Муниципальное общеобразовательное учреждение

гимназия имени А.Л. Кекина г. Ростова Ярославской области

Психологический тренинг

«Познаю свой класс»

для учащихся 10 класса

Педагог-психолог

МОУ гимназии им. А.Л. Кекина

Лапотникова Анастасия Михайловна

Ростов, 2021

**Пояснительная записка**

Учащиеся 10 класса сталкиваются с некоторыми изменениями, касающимися их учебы. Начинается профильное обучение, многие ребята, исходя из выбора желаемого профиля, попадают в новый для себя коллектив. Отношения в данном коллективе только начинают складываться, поэтому участникам важно не только ощутить себя здесь в безопасности, но и почувствовать свою принадлежность к данной группе.

Основной потребностью в данном возрасте является потребность в принятии, уважении. Практика работы со старшеклассниками показала, что у них есть не только потребность узнать больше о своих одноклассниках, но также есть заинтересованность в том, чтобы выразить себя перед другими. Поэтому в данном тренинге делается акцент на упражнения, позволяющие подросткам выразить себя (как телесно, так и вербально), а также получить обратную связь от окружающих.

**Цель тренинга** — знакомство учащихся класса друг с другом, формирование благоприятного психологического климата в классном коллективе.

**Задачи:**

1. Снятие эмоционального напряжения, барьеров в общении;

2. Нахождение сходств у всех участников группы для качественного улучшения взаимодействия;

3. Создание условий для самораскрытия подростков друг перед другом;

4. Развитие коммуникативной деятельности.

**Возраст участников** — 15-16 лет (10 класс).

**Продолжительность тренинга** — 45 минут.

**Условия реализации**

Перед началом тренинга необходимо подготовить аудиторию, расставив стулья для участников по кругу. Подготовить колонки.

Длительность каждого упражнения и обсуждения зависит от количества человек, а также от готовности участников принимать активное участие в тренинге. Задача психолога — создать максимально комфортные условия для подростков.

**Материально-техническое оснащение**:

1. Мягкая игрушка (символ слова);

2. Листы формата А4 (для каждого участника);

3. Ручки;

4. Ножницы;

5. Небольшая коробка или корзинка с карточками, на которых записаны названия человеческих качеств (Приложение 2);

6. Колонки (включать спокойную музыку во время упражнений).

**Предполагаемые результаты**

Снятие эмоционального напряжения, формирование дружественной атмосферы в классном коллективе, появление у учащихся чувства безопасности при нахождении в новом коллективе.

**Содержание**

**1. Информация о цели тренинга, принятие правил группы на тренинге**

Правила: внимательно слушать, когда кто-либо говорит, не перебивать друг друга; уважать чужое мнение; говорить только от своего лица *(учащиеся могут предложить свои правила в дополнение к уже имеющимся).*

**2. Приветствие. «Здравствуйте, меня зовут ... и сегодня я …»**

Психолог: «Первое, что мы с вами сделаем — поприветствуем друг друга. Но делать это мы будем не совсем обычным способом. Вы видите у меня в руках символ слова. Только тот, у кого в руках символ слова, может говорить в данный момент. Он должен поздороваться, представиться и сказать, как он себя чувствует в данный момент. Чтобы вам было легче, я начну, а затем передам символ слова следующему человеку по часовой стрелке. «*Здравствуйте, меня зовут Анастасия Михайловна и сегодня я чувствую себя бодро и готова к работе*».

Затем символ слова передается следующему участнику. После того, как все представились, участникам предлагается подвести итог вышесказанному (какие настроения преобладают в группе).

**3. Упражнение «Объединение»** [2]

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников, создание возможности узнать новую информацию друг о друге.

Перед началом выполнения упражнения участникам предлагается свободно разойтись по кабинету.

Психолог: «Сейчас я буду называть различные характеристики, а ваша задача — найти тех, с кем у вас эти характеристики совпадают. Не забывайте приветствовать друг друга (это могут быть объятия, рукопожатия, помахивание руками и головой)».

Фразы, которые можно использовать в упражнении.

- Найдите друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз;

- Объединитесь друг с другом те, у кого день рождения летом;

- Найдите друг друга те, чье имя начинается на гласную букву;

- Кто смотрит сериал «Очень странные дела» (или любое другое название сериала);

- Найдите друг друга те, кто умеет плавать;

- И т.д.

**4. Упражнение «Ответы за другого»** [1]

Цель: Выявление степени совпадения интересов и ценностных ориентаций участников.

Психолог: «Давайте проверим, насколько хорошо вы знаете друг друга. Способны ли вы на основе той информации, которая у вас уже есть о человеке, предугадать, как он ответит на вопросы? Для этого предлагаю вам следующее упражнение.

Возьмите лист бумаги А4, положите его горизонтально и разделите вертикальными линиями на три части. В верхней части среднего столбца подпишите свое имя. Над левым столбцом напишите имя человека, сидящего слева от вас, но не ближайшего соседа, а следующего за ним. Над правым столбцом — имя человека, сидящего справа от вас, также через одного человека. Таким образом, у каждого из вас есть два человека, глазами которых вы должны будете посмотреть на мир и за которых дадите ответы на вопросы, которые я предложу.

Итак. Сейчас прозвучат вопросы. Их записывать не нужно. Ставьте номера вопросов и записывайте ответы, которые, по вашему мнению, дают ваши партнеры. В среднем столбце вы отвечаете за себя».

Вопросы:

1. Ваш любимый цвет?

2. Ваше хобби?

3. Самая неприятная для вас человеческая черта?

4. Самое ценное для вас человеческое качество?

5. Любимый жанр фильмов?

После того, как психолог озвучил все вопросы и ребята записали ответы на них, психолог предлагает разрезать лист на 3 части и отдать правую и левую часть тем, за кого ученики давали ответы. Ребята знакомятся с содержанием написанного *(звучит спокойная музыка).*

Обсуждение: «Легко ли было отвечать за другого?», «На чем основывались ваши предположения?», «Посмотрите, как за вас на вопросы отвечали ваши одноклассники: удалось ли им угадать ваши ответы?».

**5. Упражнение «Верно — это не верно»**

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие внимательности.

Психолог: «Для выполнения следующего упражнения вам необходимо разделиться на 2 группы». Ребята делятся на группы.

Психолог: «Каждой группе я задам 10 простых вопросов. Но уверена, что ответить на них будет не так просто. Дело в том, что для победы в этой игре вам нужно давать неправильные ответы, только их я буду засчитывать. Например, на вопрос: «Кто из них птица — курица или собака?», неправильным будет ответ «собака», его я и засчитаю. Всем ли понятно?» *(учащиеся отвечают положительно, при возникновении вопросов психолог дает разъяснения).*

Психолог: «Вопросы я буду задавать каждому человеку в группе по очереди. Первому человеку зачитывается первый вопрос. Если он отвечает правильно — перехожу ко второму и зачитываю второй вопрос. И так далее. Если человек отвечает неправильно, перехожу к следующему и зачитываю все вопросы с начала + 1 новый. Побеждает команда, которая ответит на все вопросы быстрее. Будьте внимательны!».

Вопросы для групп см. в Приложении 1.

Обсуждение: «Трудно ли было выполнить задание?», «Что помогло вам отвечать так, как требовалось?».

**6. Упражнение «Какой ты?»**

Цель: снятие напряжения и волнения у учащихся, возможность выразить мнение друг о друге.

Психолог: «Вы, наверное, уже заметили, что сегодня на наше занятие я принесла небольшую коробочку. В ней лежат карточки, на которых написаны различные человеческие качества («Красивый(-ая)», «Дерзкий(ая), «Зануда», «Шутник(ца)» и др.). Ваша задача — взять одну карточку, прочитать ее про себя и, не показывая никому, отдать тому человеку, кто, по вашему мнению, подходит под это определение».

Карточки см. в Приложении 2.

Психолог включает спокойную музыку. Ученики подходят и берут из коробки карточки, отдают друг другу. Возможен вариант, когда ученики берут по несколько карточек. Когда все карточки розданы, игроки по очереди читают свои карточки и становится видно, кто есть кто в коллективе.

Обсуждение: «Как вы считаете, почему именно вы получили от одноклассников данные карточки?», «Согласны ли вы, что вам подходят эти определения?».

**7. Рефлексия**

Психолог: «В завершении давайте попрощаемся друг с другом и попробуем выразить в нескольких словах впечатления от сегодняшнего занятия. Я начну: «*Я благодарна вам, ребята, вы очень хорошо поработали сегодня*».

Затем символ слова передается участникам по очереди, каждый говорит прощальное слово.

**Список литературы**

1. Гревцов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ ил. Т. Бедаревой. – СПб.: Питер, 2008.

2. Карпова Н.Д. Копилка упражнений для занятия педагога-психолога с учащимися в тренингах общения/ <https://infourok.ru/kopilka-uprazhneniy-dlya-zanyatiy-pedagogapsihologa-s-uchaschimisya-v-treningah-obscheniya-3206499.html>

Приложение 1

**Список вопросов для упражнения «Верно — это не верно»**

**Вопросы для первой группы:**

1. Какая страна больше по площади: Бразилия или Франция? (Франция)

2. На флаге России нет красного или желтого цвета? (красного)

3. Начальный этап спортивного состязания – это старт или финиш? (финиш)

4. Гермес или Геракл: герой, совершивший 12 подвигов (Гермес)

5. Чётное или нечётное – число 13? (четное)

6. На деревьях растут бананы или клубника? (клубника)

7. Носки или обувь: что нужно надеть сначала? (обувь)

8. Соль или сахар: что ты не будешь добавлять в кофе? (сахар)

9. Лошадь или единорог: какого животного не существует в природе? (лошадь)

10. В июле или июне – когда начинается лето? (в июле)

**Вопросы для второй группы:**

1. Какая страна меньше по площади: Мексика или Канада? (Канада)

2. Придя домой надо сначала снять с себя куртку или кофту? (кофту)

3. Конечный этап спортивного состязания – это старт или финиш? (старт)

4. Зеленый цвет есть на флаге Франции или Италии? (Франции)

5. В пустыне или в джунглях: где я могу встретить верблюда? (в джунглях)

6. Ты не можешь добавить яблоки во фруктовый салат или в пиццу? (во фруктовый салат)

7. В декабре или в январе – когда начинается новый год? (в декабре)

8. На церемонии награждения серебряную медаль вручают занявшему второе или третье место? (третье)

9. Я финишировал перед моим соперником: я совершил обгон или меня обогнали? (меня обогнали)

10. На море или в горах – где тебе понадобится шарф и перчатки? (на море)

Приложение 2

**Карточки для упражнения «Какой ты?»**

|  |  |
| --- | --- |
| КРАСИВЫЙ(АЯ) | ОБЩИТЕЛЬНЫЙ(АЯ) |
| ШУСТРЫЙ(АЯ) | НЕРЕШИТЕЛЬНЫЙ(АЯ) |
| ЗАНУДА | НЕДОВЕРЧИВЫЙ(АЯ) |
| ЛЮБОПЫТНЫЙ(АЯ) | ГОВОРЛИВЫЙ(АЯ) |
| ШУТНИК(ЦА) | СМЕЛЫЙ(АЯ) |
| ВДУМЧИВЫЙ(АЯ) | УМНЫЙ(АЯ) |
| ЗАГАДОЧНЫЙ(АЯ) | ВЫДАЮЩИЙСЯ(АЯ) |
| ОСТРОУМНЫЙ(АЯ) | ГОРДЫЙ(АЯ) |
| ЗАСТЕНЧИВЫЙ(АЯ) | ДЕРЗКИЙ(АЯ) |
| ДОБРЫЙ(АЯ) | ДЕЛОВИТЫЙ(АЯ) |
| ИНИЦИАТИВНЫЙ(АЯ) | ДРУЖЕЛЮБНЫЙ(АЯ) |
| ИСКРЕННИЙ(АЯ) | КРЕАТИВНЫЙ(АЯ) |
| НАДЕЖНЫЙ(АЯ) | НЕВОЗМУТИМЫЙ(АЯ) |
| НЕЗАВИСИМЫЙ(АЯ) | НЕУСТУПЧИВЫЙ(АЯ) |
| ЧЕСТНЫЙ(АЯ) | ВЕЛИКОДУШНЫЙ(АЯ) |
| ОПТИМИСТ(КА) | ПЕССИМИСТ(КА) |
| ТРУДОЛЮБИВЫЙ(АЯ) | СПОКОЙНЫЙ(АЯ) |
| СЕНТИМЕНТАЛЬНЫЙ(АЯ) | САМОУВЕРЕННЫЙ(АЯ) |