**Тренінг «Мій клас»**

Анотація. Тренінг для учнів «Мій клас» проводиться з метою формування в учнів навичок спілкування з однолітками та формування сприятливого соціально-психологічного клімату в учнівському колективі.

Тренінг проводиться у 2-3 етапи (заняття), залежно від потреби (необхідності). Кожний етап (заняття) тривалістю 1 година 30 хвилин – 1 година 45 хвилин.

**Мета:** формування в учнів навичок толерантного спілкування з ровесниками.

***Заняття 1***

**Хід тренінгу**

***Перша вправа. ”Я навчаюсь в цьому класі...”  ( 7-10 хв.)***

Психолог просить пригадати, хто коли вперше зустрівся з колективом присутніх і висловити особисту думку про головну проблему колективу у формі: ”Закінчи речення”.

         „На дошці написані два речення. Давайте кожен спробує закінчити перше речення „*Я навчаюсь в цьому класі...”* і подумати та запропонувати, який знак ви б поставили  в кінці другого речення  - *„В нашому класі все гаразд”* - „!”, „?” чи щось інше.

         Психолог говорить першим, намагається висловити позитивну думку про класний колектив і підкреслює, що в кінці другого речення варто поставити  знак запитання.

         Учні по черзі висловлюють свою думку.

         Психолог підводить підсумок, наголошуючи на тому, що така зустріч у колі покликана знайти і розв’язати проблеми класу.

***Друга вправа. Правила. ( 7-10 хв)***

Можна провести гру „Ливарпамен” ( „Нема правил”), особливо при певній пригніченості настрою класу. Можна просто наголосити, що потрібно домовитись про правила спілкування в колі, тому що таке спілкування відрізняється від звичайного в класі.

Учні будь-яким способом діляться на пари, кожна пара придумує правило. Всі  правила самі учні записують на дошці, після короткого обговорення і „об’єднання ” правил залишаються 3-5 „основних”, наприклад:

*Бути активним.*

*Бути толерантним*

*Слухати один одного.*

*Сміятися можна, але не з людини (але по-доброму)*

*Кожна думка має право на існування і висловлення.*

*(Кожна думка – внесок в загальну справу).*

***Вправа  третя.***

Вправа „Очікування” свідомо випускається на першому занятті.

***Вправа четверта (основна) „Ідеальний клас”.( 30-35 хв. - 15-20 хвилин на підготовку в групах, 10-15 хвилин на презентацію і 5-7 хвилин на обговорення )***

За допомогою звичайної лічилки клас об’єднується у чотири групи, які отримують завдання: уявити і презентувати іншим ідеальний клас в певний час чи при певних обставинах. Презентації готуються у вигляді колажів з усним коментарем.

Теми презентацій:

***„Ідеальний клас перед уроками”***

***„Ідеальний клас після уроків”***

***„Ідеальний клас на контрольній”***

***„Ідеальний клас на перерві”***

Учні працюють у групах (бригадами) біля столів з канцтоварами; готують колажі і домовляються про порядок презентації, розподіл ролей і т.п. Можна заздалегідь приготувати також вирізки з дитячих та молодіжних газет чи журналів ( фото, малюнки різних ситуацій) і запропонувати учням використати їх у колажах.

Тренер обходить групи, консультує, допомагає.

Презентації груп відбуваються за попередньо встановленим порядком. Колажі кріпляться у вигляді виставки в попередньо приготованому психологом місці (стіна, дошка, стенд).

Психолог пропонує обговорити  те, що відбулося, за наступними запитаннями.

* Який образ класу вам сподобався найбільше? Чому?

-      Що для вас було приємно робити в групі, а що Ви не хотіли, проте робили і чому?

-     Що ви готові робити заради дружби в класі?

***Вправа п’ята. Релаксаційна вправа-гра ” Атоми і молекули”.(3-5 хв.)***

Кожен учень вибирає, що він буде постійно робити (стояти, стрибати, бігати, стояти на одній нозі і т. п.). Поки ведучий  говорить „Атоми, атоми, атоми...”, кожен виконує свою вправу. Ведучий оголошує „Молекули по два (по три, по п′ять і т.п.)”. Учні об’єднуються в молекули і намагаються „на ходу” домовитись, що саме будуть робити  всі в кожній молекулі зокрема. Ведучий змінює умови 5-6 разів.

Психолог запитує, чи сподобалась гра і просить подумати, як було частіше: чи учень виконував те, що робили інші, чи інші робили те, що робив він .

***Вправа шоста. Рефлексія після першого заняття.(7-10 хв.)***

Учні знову сідають в коло на ті ж місця, що займали на початку заняття.

—   Що б ви не хотіли ніколи повторювати з сьогоднішнього заняття?

—   Що б ви хотіли повторити в іншому колективі? Якому саме? Чому?

—   Що з тих приємних речей, які ти пережив сьогодні, не могли б з тобою трапитись ніде більше? Чому?

  Всі запитання спрямовані на формування відчуття цінності класного колективу.

***Заняття 2***

***Вступ***

Психолог говорить про те. що наш настрій часто залежить від погоди, що є погода, яка нам подобається, а є така, від якої ми ховаємось, не любимо. Проте слова „погода”, „клімат” мають і переносне значення – так умовно називають загальну ситуацію в колективі, в сім’ї.

**Тема заняття „Психологічний клімат колективу”**

***Вправа 1. Настрій.( Розподіл часу для вправ в основному відповідає першому заняттю).***

Учні по колу продовжують речення:

*Коли я згадував (-ла) попередню зустріч (розмову, заняття), я відчував (-ла)...*

Першим таке речення говорить психолог або класний керівник, наголошуючи на тому, як турбує його проблема колективу.

***Вправа 2. Правила.***

***Психолог:***Ви пам’ятаєте, що ми домовились про правила нашого спілкування на таких зустрічах.

***Які правила ви запам’ятали?***

***Чи є серед них такі, які здаються особисто вам зайвими?***

***Чи хотіли б ви доповнити правила?***

Психолог вивішує  плакат з правилами або  відкриває дошку, на якій правила попередньо записані, робить доповнення або виправлення правил.

***Вправа 3.Очікування.( 5-7 хв.)***

Вправа „Очікування” проводиться щодо всіх занять лише вдвічі (з досвіду, так більш ефективно). Можна використати будь-яку з методик  - „Дерево бажань”, „Голубина пошта”, „Квітуче поле”  і т.п.

***„Пісочний годинник”***

***Психолог:***

Зараз ви отримаєте „золоті піщинки”, на яких зможете записати, що б ви хотіли, щоб змінилось у вашому класі після наших зустрічей. Ці піщинки ми покладемо в чарівний пісочний годинник, а в кінці  останньої нашої зустрічі побачимо, чи принесли наші чарівні бажання результат.

Учні записують очікування на стікерах (жовтого кольору у вигляді неправильного кола - „золоті піщинки”), по-черзі підходять до плаката у вигляді пісочного годинника, озвучують очікування та приклеюють стікери у верхній половині годинника.

***Вправа 4. Інформаційне повідомлення.(5 хв.)***

          Психолог зупиняється на понятті „соціально-психологічний клімат колективу” і говорить про вплив такого клімату на загальну продуктивність праці колективу в цілому (здобуті знання) і кожного учня зокрема (наприклад, оцінки),  про залежність здоров’я людини від переживань, які вона отримує протягом дня, і т. п.

***Матеріал для інформаційного повідомлення***

Соціально-психологічний клімат малої групи – якісний аспект міжособистісних відносин, що виявляється у сукупності внутрішніх умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній спільній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

До умов, які сприяють продуктивній спільній діяльності, можна віднести:

-   позитивну перспективу для колективу і кожного;

-   довіру і високу вимогливість один до одного;

-   ділову критику, вільне висловлення думки;

-   відсутність тиску з боку класного керівника та лідерів класу;

-   поінформованість всіх про актуальну мету і завдання колективу ( і наявність такої мети);

-    задоволеність результатами навчання і своєю належністю до даного класу;

-    усвідомлення кожним за стан справ в цілому.

До найбільш необхідних рис продуктивного колективу відносять товариську взаємодопомогу, дружелюбність, взаємовиручку, позитивні емоції, простоту відносин.

***Вправа 5. „За що ми любимо наш клас”***

Вправа проводиться у формі „Ретроперспектива”

*Психолог*говорить: Уявіть собі, що пройшло 15-20 років і ви зібрались на зустріч випускників. На таких зустрічах рідко згадують неприємне, частіше – як добре і цікаво було в школі. Зараз кожен з вас намагатиметься пригадати і розповісти товаришу про цікаві і добрі випадки в класі. На погане – повна заборона.

         Учні об’єднуються у пари. Кожна пара повинна пригадати цікаві і добрі випадки в класі і розказати про них один одному.

Тоді пара переходить до іншої пари і вони обмінюються спогадами.

Обговорення вправи відбувається за наступними запитаннями.

—   Чи були випадки, які ви особисто забули і пригадали лише під впливом товаришів?

—   Що ви переживали, коли згадували вашу участь в справах класу? Вам особисто було приємно чи не дуже? Чому?

—   Чи змінився ваш настрій та думка про клас? Як саме?

***Вправа 6. Релаксація.***

***Вправа 7 ”Австралійський дощ”***

Учні стають у коло і повторюють за  тренером рухи. Тренер супроводжує рухи словами.

Над австралійською пустелею  здійнявся вітер – „шурх-шурх”

*(три рази потирають долоні)*

Впали перші краплі дощу – „крап-крап”

*(три рази клацають пальцями)*

Дощ пішов сильніше

*(плескають долонями по плечах)*

Почалась злива

*(плескають долонями по стегнах)*

Здійнялась буря

*(тупають ногами)...*

*Далі речення і рухи повторюють в зворотному порядку. Останнє речення:*

Над австралійською пустелею виглянуло сонце

*(високо вгору піднімають руки – „тягнуться до сонця”)*

***Вправа 8. Рефлексія.***

Учні по-черзі ( в колі) відповідають на запитання:

**Що з того, що ви відчували сьогодні, ви б хотіли відчувати в своєму класі щодня? Чому?**

**Що б не хотіли ніколи більше переживати з того, що пережили сьогодні? Поясніть.**

 Передбачається, що в учнів не було негативних переживань на занятті, і вони говоритимуть про те, як їм сподобалась атмосфера спільної дружньої роботи.

***Заняття 3***

***Вступ.***

 Психолог говорить про те, що часто причиною незадоволення атмосферою класного колективу як з боку учнів, так і з боку вчителів чи класного керівника є конфлікти, які виникають у класі і називає тему заняття  - „Конфлікти”

**Тема заняття  - „Конфлікти”**

***Вправа 1. Настрій.( Розподіл часу для вправ в основному відповідає першому заняттю).***

Учні по колу відповідають на запитання

 „Якого кольору конфлікт?” – „Я вважаю що слово конфлікт ... кольору, тому що...”

Можна просто називати колір, а можна попередньо підготувати аркуші кольорового паперу і показувати аркуш певного кольору.

***Вправа 2. Правила***

Психолог вказує на записані правила і просить поділитись своєю думкою всіх бажаючих.

***А якого кольору правила наших занять? Хто бажає їх описати? Давайте розкажемо один одному про це. Кожен вибирає лише одне правило. Першими починають розповідати ті, хто сидить ближче зліва до тренера.***

Учні об’єднуються у пари і описують один одному,  з яким кольором асоціюється  для кожного те чи інше правило. Після такої вправи бажаючі повідомляють найцікавіші асоціації для всього класу.

***Вправа 3.Основна.***

***Інформаційне повідомлення „Конфлікт”***

Конфлікт – це зіткнення поглядів, ідей, думок, переконань. Конфлікти виникають як між окремими людьми, так і між колективами, а також між людиною і колективом. Конфлікти бувають реалістичні та безпредметні. Перші виникають на основі ситуації, в якій є предмет конфлікту – думка, переконання, вчинок, конкретна річ. Безпредметний конфлікт – це ситуація, яка виникає в результаті поведінки людини, що  знайшла саме такий спосіб розрядки внутрішньої нервової напруги. Часто реалістичний конфлікт прийнято називати саме конфліктом, а безпредметний – сваркою.

Різні люди і колективи ведуть себе в конфліктах по різному. Психологи розрізняють такі основні стратегії поведінки в конфлікті:

Втеча (Черепаха – за Джонсонами)

Суперництво (Акула)

Згладжування (Плюшевий ведмедик)

Компроміс (Лисиця)

Співробітництво (Сова)

Кожна стратегія має свої переваги та недоліки залежно від ситуації та результатів, які заплановані.

Результати конфлікту можуть бути як позитивними, так і негативними.

Негативні результати має будь-який безпредметний конфлікт, а також конфлікт, в якому сторони ведуть себе неграмотно. „Грамотний ” конфлікт обов’язково веде до розвитку як відносин між людьми, так і особистих якостей цих людей.

**Основна вправа „Навчись сваритись”**

Учні об’єднуються у групи за довільним принципом (наприклад, з допомогою дрібних предметів, які вибрали  на початку заняття  - олівці, ручки, фломастери чи щось подібне). Кожна група отримує опис конфліктної ситуації і завдання: показати сценку, в якій даний конфлікт привів би до розвитку відносин та особистісних позитивних якостей.

15 хвилин на підготовку вправи та по 5 хвилин на презентацію кожної групи.

**Опис ситуацій:**

**Ситуація І**

*Дві однокласниці, які навчаються разом з першого класу, сидять за однією партою і „дружать родинами”, посварились і щодня з’ясовують в класі стосунки.*

**Ситуація ІІ**

*Молодий учитель на кожному уроці критикує клас, що викликає обурення в значної частини учнів*

**Ситуація ІІІ**

*Однокласник постійно порушує дисципліну на уроках і не виконує домашніх завдань. Класний керівник повідомила, що  якщо нічого не зміниться, то клас не поїде влітку на екскурсію.*

***Вправа 4. Релаксація.***

***„Кішки-мишки”***

Двох учнів призначають „Кішками” (бажано найбільш несміливих, „малопопулярних”), всі інші -  „Мишки”. Завдання  - зібрати всіх „мишок” в одному кутку класу, не застосовуючи силу.

***Вправа 5. Рефлексія.***

Психолог: давайте обговоримо, які висновки зробив кожен з нас стосовно своєї поведінки в конфлікті. Виберіть одне з написаних на дошці речень і скажіть його вголос. Якщо хочете сказати ще щось, будь  ласка.

***Я вмію  розв’язувати конфлікти ефективно.***

***Я буду вчитись розв’язувати конфлікти ефективно.***

***Я вважаю, що проблема конфліктів мене особисто не стосується.***