

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Н.И. Сечкина» Хомутовского района Курской области**

**307540, Курская область, п. Хомутовка, ул. Кирова, дом 5 тел. 2-11-91 факс. 2-12-84
hom-sosh.gosuslugi.ru homutovsk571@mail.ru**

Тренинговое занятие «Я и Другие».

Подготовила: Педагог-психолог Мокраусова А.А.

2025 г.

Тренинговое занятие «Я и Другие».

Название тренинга: «Я и другие».

Класс: 1-4.

Возраст: 6-10 лет.

Форма проведения: Занятие (игровое) с элементами тренинга.

Цель: Формирование благоприятного социально-психологического климата в классе.

Задачи:

1. Развитие коммуникативных способностей;
2. Укрепление доверительных отношений в группе;
3. Обучение способам регуляции состояния одиночества;
4. Развитие целостного принятия личности другого человека;
5. Осознание ценности различий между людьми;
6. Знакомство обучающихся с качествами взрослого человека;
7. Развитие понимания сути взрослого отношения к окружающей действительности;
8. Развитие умения невербального понимания другого человека.

Методы и приемы: Объяснительно-иллюстративные.

Оборудование: Презентация, листы белой бумаги А4, цветные карандаши, наглядные материалы.

Структура тренинга:

Орг. момент – 2 минуты;

Вступление – 3 минуты;

Основная часть – 30 минут;

Рефлексия – 3 минуты;

Завершение – 2 минуты.

Ход тренинга:

I. Вступление.

Правила.

II. Основная часть.

1. Упражнение «Любимые вещи»;
2. Упражнение «Победи одиночество»;
3. Упражнение «Друзья, непохожие на меня»;
4. Упражнение «Попроси, и тебе помогут»;
5. Упражнение «Положительные и отрицательные чувства».
6. Упражнение «Сказка о чувствах».

III. Рефлексия.

Вопросы.

Обсуждение.

IV. Заключение.

Ход тренинга:

I. Вступление.

Ведущий: «Здравствуйте, ребята! Мы с вами все чем-то похожи, но при этом у нас могут быть какие-то отличия. Какие-то отличия во внешности, какие-то в наших интересах. Но это не значит, что отличия могут быть препятствием к нашему общению или дружбе. Сегодня мы с вами узнаем друг друга получше, найдем, в чем мы похожи, а чем отличаемся. Также мы примерим на себя роль взрослого, постараемся понять, какие у взрослого возможности и ответственность. А еще попробуем понять, что делать и куда можно обратиться, если нам бывает грустно и одиноко». Для начала послушайте правила нашего тренинга:

Правила:

1. Внимательно слушать друг друга;
2. Не перебивать говорящего;
3. Уважать мнение друг друга;
4. Я – высказывание;
5. Безоценочность суждений;
6. Активность;
7. Правило «стоп»;
8. Конфиденциальность.»

II. Основная часть.

1. Упражнение «Любимые вещи».

Ведущий: «Сейчас каждый из вас по очереди в своей группе, будет рассказывать остальным о какой-нибудь вещи, которая ему особенно дорога. Это может быть игрушка, книжка, или даже кухонный стол, за которым вечером собирается вся семья. Постарайтесь объяснить, почему именно эта вещь так важна для вас и почему вам хочется рассказать о ней. Внимательно слушайте и запоминайте, о чем говорят члены вашей группы, чтобы суметь потом рассказать об этом другим (4-5 минут).»

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

- Есть ли вещи, которые одинаково дороги многим ребятам?
- Какие вещи дороги твоей маме (твоему папе)?
- Какая вещь особенно дорога твоему лучшему другу?
- Какая вещь была тебе дорога раньше, а теперь потеряла свою значимость?
- Что ты ощущаешь, когда можешь рассказать другим о важной для тебя вещи?

2.Упражнение «Победи одиночество».

Ведущий: «Ребята, сейчас я прочитаю вам короткий рассказ, а вы внимательно послушайте. После мы вместе его обсудим».

Текст рассказа:

« Степа был один. Ему было очень одиноко. Он встал, потом снова сел. Посмотрел в окно. Ему так хотелось, чтобы рядом с ним был сейчас какой-нибудь другой ребенок. Ему хотелось иметь друга, с которым можно было бы сейчас поговорить или поиграть. Степа подумал, что в последнее время он часто остается один. Он почувствовал, как к глазам подступили слезы...»

Ведущий: «Вспомните, когда вам было одиноко, или кого-нибудь, с кем это тоже случается. Напишите или нарисуйте, что в таких случаях бывает на душе у человека» (5-10 минут).»

Ведущий: «Теперь объединитесь по трое, покажите и расскажите друг другу, что вы написали или нарисовали. А потом обсудите вот какой вопрос: что мы можем сделать, чтобы в мире стало меньше одиноких людей?» (8-12 минут)

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

- Знаешь ли ты одиноких людей?
- Бывают ли такие моменты, когда ты испытываешь чувство одиночества?
- Что ты можешь сделать, чтобы преодолеть свое одиночество?
- Что ты можешь сделать, чтобы помочь другим людям преодолеть их одиночество?

3.Упражнение «Друзья, непохожие на меня».

Ведущий: «Вспомните своего друга (подругу), который(ая) в каких-то важных вещах существенно от тебя отличается. Опиши его (ее). Возможно, у него (нее) другая национальность или религия, возможно, он (она) старше или моложе тебя. Быть может, твой друг (подруга) любит читать книги, а ты предпочитаешь смотреть телевизор. Возможно, он (она) собирает марки, а ты собираешь значки. Может, у твоего друга (подруги) есть какая-то иная особенность. Пожалуйста, не называй нам его (ее) имени, а расскажи, чем он (она) от тебя отличается, и почему он (она) тебе дорог. Подумайте об этом несколько минут, а затем вы сможете рассказать о своих друзьях друг другу».

Чтобы обучающимся было легче понять инструкцию и выполнить упражнение должным образом, ведущий может начать упражнение с себя и рассказать о своем друге/подруге.

Примеры вопросов, которые ведущий может задавать обучающимся:

- Есть ли что-нибудь хорошее или плохое в том, что твой друг или подруга от тебя отличается? Почему?
- Что может произойти, если ты будешь настаивать на том, чтобы все твои друзья были такими же, как ты?

4.Упражнение «Попроси, и тебе помогут».

Ведущий: «Всем нам время от времени бывает необходима чья-то помощь – друзей, родителей, просто незнакомых людей. Но иногда очень страшно за ней обратиться, сразу возникают мысли «А что про меня подумают? А как лучше спросить? Да неужели я сам не справлюсь». Принимать помощь тоже бывает страшно и неловко, не хочется утруждать друзей, хотя и знаешь, что они уж точно не откажут, и да ты и сам готов помочь им в любой ситуации. Давайте сейчас подумаем, как можно научиться просить и получать помощь, и попробуем этому научиться». Ведущий: «Во время просьбы очень важно, чтобы общение происходило на равных. Обращаясь, например, к однокласснику, важно помнить о доброжелательности, а также четко формулировать просьбу, подкрепляя ее аргументами. Но иногда за помощью обращаются так, будто приказывают, кланчат или умоляют. Посмотрите, как по-разному звучат вежливые уверенные просьбы, и приказы, мольбы (ведущий может вывести следующие предложения на экран или написать на доске):

Текст:

- 1. Помоги мне, пожалуйста, с домашним заданием. Я не очень хорошо разобрался с материалом, и буду очень благодарен, если ты мне подскажешь.*
- 2. Ну пожалуйста, объясни мне, как там правильно делать! Я такой глупый, помоги, умоляю!*
- 3. А ну быстро дал свою тетрадь и рассказал, как решить этот пример. »*

Ведущий: «Согласитесь, помогать, когда к тебе обращаются тоном в примерах 2 и 3 не очень приятно.»

Ведущий: «Сейчас я хочу предложить вам разделиться на пары, где вы по очереди обратитесь друг к другу с различными просьбами, используя все представленные варианты: доброжелательную, приказывающую и умоляющую просьбы. У вас на это 5 минут, начинайте».

После того, как участники отработали в парах, ведущий приглашает их к обсуждению.

Ведущий: «Поделитесь, пожалуйста, что вы испытывали, когда к вам обращались с просьбой, произнесенной в том или ином тоне. А также какие у вас были чувства и как вы себя ощущали, когда сами просили о помощи».

Ведущий: «Итак, сейчас мы можем сделать вывод, что просить – не значит заставлять или унижаться. Просить – значит обратиться за помощью к другому человеку, сказав ему о своих затруднениях, интересах и потребностях. А обращение на равных позволит вам также свободно принимать помощь других людей, без чувства неполноценности».

Ведущий: «Обращаясь с просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право ответить отказом. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть, вы все-таки сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.»

Ведущий: «Послушайте внимательно следующий диалог:

Текст:

- Дай мне, пожалуйста, почитать книгу.
- Я не могу тебе ее дать, я сейчас сама ее читаю.
- А сможешь мне ее дать, когда прочитаешь?
- Когда прочитаю, дам. Только ненадолго.
- Я постараюсь за неделю прочитать ее.
- Хорошо, на неделю я дам тебе книгу, когда прочитаю ее.
- Спасибо. Я буду ждать.
- Хорошо, а я постараюсь быстрее дочитать ее и принесу тебе.

Ведущий: «Какие условия удалось обсудить в диалоге ребятам? Кто в чем уступил?».

Ведущий выслушивает ответы участников.

Ведущий: «А иногда так бывает, что к нам друг обращается с просьбой, но мы по какой-то причине не можем ему помочь. Как же в этой ситуации сказать «Нет» так, чтобы его не обидеть? Отказывать бывает сложно, но иногда это очень важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания. Для этого можно использовать формулу (психолог записывает ее на доске или выводит на экран):

ВЕЖЛИВЫЙ ОТКАЗ

=

ОТКАЗАТЬ, ИСПОЛЬЗУЯ ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА, ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНО И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ УВЕРЕННО

+

ОБЪЯСНИТЬ ПРИЧИНУ, ПО КОТОРОЙ ТЫ ОТКАЗЫВАЕШЬ

Если отказывать, не объясняя причины, да еще делать это грубо, то можно сильно обидеть другого человека. Но если, отказывая, объяснить причину, то ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже».

Ведущий: «Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника.

Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь.

Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.

Если вы отказываете, то делайте это вежливо.

Важно помнить следующее: доброжелательное завершение разговора – это приглашение к общению в будущем!»

5.Упражнение «Положительные и отрицательные чувства».

Ведущий: «Распределите чувства по группам».

<https://learningapps.org/710124>

6.Упражнение «Сказка о чувствах».

Ведущий: Прочитайте сказку и выделите чувства человека.

<https://learningapps.org/695383>

III.Рефлексия.

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?

IV.Заключение.

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