

Тренінгові антибулінгові заняття



Зміст

Вступ	3
Тренінгове заняття № 1	4
Тренінгове заняття № 2	6
Тренінгове заняття № 3	11
Тренінгове заняття № 4	16

Актуальність теми зумовлена тим, що явище булінгу надзвичайно поширене в сучасній школі, а його наслідки, беззаперечно, негативно впливають на самореалізацію особистості. Цю проблему з тих чи тих причин дуже часто замовчують, її не прийнято обговорювати. За таких умов проблему не усувають, а навпаки, вона набуває більших обсягів та жорстокості. В такому контексті варто розуміти, що реформація сучасної нової української школи можлива за умови створення соціально безпечного освітнього простору шляхом формування в учнів вміння правильно поводитись у небезпечних та критичних ситуаціях загрози життю, честі та гідності особистості, булінгу, мобінгу, надавати допомогу собі та іншим. Тому профілактична робота має будуватися на принципах відкритості, чесності та формувати в учнів практичні вміння та навички, які необхідні для життя в сучасних умовах.

Мета тренінгових занять: поінформувати підлітків про булінг, його причини, види, ознаки та структуру; ознайомити з основними стратегіями протидії булінгу; відпрацювати конструктивні способи протидії булінгу в учнівському середовищі та вправи на згуртування колективу.

Завдання тренінгових занять:

1. Актуалізація та розширення теоретичних знань про булінг, його види, ознаки, механізми.
2. Розвиток вміння визначати групи ризику (жертв та булерів).
3. Навчання ефективним, науково обґрунтованим та експериментально перевіреним способам протидії булінгу в підлітковому середовищі.
4. Згуртування, формування довірчих стосунків через особливу форму взаємодії -- тренінгу.
5. Розширення меж особистісної значимості в процесах групової динаміки за допомогою формування свідомого та відповідального ставлення до проблем та потреб інших членів групи (небайдуже ставлення до жертв булінгу, знання способів ефективної допомоги, а не пасивного спостерігача).

Тренінгові заняття призначені для учнів середніх та старших класів.

Практичне значення тренінгових занять: дані тренінги можуть бути використані в закладах освіти з метою профілактики булінгу та створення соціально безпечного простору шляхом формування в учнів відповідального ставлення до своєї честі і гідності, вміння захистити себе та оточуючих.

Тренінгове заняття № 1

Тема: «Ти не один»

Мета: ознайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Хід заняття:

I. Вступна частина:

- Діти, сьогодні ми розглянемо серйозну проблему, яка хвилює багатьох дітей та дорослих через свою шкоду людині – це проблема поширення насильства, жорстокого поводження та булінгу серед школярів.

Отже, тема нашого тренінгу «Зупинимо булінг разом».

- Що ж очікувати від нашого тренінгу?

Ми дізнаємось:

- ❖ Що таке булінг?
- ❖ Яким він буває?
- ❖ Чому виникає?
- ❖ Що робити?

- Для того, щоб наша робота була ефективною, пропонуємо прийняти наступні **правила**, які ми будемо дотримуватись впродовж нашого тренінгу:

- ❖ Бути доброзичливими та активними,
- ❖ Не критикувати;
- ❖ Поважати одне одного;
- ❖ Говорити по черзі;
- ❖ Обговорювати дію, а не особу.

- Щоб **налаштуватись на роботу** ми пропонуємо вам гру «**Закінчи фразу: Мені подобається...**»
- Добре, тепер ми краще знаємо один одного.

II. Основна частина:

- А продовжимо наш тренінг грою «**Чим ми схожі, чим ми різні?**»
- Тож як бачите, у всіх людей є свої особливості – всі ми різні. Хтось високий, хтось низенький, хтось з блакитними очима, а хтось – з карими, у кожного з нас є свої захоплення. Це називають індивідуальністю людини. Всі ми різні, але всі ми рівні.
- **Перегляд і обговорення мультфільму «Helum»**
 - ❖ Чи сподобався вам мультфільм?
 - ❖ Чи були подібні випадки у вашому житті?

Зараз ми про це поговоримо.

- Іноді в школі ми зустрічаємось з такими випадками, які здаються нам невинними жартами, але вони часто повторюються. А потім поступово перетворюються на преслідування дитини, конфлікти, травлю. Це явище називається булінгом.

Теоретична частина:

Булінг» – це агресивна поведінка, що зазвичай повторюється. Вона має за мету завдати шкоду, викликати страх або тривогу, або ж створити негативне середовище у школі для іншої особи.

Булінг виникає у ситуації, в якій існує реальний чи уявний дисбаланс сил.

Булінг може виявлятися у багатьох формах. Він може бути:

- фізичним – завдання ударів, штовхання, пошкодження або крадіжка власності
- словесним – обзивання, глузування або висловлювання, якими ображається стать, раса або сексуальна орієнтація
- соціальним – виключення інших із групи чи розповсюдження пліток або чуток
- в письмовій формі – написання записок або знаків, що є болючими чи образливими
- електронним (загальновідомий як кібербулінг) – розповсюдження чуток та образливих коментарів з використанням електронної пошти, мобільних телефонів (наприклад, надсилення СМС) і сайтів соціальних мереж.

- Перш ніж ми перейдемо до практичної частини, пропоную вам трішки розім'ятися.

Динамічна пауза «Світлофор»

- Учні рухаються, а ведучий віддає команди, називаючи кольори світлофору:
«червоний» - треба швидко сісти,
«жовтий» - зупинитись і підняти руки вгору;
«зелений» - учасники продовжують рух і плескають в долоні.

Практична частина:

- Тепер пропонуємо вам об'єднатись в групи за кольором стікеру і виконати наступні завдання:
1) Із запропонованих слів зібрати визначення поняттю «булінг»,
2) На аркушах записати причини виникнення булінгу,
3) З'єднати стрілочками вид булінгу та приклад.
4) Запропонувати виробити правила уникнення булінгу (для однієї команди) та поради як справитись з булінгом (для іншої команди) .
Обговорення відповідей.

III. Заключна частина:

- Підведення підсумків.
- Які ваші враження від тренінгу? Що нового ви дізнались?

Тренінгове заняття № 2

Тема: «Зупинимо булінг разом».

Мета: продовжувати знайомити учнів з поняттям, формами та структурою булінгу; виховувати почуття емпатії та переживання до дитини, яка зазнає насильства; розвивати вміння пошуку шляхів виходу зі складної ситуації; формувати навички відповідальної та безпечної поведінки.

Хід заняття:

1. Привітання учасників.

Мета: повідомлення теми заняття, установка на роботу.

Тренер. Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми з вами тут для того, щоб обговорити важливу тему - тему насильства та жорстокості серед учнів.

Кожному з нас, хоча б раз у житті доводилося зіткнутися з насильством. Воно могло застосовуватися проти вас самих, ви могли бути свідком, або самі ставали тими, хто ображає. Ми поговоримо про насильство та жорстокість, які направлена на одну дитину. Це явище називають булінгом. Сьогодні ми спробуємо зрозуміти почуття жертви булінгу, та поведінку агресора. І найголовніше, разом знайдемо шляхи допомоги постраждалій дитині та спробуємо убезпечити себе, щоб не зіграти одну з ролей у булінгу.

Сподіваюся, вам буде цікаво та пізнавально і ви з користю проведете час.

2. Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную пригадати наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

- ❖ Бути доброзичливими та активними,
- ❖ Не критикувати;
- ❖ Поважати одне одного;
- ❖ Говорити по черзі;
- ❖ Обговорювати дію, а не особу.

Запитання до групи:

1. Чи маєте ще якісь пропозиції?

3. Вправа "Мої очікування"

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення власної відповідальності за досягнення певних результатів.

Тренер. Наша наступна вправа так і називається. Пропоную вам на яблучках, які ви знайдете у себе на спинках стільців, написати, а потім озвучити, що ви чекаєте від нашої зустрічі і прикріпити їх до нашого дерева.

4. Інформаційне повідомлення "Згадаємо: що таке булінг"

Тренер. Сьогодні серед учнівської молоді надзвичайно загострилася проблема насильства, здійснюваного самими дітьми один до одного.

Останніми роками визнано поширення такого явища, як шкільний булінг. Отже, що це таке: булінг у перекладі з англійської - хуліганити, грубіянити, визначається, як утиск, цькування, дискримінація. Це тривалий процес свідомого жорстокого ставлення (фізичного і психічного) з боку дитини або групи дітей до іншої дитини або дітей.

4 головні компоненти булінгу:

- агресивна і негативна поведінка;
- здійснюється регулярно;
- відбувається у відносинах, учасники яких мають неоднакову владу;
- така поведінка є навмисною.

Форми шкільного булінгу:

- фізичний (умисні штовхання, удари, стусани, побої, нанесення інших тілесних ушкоджень та ін.);
- психологічний (насильство, пов'язане з дією на психіку, що завдає психологічну травму шляхом словесних образ або погроз, переслідування, залякування, якими навмисно заподіюється емоційна невпевненість)

Соціальна структура булінгу:

- переслідувач (кривдник, агресор);
- постраждала дитина (жертва);
- спостерігач.

Зараз ми можемо пригадати, що можливо кожен з нас мав якусь свою роль у булінгу. Наприклад був спостерігачем, але при цьому не задумувався, що є безпосереднім його учасником.

Як розпізнати жертву:

- діти, які не можуть захистити себе, фізично слабші за своїх однолітків;
- невпевнені в собі діти, замкнуті, мовчазні;
- діти, які мають руде волосся, повні чи худі;
- діти, які уникають певних місць у школі (наприклад, на перерві сидять у класі);
- діти, які часто не мають ні одного близького друга, краще спілкуються з дорослими ніж з однолітками.

Як розпізнати агресора:

- якщо це хлопчики, вони зазвичай фізично сильніші за інших;
- виділяються зовнішністю, манерою поведінки, одягом;

- вони часто зухвалі та агресивні в ставленні до дітей та дорослих;
- не дуже гарно вчаться;
- мають досить велике коло друзів або однодумців та ін.

Як розпізнати спостерігача:

- діти з кола кривдника;
- однокласники;
- випадкові учні або ін..

Наслідки булінгу можуть бути різноманітні. Їх жертви зазнають чимало страждань. Це і зниження самооцінки, поганий сон та апетит, тривожність, вживання алкоголю, паління, думки про самогубство та інші.

Отже, як бачимо явище булінгу є поширеним, але в наших силах його зупинити і не лишатися осторонь. Адже слід пам'ятати, що сьогодні ти - спостерігач, а завтра -- жертва.

5. Вправа "Відгадай хто"

Мета: навчити учасників тренінгу розпізнавати соціальні ролі булінгу.

Тренер. Зараз ми з вами об'єднаємося у 3 групи.

Завдання для кожної групи однакове. Ви отримаєте однакову кількість картинок і спробуєте серед них віднайти жертв булінгу, агресорів та спостерігачів. Кожна група представить свої напрацювання і пояснить, чому вона так думає.

6. Вправа "Тягар емоцій"

Мета: надати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають у жертви булінгу, виховувати почуття емпатії.

Тренер. Перед вами камінці та мушлі. Виберіть з них те, з чим у вас асоціюється негативна емоція.

Зараз кожен з вас назве ту емоцію, про яку подумав, і кине камінець чи мушлю у шкарпетку.

Питання для обговорення:

1. Чи важко було виконувати вправу?
2. Як ви думаєте, емоції кого ми називали?
3. Що ви при цьому відчували?

7. Гра-розминка "Хто зайвий"

Мета: активізувати учасників, зняти неприємні емоції від попередньої вправи, підготувати до подальшої роботи.

Тренер. Зараз я забираю один стілець. Всі ви, за моєю командою, будете рухатися по колу. По команді: "СТОП" ви повинні знайти собі місце для того, щоб

систи. Це не обов'язково має бути ваш стілець. Той, хто залишиться стояти - вибуває з гри.

Після гри. Чи звернув хтось увагу на стрічки, які висять на 3 стільцях? Ці стрічки означають певну соціальну роль у булінгу. Звертаю вашу увагу на те, що дехто з вас, несподівано, встиг побувати у певних ролях. Так, може трапитися з вами і у житті: "Ви не очікуєте, а опиняєтеся у ролі жертви чи можливо агресора".

8. Вправа "Чому так стається"

Мета: з'ясувати причини поведінки учасників булінгу.

Тренер. Ви всі бачите у мене різних кольорів та розмірів картки. Зараз кожен з вас вибере картку. З іншої сторони т є зображення, але ви не можете дивитися самі, що там і показувати комусь з учасників. Картки відкриваєте за моєю командою. Прошу об'єднатися у групи за малюнками, які є на картках. Дякую. А тепер, як ви думаєте, що означає "стріла?" (агресор), "око" (спостерігач), "мішень" (жертва). Ви знову, мимоволі отримали ролі. А зараз кожна група буде мати своє завдання.

Група "агресорів" спробує написати причини, які спонукають кривдника себе так поводити.

Група "жертв" спробує написати причини, чому діти стають легкими мішенями для кривдників.

Група "спостерігачів" пише причини, чому спостерігачі часто не вмішуються у процес булінгу.

9. Вправа "Скринька безпеки"

Мета: формувати в учнів навик відповідальної та безпечної поведінки, спонукати підлітків до пошуку шляхів захисту у небезпечних для них ситуаціях.

Тренер. Завдання вправи полягає у тому, що кожен з вас повинен подумати і написати:

1. Як захистити себе від булінгу.
2. Що повинна робити дитина у ситуації булінгу.

Озвучивши свої рекомендації, кинути їх у спільну "скриньку безпеки".

Тренер записує на ватмані всі, запропоновані дітьми, варіанти.

Рекомендації:

1. Зберігай спокій, дій хоробро та обійди ситуацію.
2. Стримуй гнів.
3. Говори спокійно і впевнено - дай агресору можливість зупинитися.
4. Звернися по допомогу до дорослого, якому довіряєш (це може бути вчитель, психолог чи соціальний педагог).
5. Повідом про булінг когось із дорослих анонімно.
6. Поговори про це з своїм братом, сестрою, знайомими.

7. Відійди в сторону. Це не ознака слабкості!

8. Усунь провокативні фактори.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- Ви маєте право відмовитися робити те, до чого вас примушують силою або образливими, злими словами.
- Ваша власність належить тільки вам.
- Ви маєте право на допомогу.
- Кожна дитина має право жити вільно, у безпеці, відчувачи тепло і любов!

10. Вправа "Я зможу допомогти"

Мета: вироблення навичок безпечної поведінки у конкретній ситуації, пошук шляхів захисту у ситуації булінгу.

Тренер. Ви залишаєтеся працювати у підгрупах. Кожна підгрупа отримає певну ситуацію, де здійснюється насильство. Ваше завдання полягає у тому, щоб допомогти жертві та знайти для неї шляхи захисту та безпечної поведінки. Допомогою вам можуть бути наша "Скринька безпеки" та рекомендації, про які ми говорили у попередній вправі.

Ситуація 1.

Вона як завжди сиділа за партою, хоча всі її однолітки метушилися та галасували під час перерви. Світлана спостерігала щодня одну й ту саму картину: дівчатка весело сміються, жартують та кокетливо поглядають на хлопців. Звичайно, адже вони не носять цих потворних окулярів та брекетів на зубах. Через них вона терпіла стільки знущань та насмішок серед однокласників! Тільки вдома вона могла насолодитися любов'ю та теплом, яке дарували їй її батьки.

Порожній клас. За партою самотньо сидить Світлана. До неї підходять двоє дівчат. Це її однокласниці. Починають насміхатися з дівчинки: забирають окуляри, кидають на підлогу зошити та книжки, топчуть їх. Дівчинка починає плакати.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 2.

Кожен ранок Максима починався з того, що він чув чергову сварку батька та матері. Так сталося і цього разу. Проспавши, він похапцем одягнувся і вибіг на вулицю. Снідати не хотілось, та й ні мама, ні тато не помітять, що його вже нема. Він звик. Адже давно його у сім'ї не помічали.

До школи також не хотілося іти. Адже там старші хлопці знову почнуть знущатися з нього: чіпляти на спину образливі прізвиська, давати стусани, ставити підніжки. Було дуже важко, адже пожалітися було нікому...

Школа. Продзвенів дзвінок на перерву. Із засмученим обличчям Максим вийшов з класу.

В цей час до нього підійшли троє старшокласників. Почали знущатися, насміхатися. Один з них поплескав Максима по спині, причепивши листок з написом «Вдар мене». Хлопець про це не знав. Максима боляче штовхнули і він упав. Було дуже боляче. На очі навернулися сльози.

І раптом.....СТОП!

Ситуація 3.

Колись Саша жив у щасливій та повноцінній сім'ї. Але після розлучення батьків мати була постійно зайнята. А він так хотів уваги та тепла. Адже він також важко переживав розлучення батьків, хоча і не показував цього. Через це він почав погано вчитися. Часто конфліктував з вчителями та дітьми.

Цей день у школі не був винятком. Після уроку він побився з однокласником, нагрубив вчительці, яка зробила йому зауваження і як завжди прийшов на уроки не підготовленим. Однокласники Сашка незлюбили і часто насміхалися та глузували з нього, не приймали у спільну компанію. Але він не виказував свого болю через це. Насправді йому було страшно...

Школа. Уроки давно закінчилися. Всі порозходилися. Сашкові не хотілося іти додому.

Сашко одягає свою куртку. В цей час до нього підходять двоє старшокласників, пропонують цигарку. Сашко, спочатку вагається, але потім погоджується піти з ними закурити. Виходячи з гардеробу, старшокласники починають вимагати у хлопця гроші. Сашко пояснює, що у нього немає грошей. Хлопців це обурює і вони починають його бити.

І раптом.....СТОП!

Питання для обговорення:

1. Чи були труднощі при виконанні завдання? Якщо так, то вчому саме?
2. Які емоції чи переживання ви відчували до дітей, які опинилися у складних ситуаціях?

11. Підведення підсумків.

Тренер. Наше заняття закінчилося. А зараз прошу сказати: "Що вам найбільше запам'яталося?" "Що зможете за необхідності застосувати в житті?" "Чи збулися очікування?"

Тренер після рефлексії роздає буклети.

Тренінгове заняття № 3

Тема: Наша сила у згуртованості.

Мета: формування сприятливого психологічного клімату в класі; покращення взаємодії між ними; первісна діагностика психологічної атмосфери в групі; усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функцій у групі; розвиток уміння працювати в команді.

Хід заняття:

I. Вступна частина:

Вправа «Ім'я та позитивна якість»

Мета: дати можливість учасникам підкреслити свою індивідуальність.

Обладнання: нарізані листочки паперу, фломастери, бейджи.

Хід вправи: Ведучий пропонує привітатись: всім учасникам групи необхідно зробити візитні картки зі своїм тренінговим ім'ям. Кожен може взяти собі будь-яке ім'я, яким він хоче, щоб його називали в класі: своє справжнє, ігрове, ім'я літературного героя, ім'я-образ. Потім, коли візитки готові, всім по черзі пропонується назвати своє ім'я, а потім розповісти історію його походження яку небудь інформацію про себе та привітатись незвичайним способом.

Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную пригадати наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

- ❖ Бути доброзичливими та активними,
- ❖ Не критикувати;
- ❖ Поважати одне одного;
- ❖ Говорити по черзі;
- ❖ Обговорювати дію, а не особу.

Притча.

Мета: занурення в тему заняття, актуалізація мотивації участі.

Спочатку згадаємо притчу: У джунглях жила зграя вовків. Вожак зграї був дуже старий. І коли зграї треба було виходити на полювання, вожак сказав, що не в змозі

вести її. Зі зграї вийшов молодий, міцний вовк, підійшов до вожака і попросив, щоб той дозволив вести зграю йому. Старий вовк погодився, і зграя відправилася на пошуки їжі.

Через добу зграя повернулася з полювання з здобиччю. Молодий вовк розповів ватажкові, що вони напали на сімох мисливців і без зусиль одержали над ними перемогу.

Прийшов час зграї знову йти на полювання, і повів її знову молодий вовк. Зграї довго не було. І ось старий вовк побачив повертається ледве живий молодий вовк. Він розповів вожаку, що зграя напала на трьох мисливців, і в живих залишився тільки він один. Старий вовк здивовано запитав: Але ж у перше полювання зграя з легкістю взяла верх над сімома збройними мисливцями, і всі повернулися цілими і з здобиччю? На це молодий вовк відповів: Тоді було просто сім мисливців, а цього разу були три кращих друга. Сьогодні на тренінгу ми подивимося, наскільки вам вдасться діяти разом. Починаємо.

Вправа «Розмовляючі руки»

Мета: емоційно-психологічне зближення учасників.

Час: 5-7 хвилин.

Хід вправи:

Ведучий дає команди, які учасники виконують мовчки в парах.

Варіанти інструкцій створеним парам:

- Привітатися за допомогою рук.
- Помиритися руками.
- Висловити підтримку за допомогою рук.
- Пожаліти руками.
- Висловити радість.
- Побажати удачі.
- Попрощатися руками.

Обговорення:

Що було легко, що складно?

Кому було складно мовчки передавати інформацію?

Кому легко?

Чи звертали увагу на інформацію від однокласника або більше думали, як передати інформацію самим?

Як Ви думаєте, на що було спрямовано цю вправу?

Вправа «Побудова кола»

Мета: розвиток навичок координації спільних дій, згуртування групи.

Опис вправи: Учасники закривають очі і починають хаотично переміщатися по приміщенню (можна при цьому видавати гудіння, як потривожені бджоли; це дозволяє уникнути розмов, що створюють перешкоди у виконанні вправи). По умовному сигналу (свистка) ведучого всі зупиняються в тих положеннях, де їх застав сигнал, після чого намагаються стати в коло, не відкриваючи очей і не розмовляти, можна тільки чіпати один одного руками. Коли всі займають свої місця і зупиняються, ведучий подає повторний умовний сигнал, за яким учасники відкривають очі. Як правило, побудувати ідеально рівне коло не вдається.

Дана вправа створює дуже хороші умови для спостереження ведучого за стилями поведінки учасників. Крім того, його можна використовувати для експрес-діагностики групової згуртованості.

Обговорення по колу:

Що дає ця гра?

Чому ідеальне коло не виходить відразу?

Потрібно дати зрозуміти учасникам, що в цій вправі важлива загальна узгодженість їх дій.

Вправа «Букви».

Мета: розвиток навичок координації спільних дій, невербального спілкування.

Інструкція: Я прошу вас побудуватися так, щоб якщо я подивилася зверху (з стелі), то побачила літери. Наприклад, побудуйте букву «О», потім Д, Р, У, Ж, Б, А. А хто устежив, яке слово ми написали?

«Розташування по зросту»

Мета: подолання бар'єрів у спілкуванні між учасниками та їх розкріпачення.

Матеріали не потрібні.

Учасники стають щільним колом, закривають очі. Їх задача полягає в тому, щоб побудуватися із закритими очима по росту. Після того як всі учасники знайдуть своє місце, дати команду відкрити очі і подивитися, що вийшло. Після вправи можна обговорити, чи складно було виконати це завдання (як себе почували учасники) чи ні. Примітка: ця гра має декілька варіацій. Можна пропонувати побудуватися за кольором очей, за кольором волосся.

Вправа «Будинок»

Мета: усвідомлення своєї ролі в групі, стилю поведінки.

Хід вправи: Ведучий дає інструкцію: «Ви як клас повинні стати повноцінним будинком! Кожен учень повинний вибрати, ким він буде в цьому будинку - дверима, стіною, а може бути шпалерами або предметом меблів, квіткою або телевізором? Вибір за Вами! Але не забувайте, що Ви повинні бути повноцінним і функціональним будинком! Побудуйте свій будинок! Можна спілкуватися між собою ».

Обговорення: Як проходило обговорення?

Відразу Ви змогли визначити свою роль в «домі»?

Чому Ви вибрали саме цю роль?

Я думаю, Ви все зрозуміли, що кожна частина Вашого «дому» важлива і потрібна в ньому, кожна несе свою певну функцію, без якої будинок не може бути повноцінним!

Вправа «Розкрита долоня»

Мета: підтримка кожного члена колективу, розвиток вміння висловлювати позитивні побажання письмово.

Хід вправи: На вирізаному з паперу зображенні розкритої долоні кожному учаснику пропонується написати побажання однокласнику кожному (невідомо, кому воно потрапить). Напис може містити те, що б ти хотів по відношенню до себе і те, що б ти міг зробити для іншого. Наприклад: «Поваги!»

Ритуал завершення заняття.

Рефлексія:

Які почуття відчували?

Що нового дізналися про себе, про клас?

Як будете використовувати ці знання?

Чого навчилися?

Як це знадобитися в майбутньому?

Тренінгове заняття № 4

Тема: Наша сила у згуртованості (продовження).

Мета: формування сприятливого психологічного клімату в класі; покращення взаємодії між ними; первісна діагностика психологічної атмосфери в групі; усвідомлення кожним учасником своєї ролі, функцій у групі; розвиток уміння працювати в команді.

Хід заняття:

1. Розминка. Вправа «Паровозик»

Опис вправи

Ведучий пропонує пересуватися по кімнаті і доторкатися руками різних предметів і речей. Наприклад, знайдіть і торкніться чого-небудь, холодного, шорсткого, речі, довжина якої приблизно 30 см, того, що важить півкілограма, слова «Незабудка».

Психологічний зміст вправи

Розігрівуюча вправа. Розвиває контакт між учасниками команди, згуртування, довіру.

2. Вправа "Правила роботи"

Мета: організація групи та створення можливості ефективної роботи.

Тренер. Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную пригадати наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

ПРАВИЛА РОБОТИ:

- ❖ Бути доброзичливими та активними,
- ❖ Не критикувати;
- ❖ Поважати одне одного;
- ❖ Говорити по черзі;
- ❖ Обговорювати дію, а не особу.

3) Основна вправа. Колаж «Дружба».

Опис вправи

Група об'єднується довільно на команди по 5 осіб і кожній команді видається аркуш ватману. Також видається пачка журналів, брошур, листівок, які підходять за тематикою. Ведучий оголошує тему заняття і пояснює, що мається на увазі під колажем.

Обговорення

Після того, як команди виконали свій колаж, кожна команда представляє його для всіх інших. Ведучий хвалить кожную команду, підводить підсумки і пропонує об'єднати всі роботи, щоб створити загальну картину дружби класу і утворити своєрідний талісман класу.

Психологічний зміст вправи

Вираз почуттів, розширення уявлення про себе та оточуючих, як про талановитих, унікальних особистостей, встановлення більш тісного емоційного контакту, розвиток згуртованості, вміння узгоджувати свої дії з іншими членами команди, а також осмислення і закріплення досвіду, отриманого в процесі тренінгу.

Завершення тренінгу:

Що було важливим?

Над чим ви задумалися?

Що відбувалося з вами?

Що потрібно розвивати на майбутнє?

Спасибі, за увагу та активну участь!

