**Красносулинский район, х. Большая Федоровка**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Больше-Федоровская средняя общеобразовательная школа**

**Социально-психологический тренинг**

 **" Мир вокруг меня"**

**(5-11)**

**Подготовил(а):**

**Манаенкова Татьяна Андреевна**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_педагог-психолог**

**2018/2019 учебный год**

**Социально-психологический тренинг**

 **" Мир вокруг меня"**

**(5-11)**

**Цели:**

1. Выяснить, как участник группы воспринимает себя, какие черты, стороны своей личности он оценивает, как положительные, какие считает недостатками, каким хочет стать, и хочет ли изменяться, есть ли сложности в общении, и как он их пытается разрешить.
2. Помочь участникам зафиксировать свои умения видеть, чувствовать, адекватно воспринимать других людей; формировать чувствительность к невербальным средствам общения.

**Задачи:**

1. Создание условий для знакомства;
2. Определение особенностей личности каждого участника;
3. Создание климата психологической безопасности;
4. Рефлексия состояния.
5. Информирование о невербальных средствах общения.

**Структура занятия:**

1. Упражнение «Карусели»
2. Игра-разминка «Мой стул…»
3. Упражнение «Телеграф»
4. Упражнение «Испорченный телефон эмоций».

Основная часть

1. Разделение на 3 группы по цвету сердечек.
2. Упражнение «Я глазами участников…»
3. Упражнение «Моя река»
4. Упражнение «Расскажи мне о себе»

Завершение занятия.

1. Рефлексия.

**Необходимые материалы:**

Сердечки в сердце по количеству участников, маркеры, лист А3, фломастеры, ручки, клей ПВА, ножницы, карточки разного цвета.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Карусели»**

Нужно разделиться на две группы и встать «круг в круге» лицом друг к другу. Внутренний круг стоит на месте, внешний идет по часовой стрелке. Внешнему кругу нужно улыбнуться, сказать комплимент или что-то приятное каждому встречному из внутреннего круга.

**2. Игра-разминка «Мой стул…»**

Играющие садятся на стулья, образуя круг, в котором один стул пустой. Ведущий приглашает на пустой стул кого-нибудь из группы. Соседи приглашенного справа и слева быстрее кладут на освободившийся стул руку и говорят: «Мой стул». Положивший первый руку имеет право пригласить на свободный стульчик любого участника из группы.

**3. Упражнение «Телеграф»
(демонстрация слаженности работы в группе)**

Цель: отслеживание динамики группы.

Выбирается любая фраза из стихотворения. Каждый сидящий в кругу называет по одной букве этой фразы. После произнесения слова все хлопают в ладоши, вместо знака препинания - топают ногой, в конце предложения – встают.

Во поле береза стояла,
Во поле кудрявая стояла,
Люли, люли, стояла.

**4. Упражнение «Испорченный телефон эмоций»**

Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Ведущий поворачивает к себе участника и показывает ему какую-то эмоцию. Например, эмоцию страха. Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение и т.д. Последний в колонне передает эмоцию ведущему.

**Основная часть**

**5. Разделение на 3 группы по цвету сердечек**

**6. Упражнение «Я глазами участников…»**

**-**Попрошу сесть в своем кругу на свои стулья. Каждый из вас получает разноцветные карточки по 2 на каждого участника тренинга вашего круга и 3 красные карточки для себя.

**-** Мы с вами уже третий день проходим испытания на втором конкурса. На тренингах поближе узнали друг друга. Осталось только все зафиксировать и оставить в памяти. Все мы чем-то похожи, но есть в нас и особое, которое отличает нас от других. Наша задача найти то особое в себе и в других.

На красных карточках пишем свои отличительные качества и кладем под свой стульчик, на разноцветных - качества каждого участника группы. (По два на каждого) На карточку пишем только одно качество и так же кладем ее под стул того участника, кому вы написали. И так по кругу, пока не напишите всем.

(спокойная музыка)

**7. Упражнение «Моя река»**

- Сейчас мы с вами возьмем карточки и прочитаем, что же нам написали. Если все прочитали, то приступим к работе. Все садимся за свои столы. Я вам раздам бумагу А3, где вы в середине нарисуете озеро, в которое будут впадать множество рек. А для того, чтобы знать какие же речки будут впадать в ваше озеро, нужно качества на карточках разделить на группы. Например: веселая. Подумайте от кого это качество: от папы, мамы, а может, приобрели в ходе жизни и так каждое качество. В итоге у вас получится несколько «речек», которые будут впадать в озеро. Все это теперь нужно перенести на лист А3. Реки рисовать, названия приписывать, качества клеить. И, пожалуйста, включите свою фантазию. Пусть у вас получится своеобразная карта положительных качеств. Удачи!

(самостоятельная работа под спокойную музыку 30 минут)

**8. Упражнение «Расскажи мне о себе»**

- Вернемся в круги, но не в свои, а по цвету маленьких сердечек. Ваша задача рассказать тем, кто с вами, о себе, пользуясь вашей картой. Можно начать так: Я веселая, симпатичная, и я думаю это у меня от мамы и т.д. Важно так же ваше мнение, согласны ли характеристиками, которые написали. Какое качество точнее и т.д.

**9. Завершение занятия. Рефлексия**

1. Что в нашей встрече запомнилось, что показалось важным и интересным?
2. Что не понравилось, оказалось неприятным, скучным или бесполезным?
3. Какие чувства испытываются в данный момент?