

Тренинг для учащихся «Мой класс». Занятие 1.



Тренинг для учащихся «Мой класс». Занятие 1.

Аннотация.

Тренинг для учащихся «Мой класс» проводится с целью формирования у учащихся навыков общения со сверстниками и формирования благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

Тренинг проводится в 2-3 этапа (занятия), в зависимости от потребности (необходимости). Каждый этап (занятие) продолжительностью 1 час 30 минут-1 час 45 минут.

Цель:

формирование у учащихся навыков толерантного общения с ровесниками.

Ход тренинга

Первое упражнение. «Я учусь в этом классе ...» (7-10 мин.)

Психолог просит вспомнить, кто, когда впервые встретился с коллективом присутствующих и высказать личное мнение о главной проблеме коллектива в форме: «Закончи предложение».

На доске написаны два предложения. Давайте каждый попробует закончить первое предложение «Я учусь в этом классе ...» и подумать и предложить, какой знак вы бы поставили в конце второго предложения – «В нашем классе все в порядке» – «!», «?» Или что-то другое.

Психолог говорит первым, пытается выразить положительное мнение о классном коллективе и подчеркивает, что в конце второго предложения следует поставить знак вопроса.

Ученики по очереди высказывают свое мнение.

Психолог подводит итог, подчеркивая, что такая встреча призвана найти и решить проблемы класса.

Второе упражнение. Правила. (7-10 мин)

Можно провести игру «Нет правил», особенно при определенной подавленности настроения класса. Можно просто отметить, что нужно договориться о правилах общения в кругу, потому что такое общение отличается от обычного в классе.

Ученики любым способом делятся на пары, каждая пара придумывает правило. Все правила сами ученики записывают на доске, после короткого обсуждения и «объединения» правил остаются 3-5 «основных», например:

- Быть активным.
- Быть толерантным
- Слушать друг друга.
- Смеяться можно, но не с человека (но по-доброму)
- Каждая мысль имеет право на существование и высказывания. (Каждая мысль - вклад в общее дело).

Упражнение третье.

Упражнение "Ожидание" сознательно не дается на первом занятии.

Упражнение четвертое (основное).

«Идеальный класс». (30-35 мин. - 15-20 минут на подготовку в группах, 10-15 минут на презентацию и 5-7 минут на обсуждение)

С помощью обычной считалки класс объединяется в четыре группы, которые получают задание: представить и презентовать другим идеальный класс в определенное время или при определенных обстоятельствах. Презентации готовятся в виде коллажей с устным комментарием.

Темы презентаций:

- «Идеальный класс перед уроками»
- «Идеальный класс после уроков»
- «Идеальный класс на контрольной»
- «Идеальный класс на перемене»

Ученики работают в группах у столов с канцтоварами; готовят коллажи и договариваются о порядке презентации, распределение ролей и т.п. Можно заранее приготовить также вырезки из детских и молодежных газет или журналов (фото, рисунки разных ситуаций) и предложить учащимся использовать их в коллажах.

Психолог контролирует ход подготовки групп, консультирует, помогает.

Презентации групп проходят по предварительно установленному порядку. Коллажи крепятся в виде выставки в предварительно подготовленном психологом месте (стена, доска, стенд).

Психолог предлагает обсудить то, что произошло, по следующим вопросам.

- Какой образ класса вам понравился больше всего? Почему?
- Что для вас было приятно делать в группе, а Вы не хотели, и делали, и почему?
- Что вы готовы делать ради дружбы в классе?

Упражнение пятое.

Релаксационное упражнение-игра «Атомы и молекулы». (3-5 мин.)

Каждый ученик выбирает, что он будет постоянно делать (стоять, прыгать, бегать, стоять на одной ноге и т. п.). Пока ведущий говорит «Атомы, атомы, атомы ...», каждый выполняет свое упражнение. Ведущий объявляет «Молекулы по два (по три, по пять и т.п.)». Ученики объединяются в молекулы и пытаются «на ходу» договориться, что именно будут делать все в каждой молекуле частности. Ведущий меняет условия 5-6 раз.

Психолог спрашивает, понравилась ли игра и просит подумать, как было чаще: ученик выполнял то, что делали другие, или другие делали то, что предлагал делать он.

Упражнение шестое.

Рефлексия после первого занятия. (7-10 мин.)

Ученики снова садятся в круг на те же места, которые занимали в начале занятия.

- Что бы вы не хотели никогда повторять после сегодняшнего занятия?
- Что бы вы хотели повторить в другом коллективе? Что именно? Почему?
- Что из приятных вещей, которые ты пережил сегодня, не могли бы с тобой случиться нигде? Почему?

Все вопросы направлены на формирование чувства ценности классного коллектива.

Тренинг для учащихся «Мой класс». Занятие 4.



Упражнение 1.

Настроение.

Ученики по очереди предлагают тему последней встречи в данном цикле и объясняют, почему именно такое название выбирают:

- Что-то в классе не так?
- Что-то в классе не так ...
- Что-то в классе не так!
- В нашем классе все в порядке!

Психолог предварительно пишет все названия на доске, тогда вытирает то, что дети не вспомнили. Можно проголосовать. На доске может остаться одна, а могут и все темы-в зависимости от проблемы, обстановки в классе и т.п. Форсировать события и навязывать ученикам свое мнение относительно психологического климата класса не стоит-это подрывает доверие и делает подобную работу менее эффективной.

Упражнение 2.

Правила.

Психолог обращает внимание на правила и предлагает высказаться по следующим проблемам:

- Какие из правил, по которым мы работали на этих встречах, вы бы взяли с собой на каждый день общения в классе?
- Как вы считаете, как можно добиться выполнения этих правил всеми учениками класса?

Ученики говорят не по очереди, а свободно, кто не хочет, не говорит.

Упражнение 3.

Основное. Информационное сообщение.

Выбирается в зависимости от проблемы в классе.

Упражнение 4.

Релаксация.

Упражнение «Ветер дует и сдувает» (или любое другое из подобных упражнений).

Упражнение 5.

Ожидание и рефлексия.

Плакат «Песочные часы» вывешивается психологом до начала занятия.

Психолог говорит о том, что на предыдущем занятии мы просили волшебные песочные часы помочь изменить в лучшую сторону общую обстановку в классе. (Можно говорить о волшебных часах факультетов школы волшебства и магии Хогвардс, где драгоценные камни считают очки факультетов). Пришло время. Упали волшебные «золотые песчинки» в нижнюю частицу часов и добились мы все вместе определенного прогресса во взаимоотношениях в классе.

Ученики выходят к плакату с часами. Снимают песчинки, обдумывают свой ответ, а потом по очереди говорят и прикрепляют песчинки в верхней или нижней части песочных часов.