

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 с углубленным изучением отдельных предметов» города Котовска Тамбовской области

Психологическое занятие для учащихся 5 – 6-х классов.

# Дружба

Составитель: Иванова Н.Ю., педагог-психолог

Котовск, 2018

## **Психологическое занятие на тему: «Дружба».**

**Цель:** формирование доброжелательных отношений в классе.

**Задачи:**

1. Создать и обсудить модель реального и идеального класса;
2. Выделить и обсудить качества хорошего друга;
3. Продиагностировать собственную дружелюбность в общении;
4. Развить способность принимать друг друга.

**Ход занятия:**

### **1. Упражнение-разминка «Карандаши»**

Прошу выйти всех ко мне и встать по парам.

**Описание упражнения.** Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками

вверх-вниз,

вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей,

синхронно

выполняет

задания.

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

5. Присесть,

встать.

**Обсуждение.** Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

От этого обсуждения делается переход к теме психологического тренинга, на который пришли участники.

### **2. Упражнение «Модель идеального класса», «Модель реальной группы»**

**Беседа**

Зачем ходят в школу? Во-первых получать знания, во-вторых, пообщаться. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый чувствовал себя хорошо. Нужно назвать черты, благодаря которым в

группе всем хорошо. На ватмане нарисован круг, разделенный на 8 частей. Психолог подписывает каждый радиус с внешней стороны круга качествами, необходимыми для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе, комментирует и уточняет представление подростков о том или ином качестве. В числе названных могут быть следующие: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. Каждый радиус окружности ведущий делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается количество баллов, которыми оценивается каждая черта.

Далее ведущий называет качество и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина». Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому.

### **Обсуждение:**

- как улучшить атмосферу класса?
- какие качества группе надо развивать?
- какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы?

Ведущий подводит к тому, чтобы оставаясь собой, каждый работал над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

### **3. Упражнение «Настоящий друг» .**

**Описание упражнения:** каждый ряд получает таблицу «Что такое настоящий друг».

Таблица «Что такое настоящий друг».

**Друг – это тот:**

1. Кто всегда делает то, о чем вы его просите.
2. На кого можно положиться.
3. С кем вам нравится быть вместе.
4. Кому можно доверять секреты.
5. Кто согласен со всем, что вы говорите и делаете.
6. Кто делится с вами всем хорошим.
7. Кто скажет вам о том, что вы ведёте себя глупо.
8. С кем всегда весело.
9. Кто относится к вам, как к члену своей семьи.
10. Кто постоит за вас.
11. Который разделяет ваши взгляды на хороших и плохих людей.
12. Кто честно выскажет вам своё мнение.
13. Кто останется вашим другом, даже если ваши взгляды на определённые вещи не совпадают.
14. Кто поддерживает вас против кого-то.
15. Кто нравится многим другим.

Учащиеся в группах обсуждают предложенную таблицу и выделяют 3 наиболее важных качества настоящего друга. Представитель от ряда озвучивает и объясняет выбор группы.

**Обсуждение:**

- Кто был лидером в группе? К чьему мнению вы прислушивались?
- Есть ли тот, кто не участвовал в обсуждении? Почему?
- Чье мнение осталось не услышанным?
- Есть ли совпадения в ответах групп?

Считаете ли вы себя настоящим другом?

**4. Тест “Хороший ли ты друг”**

1. Вы собрались в кино, но вдруг выясняется, что у твоей подруги (друга) нет денег на билет. Как ты поступишь?

А) Пойдешь в кино одна (один).

Б) Одолжишь подруге (другу) денег.

В) Найдешь богатенького приятеля, который мог бы сводить вас в кино.

2. Ты хочешь пригласить подругу (друга) вместе провести вечер, но она (он) уже обещал (а) своей маме сделать уборку. Как ты поступишь?

А) Проведешь вечер одна (один).

Б) Поможешь ей (ему). Чем быстрее вы закончите работу, тем больше времени останется на веселье.

В) Позвонишь другой (-ому) подружке (другу).

3. Ты идешь по улице и вдруг видишь, что шайка хулиганов пристает к твоей подруге (другу). Как ты поступишь?

А) Сделаешь вид, что ты их не замечаешь, и поспешишь скрыться.

Б) Бросишься на помощь подруге (другу).

В) Расскажешь об этом ее (его) отцу... когда увидишь его.

4. Вы с классом поехали на экскурсию. Вдруг одна из твоих подруг (один из твоих друзей) обнаруживает, что не взял (а) с собой еды. Как ты поступишь?

А) Скажешь ей (ему), чтобы в следующий раз он(а) лучше собиралась в поездку.

Б) Поделишься с ней (с ним) своим обедом.

В) Скажешь об этом учителю, чтобы он что-нибудь придумал.

***Подведем итог.***

Больше ответов А: Возможно, настало время сесть и подумать, почему никто не помогает тебе в трудных ситуациях. Настоящая дружба предполагает взаимную помощь и поддержку. Покажи своим друзьям, что ты в любую секунду готов(а) прийти им на помощь.

Больше ответов Б: Ты замечательный друг! На тебя можно положиться в трудную минуту. Таких как ты интересные события и приключения с друзьями ждут на каждом шагу. Самое главное – твои друзья знают, что всегда могут положиться на тебя!

Больше ответов В: Ты беспокоишься о своих друзьях, особенно когда они оказываются в сложной ситуации, но дружба – это не только приятное времяпрепровождение. Твои друзья должны быть уверены, что всегда могут рассчитывать на твою помощь. У тебя большие задатки. Чтобы стать настоящим другом, подумай о том, как их реализовать.

Я надеюсь, что этот тест заставит каждого из вас задуматься о том, что быть другом – это сложный и кропотливый труд, это работа, прежде всего, над собой.

## **5. Притча**

А напоследок я расскажу вам притчу:

Жил-был юноша с плохим характером. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал: “Забивай один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда потеряешь терпение или поругаешься с кем-либо”. В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его изо дня в день. Понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди. Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Тогда он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше: “Вынимай один гвоздь из ворот каждый раз, когда не потеряешь терпения”. Наконец, наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди. Отец подвел сына к садовым воротам: “Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах!” Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах. Можешь вонзить в человека нож и потом вытащить его, но всегда останется рана. И будет не важно, сколько раз ты попросишь прощения. Рана останется. Рана, принесенная словами, причиняет ту же боль, что и физическая. Друзья – это редкое богатство! Они заставляют тебя улыбнуться и подбадривают. Они готовы всегда выслушать тебя. Они поддерживают и открывают тебе свое сердце. Покажи своим друзьям, как они тебе дороги.

## **6. Рефлексия.**

Ребята, давайте оценим наше занятие. Поставьте свою оценку: выкиньте на счёт три нужное количество пальцев одной руки.

- Что было трудно выполнять?
- Что было самым интересным?

## **7. Заключительная часть.**

*Игра “Дарю улыбку”.*

А с чего начинается дружба, вспомните припев песни из мультфильма? (“...дружба начинается с улыбки”). Сейчас мы все подарим друг другу улыбку. Молодцы! Всем спасибо!