

Классный час в 7 классе

Психологический тренинг сплочения «Ковёр мира»

Цель тренинга: сплочение детского коллектива и повышение самооценки детей.

Условия проведения: необходимо пространство, позволяющее обеспечить безопасность детей; ведущему важно уделять особое внимание эмоциональной поддержке группы, созданию доброжелательной атмосферы; вместе с тем надо помнить основную задачу – делать всё всем вместе и не обязательно быстро.

Ход тренинга:

1. Приветствие в кругу: «Меня зовут ... Моё любимое занятие...»

2. Погружение:

- поднимите руки те, у кого сейчас хорошее настроение;
- похлопайте в ладоши те, у кого в классе есть друзья;
- поднимите руки те, кто уверен в себе;
- похлопайте в ладоши те, кто не знает, чем мы будем сегодня заниматься;
- поднимите руки те, кто не знает, что мы будем сегодня делать.

3. Сегодня вы будете участвовать в психологическом тренинге. У вас будет возможность испытать себя, выполняя различные задания. Но в тренинге есть одно условие – задание засчитывается, если его выполнили все участники. Причём важно не кто лучше или быстрее его сделает, а чтобы делали все. Но вначале я хочу рассказать вам притчу:

« В одном селе умирал глава большой семьи. Это был уважаемый человек, проживший большую жизнь, и у его изголовья собрались многочисленные родственники. Он попросил принести веник и предложил своим сыновьям сломать его. Каждый из сыновей попытался сделать это, 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 лёгкостью сделали это. Тогда отец сказал: « Когда меня не будет, держитесь вместе, и любые испытания вам не страшны. А по одиночке вас легко сломать, как эти прутья».

В сегодняшнем тренинге мы посмотрим, насколько вам удастся действовать вместе. Итак, начинаем.

4. Основная часть:

Упражнение «Строй». Я уверена, что вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться (вы должны это сделать молча):

- по алфавиту;
- по дате рождения;

После выполнения проводится краткое обсуждение по вопросам:

- Как вы выполняли задание, как договаривались?
- Кто был главным, всем руководил?
- Кому помогали? Кто помогал?
- Был ли в группе лидер?
- Почему _____ называют конкретного ребёнка лидером?
- Всегда ли он лидер в классе или только в этом упражнении?
- Как вы думаете, кто такой лидер?

Упражнение « Передай по кругу ». Дети встают в круг, держась за руки.

Упражнение выполняется с закрытыми глазами. Ведущий передает какой-либо сигнал по кругу. Насколько быстро он будет передан, зависит от сплочённости, слаженности, организованности группы.

Упражнение «Дождь». Как начинается дождь? Постепенно, с нарастающей силой, сильно идёт, потом затихает. Отразить это с помощью хлопков в ладоши, начиная от первого участника и далее по кругу.

Упражнение «Ковёр мира». Каждый участник рисует свой ковёр, потом все вместе составляют общий «ковёр мира».

Обсуждение: Итак, у нас получился большой «ковёр мира». Посмотрите на него внимательно – какой он? Может быть яркий? А какой ещё? Давайте придумаем как можно больше эпитетов к нашему ковру. (Записывают эпитеты на листе). А теперь давайте задумаемся, можно ли так сказать о нашей с вами группе? Какие из этих эпитетов и почему можно подобрать для характеристики вашего коллектива?

Итоговое упражнение «Подарок». Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. На доске висят сердечки с номерами, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдёте свой подарок. И помните. Ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, - предназначено именно тебе.

Каждый снимает сердечко со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание. Примеры пожеланий:

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца.
3. Уважай чувства других людей.
4. Любую проблему можно решить.
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься.
6. Не сердись, улыбнись.
7. Начни свой день с улыбки.
8. Будь увереннее в себе.
9. Раскрой свое сердце, и мир раскроет свои объятия.
10. Взгляни на своего обидчика – может, ему просто нужна твоя помощь.