

Занятие «Я глазами других»

Рекомендуемая возрастная группа: младший и средний школьный возраст.

Цель: создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и своих собственных.

Задачи:

- обосновать право любого человека на самоуважение и уважение со стороны окружающих;
- обучить простейшим приемам формирования адекватного поведения;
- тренировать наблюдательность и память, способствовать развитию чувства привязанности.

Материалы: клубок ниток, бумага, карандаши (ручки), наборы цветных карандашей, фломастеры, краски, стаканчики с водой.

Ход занятия:

Приветствие.

Педагог: - Здравствуйте, дорогие мальчишки и девчонки! Я рада видеть Вас на нашем занятии.

Упражнение «Хи! – Ха! – Хо!»

Цель: сплочение коллектива, активизация участников группы.

Инструкция.

Это упражнение является ритуалом приветствия. Дети стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

Упражнение «Узнай меня поближе»

Цель: помочь детям познакомиться друг с другом поближе, узнать что-то новое друг о друге; подчеркнуть уникальность каждого участника.

Инструкция.

Педагог: - Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмите свободный конец нити крепко в руке и киньте клубок ребенку, сидящему напротив.)

Если хочешь, ты можешь назвать нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Если ты не хочешь говорить, то можешь просто взять нить в руку, а клубок перебросить следующему.

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Вопрос: - «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

Теперь распустим паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, может быть, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется к вам обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

Методика «Самооценка».

Учащимся предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я».

Педагог: - Чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка ребенка. Это тест-игра и не стоит его результаты принимать очень серьёзно.

Игра «Ассоциации»

Инструкция.

Выбирается первый желающий и встаёт перед участниками. Педагог предлагает каждому присутствующему, по очереди, говорить, какие он вызывает ассоциации, т.е., что он нам напоминает.

Обсуждение игры

Педагог: - Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

Педагог: - Мы живем в мире людей и в мире вещей. Мы знаем о качествах вещей – мы знаем, что стеклянная чашка может разбиться, а шерстяные варежки согреют нам руки зимой. То же с людьми. Важно знать о своих качествах и качествах других людей.

Упражнение «Цветик – семицветик»

Педагог: - Перед вами листок с кругом в центре. Это цветок, у которого отсутствуют лепестки. Центр цветка символизирует вас, напишите свою фамилию и имя. Необходимо окружить его лепестками*, на которых написаны слова, которые по вашему мнению характеризуют Вас.

Список слов (характеристика человека)

Слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, здоровый, хороший, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий,

резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный.

Обсуждение упражнения.

Игра «Что изменилось?»

Цель: тренировать наблюдательность и память, способствовать развитию чувства привязанности.

Инструкция.

Педагог: - Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

Релаксационное упражнение «Радуга»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; создание позитивного фона работы в группе; оптимизация готовности к общению.

Инструкция.

Педагог: - Конечно же, вы все не один раз видели радугу. И помните, как пахнет воздух в то время, когда вы наблюдаете на небе радугу

Сейчас вы представите радугу, увидите ее цвета. Сядьте на край стула или устройтесь удобно на коврик. Поставьте плотно ступни ног на пол. Руки опустите вдоль тела или положите на колени. Закройте глаза. Сосредоточьте внимание на дыхании. Дышите глубоко и спокойно...

И теперь, когда вы расслабились, представьте, что весь зал наполнен красным воздухом. Внутренним зрением посмотрите на этот сияющий красный воздух, окружающий вас, вдохните его свежесть. Если хотите, можете дотронуться до этого красного сияния или почувствовать его удивительный аромат.

Представьте себе, что весь зал наполнился оранжевым воздухом. Вы можете вдыхать этот цвет, дотрагиваться до него. Оранжевый воздух пахнет апельсином. Почувствуйте этот запах.

Смотрите, воздух вокруг вас стал желтым! Наслаждайтесь светящимся желтым воздухом. Вы как будто купаетесь в лучах солнца! Вдыхайте это желтое сияние. Прикоснитесь к нему...

Цвет окружающего воздуха снова изменился. Теперь он излучает зеленый свет. Это цвет первых весенних листьев. Вы как будто окунулись в весну! Почувствуйте ее прекрасную свежесть и аромат...

Чудеса продолжаются. Воздух вокруг заиграл всеми оттенками голубого цвета. Прикоснитесь к цвету бездонного утреннего неба! Наслаждайтесь

сияющей голубизной! Представьте, что ваши руки – крылья. Медленно парите в голубом пространстве.

Но вот воздух постепенно сгущается, и его голубой цвет плавно переходит в синий. Это цвет моря! От него невозможно оторвать взгляд! Синий воздух кажется более плотным. Мысленно попробуйте раздвинуть его руками, как воду.

И, наконец, воздух в нашем зале окрашивается в фиолетовый цвет. Прикоснитесь к нему руками и почувствуйте глубину. Вдохните цвет вечерней прохлады...

А теперь мысленно представьте себе, как вы выходите из последнего цвета радуги и видите свет, который наполняет этот зал.

Внутренним зрением медленно осмотрите зал, почувствуйте стул, на котором сидите, коврик, на котором лежите. Мысленно стряхните остатки всех цветов и откройте глаза.

Нарисуйте свои чувства и ощущения, используя различные цвета.

Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок моего настроения»

Педагог: - Под релаксационную музыку нарисуйте то, что может отразить ваше настроение «здесь и сейчас». Можете просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки в любое место листа и делать спонтанные мазки.

Рефлексия занятия.

Упражнение «Спасибо за прекрасный день»

Инструкция

Педагог: - Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет вам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает её и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний ребёнок, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается.

Завершение занятия.

Педагог: - Вот и подошло к концу наше занятие. Все были активны, все старались молодцы. Я буду очень рада, встретится с вами вновь.