**Сердечная радость**

*Форма проведения*: Занятие с элементами тренинга.

*Цель:* профилактика буллинга и формирование положительных личностных качеств.

*Задачи:*

1. Развитие эмоционального интеллекта.

2. Расширение кругозора в области психологических знаний и навыков, физиологии человека.

3. Развитие воображения и творческого мышления.

4. Знакомство с выставкой художественной литературы для детей, возможностями фонда Литрес и НЭБ, освящающих произведения с нравственной составляющей.

5. Формирование позитивного отношения к себе и окружающим.

6. Развитие толерантных установок и навыков сопереживания и сочувствия.

7. Создание доброжелательных отношений в классном коллективе.

8. Привитие навыков самоанализа

9. Знакомство со способом снятия тревожности

10. Помощь в достижении детьми внутренней гармонии и уравновешенности

11. Развитие у учащейся сильных стороны своего характера

12. Привитие жизнелюбия, умения преодолевать самые сложные обстоятельства и не

отказываться от своих устремлений.

13. Привитие способности брать ответственность за свои поступки.

*Адресная аудитория*: учащиеся 4-6 классов

*Место*: аудитория с удобными стульями и местом со свободным пространством и интерактивная панель.

*Оборудование*: 10-метровая красная лента, свернутая в коробочку и накрытая картонкой в виде сердца красного цвета, листочки размером 10х10 см с контуром сердца, карандаши, тканевый мешочек, затягивающийся шнурком, 15-16 бумажных квадратиков размером 5х5 красного цвета, книжная выставка «Сердечная радость», наполненная книгами о дружбе, хороших манерах, хороших и добрых поступках.

**Пояснительная записка**

Обучение в школе - невероятно важный период в жизни человека. Совместное обучение требует от каждого ученика определённого набора навыков сосуществования. Невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощь другого человека. Конфликтность в группах, как известно, норма жизни, своего рода, двигатель, не дающий застою. Но подавление другого, самоутверждении за счет унижения другого является бичом школьной жизни, который нельзя допускать. В сплоченном коллективе взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуть только маленькая цель, которую поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

**План-конспект занятия с элементами тренинга**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Этап занятия* | *Цель* | *Содержание деятельности педагога-психолога* |
| Организационный | 1. Создание благоприятной атмосферы. Озвучивание цели встречи | 1. Ведущий выстраивает ребят в цепочку, просит взяться за руки. Заводит в аудиторию для проведения занятия и ставит в круг, в центре которого заранее установлена коробка со свернутой лентой, накрытая картонным сердцем.  Приветствие участников занятия.  Объявление цели встречи. |
| Основной | 2.Установления доброжелательной атмосферы.  3. Обучение способу снятия напряжения и успокоения.  4. Знакомство с народной мудростью, фольклором.  5. Привитие понимания важности и пользы от доброжелательного общения.  6. Формирование способности выполнения совместного задания.  7. Формирование понимания важности внутренних качеств человека.  8. Формирование позитивных личностных качеств, необходимых для доброжелательного общения.  9. Знакомство с психологическим приемом С. Деллингера (адаптация А.А. Алексеева), А.П. Громовой) выявления своих скрытых способностей.  10. Привитие жизнелюбия, умения преодолевать самые сложные обстоятельства и не отказываться от своих устремлений.  11. Привитие способности различать и оценивать характерологические способности в пользу лучших.  12. Установление тактильного контакта. Обучение способу прощупать пульс человека.  13. Знакомство с выставкой художественной литературы для детей, о дружбе, хороших людях и добрых поступках.  14. Привитие доброжелательных отношений, единства, сплочённости в классном коллективе | Ведущий говорит ребятам, о том, что знает их популярный ритуал приветствия, когда они складывают пальцы обеих рук сердечком.  *2. Упражнение-приветствие «Сердечко».*  Во время его выполнения ведущий добавляет, что у любого человека бываю состояния волнения, тревоги и показывает упражнение-способ нормализации состояния. Теперь пальчики нужно сомкнуть, чтобы получилось так, как будто руки держат шарик и при этом на одну минуту нужно слегка прикусить язычок.  *3. Упражнение «Святоша».*  Рефлексия усвоения.  Ведущий рисует на интерактивной панели сердечко и спрашивает о том, действительно ли сердце человека выглядит так.  Ответы детей.  *4. Легенда о плюще.*  Контур листа этого растения напоминает сердечко, которое принято изображать не случайно. Ведь растение, как известно, из рода вьющихся: оплетает другие растения и даже дома.  Оплетает, овевает, окутывает…  Учащиеся должны догадаться о смысле того, что сердце человека тоже призвано окутывать, согревать другого человека.  *5. Притча о том, как отдаляются сердца.*  Рефлексия.  Когда люди ссорятся, ругаются, их сердца отдаляются друг от друга.  *6. Упражнение-практикум «Сердце класса».*  Ведущий достает из мешочка бумажные детальки, раздает каждому и предлагает выложить из них сердце класса.  Рефлексия.  После его выполнения ведущий призывает ребят сохранить минуты совместной работы в памяти, как можно дольше.  *7. Притча «Старик и юноша».*  Ведущий повествует легенду о споре между стариком и юношей, суть которой в том, что юноша утверждал, что у него самое красивое, гладкое и блестящее сердце, старик же, был убежден, что его израненное и рубцах сердце лучше.  Рефлексия. Ответы участников. Выводы.  *8. Упражнение «Качества необходимые для общения*»  Ведущий предлагает из набора качеств (отображаются на интерактивной панели) выбрать подходящие.  Тактичность  Лидерство  Внимательность  Вежливость  Заносчивость  Сопереживание  Отзывчивость  Навязчивость  Задиристость  Деликатность  Доброта  Критичность  Порывистость  Ответы учащихся.  Тактичность  Внимательность  Сопереживание  Вежливость  Отзывчивость  Деликатность  Доброта  Комментарии учащихся и ведущего.  *9. Упражнение-практикум «Психогеометрия».*  Ведущий знакомит участников с вариантом графического теста, раздает каждому участнику листок и карандаш и предлагает нарисовать человечка либо с помощью одних квадратиков, либо одних кружочков, либо одних треугольничков.  Краткая интерпретация теста.  Ведущий акцентирует внимание участников на том, что не стол важны характеристики исполнения этого задания, а то, что человечки у всех получились разные.  10. Ведущий еще раз говорит о том, что природа создает нас всех разными.  Показывает фото Ника Вуйчича, писателя и меценат, мотивационного оратора, живущего в Австралии, рождённый с синдромом тетраамелии — редким наследственным заболеванием, приводящим к отсутствию всех четырёх конечностей.  Ведущий подчеркивает деятельность этого человека, направленную на оказание помощи и поддержки другим.  *11. Упражнение «Сердце радо»*  Ведущий просит участников перевернуть листочки той стороной, на которой изображен контур сердца, разделить его с помощью черты на две половинки. Далее следует задание написать в одной половинке одно-два слова которые способствуют радости другого человека, в другой те, которые портят настроение и ухудшают контакты между людьми.  Ведущий собирает листочки, складывать в мешочек, затягивает веревочку, откладывает с обещанием, что еще к нему вернутся.  12. Упражнение-практикум «Сердце другого»  Ведущий предлагает сначала у себя, потом у сидящего рядом найти и прослушать сердечный ритм.  13. Книжная выставка «Сердечная радость». Ведущий обращает внимание участников на документы книжной выставки. Советует к прочтению.  14. Упражнение «Большое сердце».  Ведущий поднимает участников с мест, снова выводит взявшись всем за руки в круг. Вынимает из коробки ленту, просит каждого взять ее одной рукой. Задача участников создать из ленты большое сердце. |
| Рефлексия | 15. Отслеживание усвоения содержательности. Анализ и осознание полученных навыков и знаний. | 15. Все снова занимают свои места.  Ведущий напоминает цель встречи и важность того главного, что должны уяснить участники.  Ведущий возвращается к мешочку, достает из него листочки и читает ответы.  Ответы уточняются.  После этого ведущий раздает на память о встрече листочки всем участникам.  Благодарение.  Прощание. |

**Литература**

1. Альманах психологических тестов. — М.: КСП, 1995. — 400 с.

2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2004. — 271 с: ил. — (Серия «Эффективный тренинг»).

3. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! —

Новосибирск, 1989.

4. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. — СПб.: Речь, 2002. — 174 с.

5. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. — М.: Ось-89, 2002. — 224 с.

6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — 2 изд., перераб. и доп. — М.: Ось-89,2003. — 224 с.

7. Вачков И.В., Дерябо С Д. Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. — СПб.: Речь, 2004. - 272 с.

8. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова и др. — М.: Академия, 2002. — С. 179.

9. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация внутреннего потенциала. — СПб.: Речь, 2003. — 60 с.

10. Джонсон Д.У. Тренинг общения и развития. — М.: Прогресс, 2001. — 248 с.

11. Ермолаева М.В. Психология развивающей и коррекционной работы с дошкольниками. — М.: Институт практической психологии; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1998. — 176 с.

12. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1990.

13. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. Социально-психологический тренинг. — Л., 1990. — 280 с.

14. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции/О.Н. Истратова.-Ростов н/Д: Феникс, 2008.

15. Ипатов А.В. Подросток: от саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи. Монография.-СПб. Речь, 2011

16. Лэнктон К., Лэнктон С. Волшебные сказки, ориентированные на цель метафоры при лечении взрослых и детей / Пер. с англ. — Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 432 с.

17. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего. — М.: Генезис, 2001. — 256 с. Практикум по арт-терапии под редакцией А.И. Копытина. — Издательство «Питер» 2000.

18. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения.-М.:2008