куда идешь!». Тим остановился, присмотрелся и увидел маленького гнома. «Извините»- сказал он, - «я не знал, что в нашем лесу гному водятся. К тому же вы без шляпы…»

«Хулиган забросил мою шляпу вон на то дерево»-, сердито сказал гном. «Я сейчас достану» -вежливо предложил Тим. Мигом залез на дерево и достал шляпу гнома. Получив свою шляпу, гном произнес: «Рад, что не все мальчишки хулиганы. За свою доброту проси, что хочешь!» «Сделайте меня сильны»,- попросил Тим. «Хорошо»-ответил гном. «Хорошо. Сегодня ты будешь самым сильным» - и исчез.

Целый день Тим раздавал тумаки направо и налево. К вечеру, все стали бояться его. Все ребята в классе испуганно не отрываясь смотрели на него. Только одна девочка в классе, которую тоже часто обежали одноклассники, печально отворачивалась.

Когда Тим вернулся домой. Он похвастался отцу-«Папа, я сегодня всех побил!

Вот только моя соседка по парте отворачивалась от меня».

*Вывод.*

Глаза друга - лучшее зеркало. И если они грустные. значит, ты сделал, что-то не так.

**Задание. «Культурный потенциал»**

На карточках предлагаются 10 утверждений.

Участникам предлагается проанализировать свою обычную манеру поведения находясь среди людей и поставить знак «+».

1. Я любознательный(ная) и люблю читать
2. У меня есть любимый писатель. Актер, спортсмен
3. Я хорошо знаю, как вести себя в общественном месте (в школе, во дворе)
4. Я стремлюсь всегда быть аккуратным(ной). На моей парте всегда порядок. Знаю, как вести себя за столом.
5. Слежу за событиями культуры, жизни страны, делюсь интересными новостями с другими
6. Откликаюсь на просьбы одноклассников, не забываю звонить, если кто-то заболел
7. У меня есть любимое хобби, занятие
8. Во время разговора я слежу за своей речью
9. Называю своих одноклассников только по именам
10. Я знаю свою национальную культуру и традиции и стремлюсь узнать больше.

Оцени себя сам.

Оцени и подумай. Чего тебе не достает? Пойми, если плюсов будет только 7-8 «плюсиков»- в кругу одноклассников ты будешь малоинтересным, а если и вовсе меньше половины, то рискуешь остаться вне дружеского круга.

После заполнения проводится обсуждение, пояснение.

**Литература**

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1995. — 400 с.

2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004. — 271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).

3. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! —

Новосибирск, 1989.

4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. — СПб.: Речь, 2002. — 174 с.

5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. — М.: Ось-89, 2002. — 224 с.

6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — 2 изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89,2003. — 224 с.

7. Вачков И.В., Дерябо С Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. — СПб.: Речь, 2004. - 272 с.

8. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. — М.: Академия, 2002. — С. 179.

9. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация внутреннего потенциала. — СПб.: Речь, 2003. — 60 с.

10. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. — М.: Прогресс, 2001. — 248 с.

11. Ермолаева М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998. — 176 с.

12. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.

13. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. — Л., 1990. — 280 с.

14. Ипатов А.В. Подросток: от саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи. Монография.-СПб. Речь, 2011

15. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции/О.Н. Истратова.-Ростов н/Д: Феникс, 2008.

16. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки, ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / Пер. с англ. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 432 с.

17. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. — М.: Генезис, 2001. — 256 с. Практикум по арт-терапии под редакцией А.И. Копытина. — Издательство «Питер» 2000.

18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.-М.:2008