**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.ТактичностьЛидерствоВнимательностьВежливостьЗаносчивостьСопереживаниеОтзывчивостьНавязчивостьЗадиристостьДеликатностьДобротаКритичностьПорывистость Ответы учащихся.ТактичностьВнимательностьСопереживаниеВежливостьОтзывчивостьДеликатностьДобротаКомментарии 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