**Конспект воспитательского занятия**

**Тренинг « МЫ=16я »**

Занятие проводится в системе цикла тренинговых занятий «Я и Мы», который призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих и, в свою очередь, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствовать. Часть занятий посвящена развитию навыков здорового жизненного стиля и профилактике вредных привычек, что становится особенно актуально в последнее время. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще не велик; ближайшее окружение — преимущественно дружественное, обозначаемое понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» как часть общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей), увидеть и суметь воспользоваться ресурсами, которые дает человеку ближайшее окружение. Приобретенный в тренингах опыт станет профилактикой трудностей подросткового периода.

Основная идея занятия – «формирование во внеурочной деятельности «ситуаций образцов» проявления уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, диалога и достижения взаимопонимания с другими людьми;

- информационное и коммуникативное обеспечение рефлексии обучающихся межличностных отношений с окружающими;

- формирование у обучающихся позитивного опыта взаимодействия с окружающими, общения с представителями различных культур, достижения взаимопонимания в процессе диалога и ведения переговоров»[[1]](#footnote-1), что отражено в «Примерной основной образовательной программе основного общего образования» и «Основной образовательной программе ООО ФГБОУ МЦО «Интердом» им.Е.Д.Стасовой».

**Возраст обучающихся** – 11-13 лет (5 класс)

**Место проведения** – класс самоподготовки

**Направленность** – нравственно-эстетическое воспитание, социализация

**Цель:**

формирование классного коллектива, укрепление взаимосвязи и взаимоотношений между обучающимися.

**Задачи:**

**Обучающие:**

актуализация знаний о правилах работы на тренинге и условиях комфортной работы в группе.

**Развивающие:**

развитие *коммуникативных УУД,* речевых умений и навыков,обучающихся (организация групповой и фронтальной работы на тренинге, создание ситуации, требующей сотрудничества, взаимопомощи и взаимопонимания);

формирование *регулятивных УУД* (проведение анализа результата мероприятия, самоанализа собственной деятельности);

развитие *познавательных УУД* (поиск информации и ее применение, способность формулировать мысли, высказывать свою точку зрения);

развитие *личностных УУД*, осмысление своего персонального “Я” как части общего “Мы”, формирование умения понимать чувства других людей по мимике и жестам.

**Воспитательные:**

изучение личностных особенностей обучающихся и оценка их возможностей, пробуждение потребности в самосовершенствовании;

воспитание уважительного отношения к одноклассникам, к педагогам, мнению других людей;

формирование толерантного отношения друг к другу.

**Тип мероприятия**: внеклассное занятие получения и закрепления навыков коммуникативного общения.

**Форма проведения:** тренинг.

**Технология:** групповая.

**Планируемые результаты**: данное занятие направлено на достижение личностных и метапредметных результатов.

*Личностные результаты*– «Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.Формирование ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности»[[2]](#footnote-2).

*Метапредметные результаты*:

- Регулятивные УУД

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

- Познавательные УУД

определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

- Коммуникативные УУД

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его»[[3]](#footnote-3).

***Подготовка класса:*** расставить столы для работы групп, приготовить места для показа презентации и мультфильма (экран, проектор, колонки, ноутбук), гостей, рабочие материалы для обучающихся.

***Оборудование и технические средства:***

*Наглядные пособия:*

1.Психологтческий словарь

2. Плакаты с высказываниями великих людей о значении коллектива в нашей жизни

*Технические средства:*

1. Проектор

2. Экран

3. Колонки

4. Ноутбук

***Словарь:*** психологический тренинг, коллектив

***Рабочие материалы для обучающихся:***

фломастеры, цветные карандаши и белые листы для каждого, ватман с заготовкой «сот», «соты» на каждого ученика, заготовка надписи «Мы», салфетки, 2 листа ватмана и заготовки с заданиями для упражнения «Башня», заготовка «ладошки», ватман для аппликации «=16Я»

***Музыкальное оформление:***

спокойная мелодия, мультфильм «Радуга», сказка Теремок»

***План подготовки и проведения:***

1.Анкетирование обучающихся 5 класса:

социометрический опрос, анкетирование по методике Лутошкина, «Цветовая непроективная методика», «Индекс групповой сплоченности Сишора», «Климат в классе», «Мой класс», «Сплоченность класса», «Состояние психологического климата», «Упрощенная цветная проектная методика» (Приложение 1);

2. Подбор видеоматериала (мультфильм «Радуга») и разработка презентации

3. Подбор музыки, подготовка рабочих и наглядных материалов

4. Подготовка объявления «………….»

5. Оформление помещения

***Ход занятия***

*Звучит спокойная музыка*

Гости рассаживаются на заранее подготовленные места.

*Слайд 1*

***Организационный момент:***

Цель: организовать детей, настроить на проведение занятия.

**Воспитатель:**(Дети сидят на заранее расставленных стульях). Я приветствую всех на сегодняшней встрече. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, кому сейчас грустно. Возможно, у вас что-то не получилось в школе, но я надеюсь, что после нашего занятия ваше настроение улучшится.

Ребята, я прошу вас не переживать, ведь вокруг знакомые лица. Давайте поддержим друг друга.

***Разминка:***

Цель: создать условия для организации и взаимодействия детей.

*Звучит спокойная музыка*

**Воспитатель:**Прошу вас образовать два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. По моей команде молча вы выполняете определенные движения. При этом внешний круг двигается вправо на шаг и выполняет определенные задания.

1. Поздороваться с помощью рук.

2. Побороться руками.

3. Помириться руками.

4. Выразить поддержку с помощью рук.

5. Пожалеть руками.

6. Выразить радость.

7. Успокоить.

8. Попрощаться руками.

*Обсуждение:* Что было легко, что сложно?

Кому было сложно молча передавать информацию? Кому легко?

Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?

Как вы думаете, для чего мы это делали?

*Предполагаемые ответы:* понять друг друга, эмоционально приблизиться…

***Мотивация:***

Цель: создать условия для готовности к обсуждению и участию в тренинговом занятии.

**Воспитатель:** А сейчас я прошу вас занять свои места.

На одном из занятий мы говорили, что такое притчи, некоторые читали. Давайте вспомним одну из них.

В одном селе умирал глава большой семьи. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый попытался, но хотя все они были сильные люди, ни одному не удалось справиться. Тогда отец попросил разрезать проволоку, связывающую веник, и предложил сыновьям сломать рассыпавшиеся прутья. Они с легкостью сделали это. Отец сказал: "Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А поодиночке вас легко сломать как эти прутья".

*Обсуждение:* Как вы поняли смысл притчи?

*Предполагаемые ответы:* Нужно быть вместе, дружба помогает победить трудности…

Можете ли вы назвать наш класс дружным?

*Предполагаемые ответы:* Да, нет, не всегда…

Что значит быть дружным?

*Предполагаемые ответы:* Помогать друг другу, все делать вместе, уважительно относиться к одноклассникам…

А всегда ли вы бываете дружными?

*Предполагаемые ответы:* Всегда, иногда, не всегда…

А вы хотите, чтобы наш класс стал дружным?

*Предполагаемые ответы:* Да, хотим; хотим, но это будет трудно сделать…

Что необходимо, чтобы стать дружными?

*Предполагаемые ответы:* Постараться подружиться, научиться понимать друг друга, уметь договариваться и сотрудничать, соблюдать правила работы в группе, научиться дружить…

**Тренинговая часть:**

Цель: включить обучающихся в активную деятельность по формированию умений работать в группах, сотрудничать в коллективе.

Сегодня на тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Проведя анкетирование, стало понятно, что класс не такой уж и дружный. Вот сегодня на занятии мы попробуем узнать лучше друг друга, выявить ошибки в общении с одноклассниками, стать на шаг ближе друг к другу и заветному слову “коллектив”.

А что такое коллектив?

*Предполагаемые ответы:* когда все вместе, все делают дружно, не ссорятся, помогают друг другу…

Над этими вопросами мы работали и еще будем это делать в течение долгого времени, но надеюсь, что после сегодняшнего занятия, мы хотя бы чуть-чуть приблизимся к нашей цели.

Как вы думаете, что необходимо собравшимся вместе очень разным людям для успешной работы?

*Предполагаемые ответы*: правила, ведущий, хорошее настроение, активное участие…

Правильно: необходимости соблюдать определенные правила. Прежде чем вспомнить правила, надо понять, чем предстоит заниматься на психологическом тренинге и что обозначает слово «тренинг». Это слово новое и его определение можно найти в психологическом словаре.

Ребята, кто мне поможет и прочитает определение?

(Ребенок зачитывает)

Спасибо. А вот какое значение слова дает электронный словарь:

*Слайд 2*

Кто прочитает определение? (Желающий ребенок зачитывает). Спасибо. Вам понятно?

**Воспитатель:** Давайте вспомним, какими правилами мы пользуемся, работая на тренинге.

*Предполагаемые ответы:* Работать тихо, быстро, организованно;

слушать друг друга, не перебивая;

проявлять активность;

уважительно относиться к друг другу;

говорить только от своего лица;

нельзя оскорблять друг друга;

если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения;

в некоторых упражнениях будет действовать правило "стоп!"

**Воспитатель:** Ребята, давайте обобщим ваши высказывания. Попросим ………..зачитать правила проведения тренинга.

*Слайд 3*

(Ребенок зачитывает)

Спасибо.

**Воспитатель:** Все вы учитесь в одном классе много лет. В одной из анкет был задан вам вопрос о психологическом климате. Поэтому вы знаете, что это такое.

Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя комфортно.

Итак, что необходимо для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе.

*Предпо*л*агаемы ответы:* равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, уважение, доброжелательность, юмор (позитив), свобода высказывания, тактичность, сплоченность, собранность, активность, смекалка (находчивость), трудолюбие, дисциплина, ответственность, терпение, любознательность…

(На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Каждый радиус - на отрезки, соответствующие 10 баллам. Это шкала, по которыми оценивается каждая черта).

**Воспитатель:** Теперь я называю качество, а вы решаете, на сколько баллов оно проявляется в классе.

(После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем сплоченнее группа и тем комфортнее в ней каждому.

Мы видим, какие качества группе надо развивать, чтобы улучшить атмосферу класса. Можем ли мы изменить группу, не изменяя себя?

*Предполагаемые ответы:* Нет, не знаем, возможно…

При этом, нужно чтобы каждый работал над своими недостатками, оставаясь собой.

Сейчас я каждому из вас дам салфетку и попрошу оторвать правый угол, затем левый нижний, затем остальные. Разверните ваши салфетки. Попробуем найти одинаковые салфетки. Их нет. Так и нет людей с абсолютно одинаковыми характерами.

Прошу вас взять со столов цветные квадраты. Подойдите к ребятам, у кого такой же цвет квадрата. Таким образом, вы разделиться на 4 группы. В течение двух минут вы должны определить, чем ребята вашей группы похожи друг на друга и чем отличаются.

*Обсуждение:* Чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?

Что нового узнали о других?

Что интересное узнали?

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Следующие упражнение: необходимо быстро, без слов, построить, используя всех ребят класса, следующие фигуры:

квадрат;

треугольник;

букву;

птичий клин.

*Обсуждение:* Трудно было выполнять задание?

Что помогло при его выполнении?

**Воспитатель:** А теперь сядьте на свои места.

Представьте себе, что наш класс – это дом! Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами! Но не забывайте, что вам в этом доме должно быть удобно и вы выполняете какую-то роль. Постройте свой дом! Можно общаться между собой.

*Обсуждение:* Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?

Почему Вы выбрали именно эту роль?

Я думаю, вы все поняли, что каждая часть вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!

**Воспитатель:** А теперь следующее задание. В течение 3 минут предлагается нарисовать такое состояние как радость. Рисунок может быть в виде предмета или может быть вашей фантазией.

*Звучит музыка*

А теперь покажите свой рисунок. Посмотрите на рисунки своих одноклассников. Обратите внимание на различия в понимании радости. Почему?

*Предполагаемый ответ:* люди по- разному понимают одни и те же вещи.

А вот ребята нарисовали…(например, радугу). Вы смогли бы свою радугу найти среди остальных работ?

Предполагаемый ответ: Да

Почему?

Потому что каждый человек особенный, неповторимый. Следовательно – каждый человек незаменим.

**Воспитатель:** Сейчас попрошу подойти ко мне… (называет двух ребят). Каждый из вас выбирает по одному человеку в свою команду. Те, кого выбрали, в свою очередь, выбирают следующих. (Так, по цепочке, продолжается до тех пор, пока не выберут всех участников).

Вы разделились на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Оно кратко прописано на отдельных листах, что именно – для других секрет. Участникам запрещено разговаривать. Необходимо совместно нарисовать башню. Время выполнения ограничено.

Задания: «Вся башня имеет черный прямоугольный контур, над башней развивается синий флаг, в башне всего 3 окна коричневого цвета, крыша треугольной формы, вокруг башни стена, рядом река (голубая), от башни идет перекидной мост, большая дверь оранжевого цвета».

*Звучит музыка*

*Обсуждение:* Трудно ли было выполнять задание?

Что показалось наиболее трудным?

Успешно ли было взаимодействие в группах? Почему?

*«Релаксация»*

*Звучит музыка*

Теперь всех присутствующих попрошу сесть удобнее и закрыть глаза. Вздохните глубоко три раза.

Теперь отправимся в своем воображении в то место, которое вы считаете самым замечательным. Осмотрите его, как следует. Что вы видите там? Что вы там слышите? Как там пахнет? Что вы хотите там потрогать?

Скоро вы увидите людей, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какие вы добрые. Посмотрите вокруг и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас самыми хорошими…(15секунд).

Послушайте, что они вам скажут. Если в этот раз никто к вам не подошел из тех, кого вы знаете, то вы можете вообразить кого-нибудь, от кого вы очень хотели бы такое услышать. Возможно, вы не увидите их, а только услышите их голос…(15секунд).

Поговорите с людьми, которые к вам приходили. Поблагодарите за то, что он вас так ценят, и спросите, не расскажут ли они вам о том, как они к вам относятся…(15секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза.

Мы отдохнули и я, надеюсь, что вы готовы вновь к работе.

Каждый участники получает по одному листу шестиугольной формы. Вам предлагается изобразить свой «герб», на котором написано имя участника и какое-либо ваше положительное качество. «Герб» надо оформить (можно раскрасить, сделать орнамент вдоль граней, изобразить свой портрет и т. п.). Используйте понравившиеся вам цвета карандашей.

*Звучит музыка*

Затем участники по очереди наклеивают свои «гербы» на общий шаблон шестиугольной формы. Наклеивать надо так, чтобы «гербы» плотно прилегали друг к другу. Обратите внимание, на что похож наш шаблон.

*Предполагаемые ответы: пчелиные соты…*

Очевидно, получилась прочная конструкция, так как пчелы очень трудолюбивы, всегда готовы выручить друг друга и вместе строят прочный дом. Подумайте, как одним словом можно назвать несколько «Я»?

(Воспитатель старается подвести участников к идее, что несколько «Я» составляют общее «Мы». Слово «Мы» записывается на свободном месте шаблона).

Может ли общее «Мы» существовать без отдельных «Я»?

*Предполагаемый ответ:* нет, не сможет.

**Воспитатель:** Правильно, не может. Мы — это только все вместе «Я».

Давайте посмотрим, какие вместе мы. Назовите, пожалуйста, качества, которые вы записали.

(Дети называют ранее записанные положительные качества)

Только при взаимной поддержке люди могут делиться своими положительными чертами и получать от других часть их силы, доброты; при этом каждый человек получает преимущества других, не теряя своих собственных.

**Рефлексия:**

Цель: создать условия для осознания обучающимися основных идей занятия и оценка эмоционального состояния детей.

Наш сегодняшний тренинг подошел к завершению.

*Звучит музыка*

Подвести его итоги нам помогут ваши ладошки. Обратите внимание, что каждый пальчик задает вам вопрос:

Мизинец - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил;

безымянный - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг;

средний - состояние духа: каким было сегодня мое настроение;

указательный - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал

большой - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие.

Теперь попрошу прикрепить ваши ладошки на 2й ватман. Давайте посмотрим, что ответили вы мизинцу на вопрос: какие знания получили?

(Ответы детей)

Безымянному пальчику на вопрос о том, что сделали, чего достигли?

(Ответы детей)

Среднему ответили о том, какое было ваше настроение?

(Ответы детей)

Указательному - чем сообщили, чем помогли другим

(Ответы детей)

Большой пальчик спрашивал вас о самочувствии

(Ответы детей)

Есть такая замечательная песня «Я, ты, он, она, вместе целая страна. Вместе дружная семья в слове МЫ сто тысяч Я». Посмотрите на нашу красивую аппликацию. Мы видим ровно 16Я.

Можем ли мы сказать, что МЫ = 16Я ?

*Предполагаемый ответ:* да.

Воспитатель: Значит, я могу нашу аппликацию назвать «=16Я»

(Прикрепляется надпись «=16Я». Таким образом, ватман «=16Я» с ладошками является продолжением ватмана «МЫ» с выполненным заданием «герб»).

Сегодня мы много говорили о том, какой класс можно назвать дружным. Я предлагаю вам подумать о том, что говорилось на занятии и дома написать сочинение «Мой класс». Затем мы вместе оформим их в виде классной газеты.

А сейчас, приглашаю вас образовать круг. Возьмитесь за руки. Закройте глаза и почувствуете, как ваше тепло пошло по кругу, побывало у каждого из товарищей и снова вернулось к вам. Откройте глаза. Приятное, теплое чувство?

Я хочу, чтобы это чувство всегда было с нами и класс с каждым днем становился дружнее, чтобы вы искренне уважали друг друга, были добрыми ребятами и делились своей добротой с другими, помогали и никогда не бросали в беде.

Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе Вы – сила!

Надеюсь, что тренинг не пройдет бесследно в вашей жизни, что что-то вам пригодится и, что над чем-то вы задумались, и будете работать в этом направлении.

Вы все большие молодцы! Мне очень приятно работать с вами! Спасибо всем за участие.

В заключении хотелось бы услышать, чтобы посоветовали классу, мне наши гости, чтобы мы стали более дружными.

*Звучит музыка*

**Дополнительные материалы (резерв):**

Если предложенные в конспекте задания дети будут выполнять быстро и останется время, то можно предложить:

* Принять участие в постановке музыкальной сказки «Теремок»;
* просмотр мультфильма «Радуга»;
* ответить на вопросы в зависимости от педагогической ситуации:

Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали?

Что полезного вынесли для себя, для группы?

Какая игра вам понравилась больше всего?

Что было труднее: понять другого или объяснять самому?

Научились ли вы лучше понимать своих одноклассников?

Узнал ли ты что-нибудь интересное о ком-нибудь из ребят?

Есть ли что-нибудь, что объединяет всех детей в классе?

Есть ли что-нибудь такое, что отличает тебя от всех детей в классе?

Как вы работали в своей команде?

Нравится ли тебе быть похожим на других или ты предпочитаешь от всех отличаться?

Какими должны быть твои друзья: похожими на тебя или совсем другими?

Что было проще или сложнее всего и почему?

Что понравилось или не понравилось и почему?

Кому хочется сказать «спасибо» или, наоборот, выразить недовольство?

Какие эмоции сейчас преобладают?

Что бы вы хотели пожелать друг другу?

1. Примерная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию

   (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). С. 465.

   [↑](#footnote-ref-1)
2. Примерная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). С.16. [↑](#footnote-ref-2)
3. Примерная образовательная программа основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15). С.18-28. [↑](#footnote-ref-3)