

Конспект урока

(для старшей школы)

(7 «А», 7 «В» классы)

«Скажи себе сам»

(в рамках «Недели психологии в школе»)

Педагог-психолог: Саркисова Д.В.

Цель занятия: создать благоприятные условия в разных группах для конструктивного взаимодействия друг с другом, поднять эмоциональный тонус учащихся.

Задачи:

- формировать у детей стремление понимать окружающих, убеждение, что в случае необходимости можно конструктивно взаимодействовать друг с другом;
- развивать коммуникативные способности.

Ход занятия:

1 этап. Организационный.

Дети входят в класс под музыку, образуют круг.

Ритуал приветствия.

Держась за плечи друг друга, каждый шёпотом говорит своему соседу слева на ушко слова приветствия. Затем улыбаются друг другу.

2 этап. Мотивационный.

Психолог: Я знаю, что вы любите играть, но не всегда ваша совместная деятельность получается дружной и интересной. Как вы думаете, для чего мы собрались сегодня все вместе?

«Собери картинку»

Из частей ребята вместе собирают картинку, которая поможет им ответить на вопрос.

Упражнение «Я»

Учащиеся рассматривают «портрет» и вслух читают: «Я сплетничаю, Я дразнюсь» и т.д.

Рисунок № 2

Психолог: Здесь, собравшись вместе, мы попробуем быть внимательными друг к другу и весело проводить время. Думаю, что после таких встреч вы сможете поладить со многими детьми и приятно проводить вместе время, не ссорясь, не обижая друг друга. А занятие я назвала так: «Скажи себе сам».

3 этап. Практический.

Психолог: Для начала я хочу, чтобы вы познакомились с некоторыми правилами, которые должны соблюдать и стараться не нарушать. Дети зачитывают правила, которые записаны на доске:

Будь приветлив со всеми, ведь доброе слово, что ясный день. Не забывай благодарить за слово ласковое и дело доброе.

Не ищи виноватого. Это снимает любое напряжение.

Не забывай, что чувство юмора укрепляет взаимопонимание, выглядит привлекательным и сохраняет добрые отношения с людьми.

Упражнение «Я не...»

Упражнение выполняется аналогично ранее выполненному упражнению «Я» только с добавлением частицы «не». Пусть каждый скажет себе сам. Дети читают вполголоса.

Рисунок № 3

Психолог: Мы все общаемся с разными людьми. От того, как мы общаемся, зависит наше личное благополучие и в определённой степени благополучие других людей. Вот теперь настало время понять, что мешает ещё вашему дружескому благоприятному общению.

Конфликты. Можно ли вообще прожить без конфликтов? Вспомните как вы ведёте себя при возникновении конфликта (ответы детей). Любое разногласие может привести к конфликтной ситуации. А можно конфликт решить мирным путём? (если мы готовы пойти друг другу на уступки, умение выслушать другого и понять).

Упражнение «Клятва»

Психолог прикрепляет к магнитной доске ответы детей.

Психолог: Мы для мира рождены! Наша дружба навсегда.

Старой клятве мы верны.

Дети: Да, да, да, конечно, да!

Психолог: Встанем все до одного, (жестом руки показать, чтобы дети встали)

Скажем мы на склоне лет:

Дети: Крепче дружбы ничего

Нет, нет, нет, конечно, нет!

Психолог: - Что такое критика? (Предлагаю ребятам вспомнить, как люди обычно реагируют на критику. Подчеркнуть, что люди обычно обижаются на критику.)

- Это ещё одна из причин ваших ссор и разногласий. В каких случаях и зачем люди критикуют друг друга? (Обратить внимание учащихся на разницу между критикой и оскорблением.) Охотнее мы критикуем других и к сожалению не умеем критично относиться по отношению к себе самому.

Упражнение «Презентация индивидуальности»

Дети по очереди называют свои имена, а так же свои личностные качества: одно из которых помогает, другое – мешает в жизни.

Релаксация « Моё имя»

Звучит спокойная музыка.

Психолог: Сядьте удобно. Расслабьтесь. Закройте глаза. Послушайте, что происходит вокруг и внутри вас. Произнесите своё имя. А теперь назовите себя ласково. А теперь так, как вас будут звать, когда вы вырастите. Почувствуйте, какие у вас красивые имена, они только ваши.

Игра «Рука к руке»

Под шуточную музыку дети свободно двигаются по классу. Психолог произносит команду: «Рука к руке!» - и все участники игры должны найти себе пару и соприкоснуться со своим партнером руками. Тот, кто не успел найти свободного партнёра – становится водящим. Игра продолжается командами: спина к спине, нога к ноге, нос к носу, хвост к хвосту.

Психолог: Подведём некоторые итоги. Поможет нам в этом волшебный цветок. (Звучит песня о волшебном цветке В. Шаинского) У каждого из вас пять лепестков, которым вы можете сказать «быть по-моему вели». Самое своё сильное желание вы можете написать на первом лепестке – **жёлтом**, положив в этот большой конверт. (У психолога на столе лежит конверт. Это своеобразная методика, которая поможет осмыслить жизненные ориентации детей, чтобы продуманно корректировать их направленность и осмыслить акцент последующих занятий.)

- У вас осталось четыре лепестка. И мы попробуем с их помощью принести себе пользу и другим. Согласны? Возьмите четвёртый лепесток – **голубой**. Подумайте, умеете ли вы чувствовать состояние другого человека. Получается ли у вас почувствовать состояние ваших товарищей? Кому бы вы подарили свой лепесток с пожеланием исполнения важного для него желания, изменения плохого настроения. Положите лепесток с теми же словами на парту тому, кому они предназначены.

Приступим к следующему лепестку – **красный**. Подумайте, что за этот период в вашем общении с другими чего было больше – радости или обид? А лепесток вы положите тому, кому бы вам хотелось особенно пожелать, чтобы его поведение изменилось к лучшему. Подарите лепесток с теми же словами исполнения желания.

Отрываем **оранжевый** лепесток. Это лепесток добра и терпения. Подарите его тем, кто в них с вашей точки зрения особенно нуждается. И не забудьте волшебные слова. Представить слов для высказывания?

Остался последний лепесток – **зелёный** – умение простить. Подарите его тому, перед кем вы особенно чувствуете свою вину и попросите у него прощения. Кто бы хотел выразить своё прощение?

Как вам кажется, ребята, что произошло сегодня на занятии благодаря волшебному цветку?

Мы смогли понять, почувствовать важные основы наших взаимоотношений, увидеть общую картину жизни нашей группы и заглянуть в самих себя. Считаете ли вы это важным? Посмотрите внимательно на

лепестки, лежащие у вас на партах. Они говорят вам о вас. У кого оказалось много таких лепестков? Вы почувствовали, как ваши товарищи от души желали исполниться волшебству? Разложите лепестки. Есть что сказать самому себе? Есть над чем задуматься?

Давайте хорошо относиться к друг другу. Только при этом условии можно быть всегда искренним, приветливым, доброжелательным. И нам не придётся заставлять себя следовать правилам этикета, это получится естественно, само собой, а манеры наши станут непринуждёнными и приятными.

Упражнение «Доскажи словечко»

Психолог: А дорога в даль несётся,

Вот за тучу скрылось солнце.

Снова молнии сверкают вокруг!

Жизнь пугает нас напрасно,

Человеку всё подвластно,

Если рядом...

Дети: Друг.

Рефлексия.

Упражнение – расслабление «Связующая нить»

Дети стоят в кругу. У психолога в руках клубок ниток, который передаёт, оставив нить в руках. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети хотели, хотят пожелать другим. Когда клубок возвратится обратно, все закрывают глаза, предварительно натянув нить. Дыхание становится тихим и плавным. Дети представляют что они одно целое, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Ритуал прощания

Дети благодарят друг друга, прощаются с каждым, назвав его ласковым именем.

Психолог: Спасибо за занятие. До новых встреч!

