Психологическая игра для учащихся 5-6 классов

педагог-психолог : Ибрагимова.А.А

*Психологическая игра «Доброе животное»*

Игра разработана для учеников 5-6 классов и состоит из двух частей. Проводится с целью снижения уровня агрессивности у младших подростков средствами совместной игровой и изобразительной деятельности.

Основные задачи: осознание собственных эмоций и чувств, развитие способностей управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные. Открытие новых форм сотрудничества, обучение навыкам самопознания и самовосстановления. Продолжительность игры: 1 часть – 1час 20мин, 2 часть – 1 час 20 мин.

Ход игры

Часть I

Приветствие

Ведущий приветствует всех учеников. Каждый по очереди передавая друг другу мягкую игрушку по кругу, рассказывает о себе в следующем порядке:

* Меня зовут…
* Мне нравится, когда ласково меня называют…

Продолжительность: 5 мин.

Разминка. Игра «Внимание»

Цель: улучшение настроения, настрой участников группы на непринуждённое поведение, сокращение дистанции в общении.

Все участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. Каждое задание надо стремиться выполнить как можно точнее.

1. Расположитесь в шеренге так, чтобы около меня стоял самый высокий из вас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой рост. Начали!

2. В начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце- с самыми светлыми.

3. Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря, надо расположиться по датам (без учета года) рождения.

Обсуждение: Как удаётся достичь понимания в общение?

Продолжительность: 5 мин.

Составление правил группы

На доске пишется: «Нам нужны правила»:

-доверие (необходимо доверять друг другу во время тренинга);

- активное участие в работе (но если не хочешь говорить, промолчи);

- конфиденциальность (не обсуждать происходящее после занятий);

- умение слушать каждого: не перебиваем говорящего, выслушиваем все до конца, не отвлекаемся.

С этого момента «Правила» должны все время находиться в классе», где проходят занятия.

Ритуал принятия правил: Упражнение «Я обещаю……».

Продолжительность: 5 мин.

Введение в игру

Игра «Лишний стул»

Цель: настройка группы на непринуждённое и откровенное общение.

Группа сидит в кругу. Ведущий встаёт, убирает стул, на котором сидел, и объясняет условия игры: меняются местами все, к кому относится высказанное предположение. Тот, кому не досталось места, становится ведущим, и получает возможность предложить группе следующее условие. Начать ведущий может с таких предложений, которые заведомо оставляют всех на своих местах, например:

- *Сейчас поменяются местами те, кто в жизни не прочел ни одной сказки.*

*- Сейчас поменяются местами те, кто считает, что сказка — это только для детей.*

*- … те, кто всегда слушается своих родителей.*

*- … те, кто верит, что чудеса встречаются не только в сказках.*

*- … те, у кого есть чувство юмора.*

*- … те, кто не считает себя главным в любой компании.*

Продолжительность: 10 мин.

Ведущий. Сегодня я вам расскажу сказку, которая называется «Котёнок».

Жил-был на свете маленький серый котенок по имени Мурзик. Всю свою сознательную жизнь он провел в подвале большого дома, и выходил оттуда только для того, чтобы найти еду или погоняться по двору за красивыми бабочками. Котенок был таким симпатичным, что многие дети хотели его погладить. Но как только они подходили поближе, Мурзик шипел, скатил зубки и царапался своими острыми коготками. Испуганные дети убегали домой, а серый котенок возвращался в темный и холодный подвал.

Со временем на него перестали обращать внимание, и если какой-нибудь незнакомец все-таки подходил поближе, дети громко кричали:  
- Не трогайте его! Это Очень Злой Котенок. Он сильно царапается.

Ведущий. Каким был котёнок Мурзик? Почему дети хотели погладить котёнка? Был ли он Злым на самом деле? Каждый участник высказывает свое мнение.

Игра «Контур человека»

Цель: исследование и анализ своих чувств, осознание своего эмоционального состояния.

Участники, сидя в кругу, каждый поочерёдно показывает какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Остальные члены группы пытаются её отгадать. Далее ведущий раздаёт листы бумаги размером А4. Звучит спокойная музыка. Ведущий говорит: «Разделите лист на три части. Изобразите с помощью линий и цвета страх, любовь и злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными и не должны содержать конкретных образов (сердечки, цветочки, стрелки). На изображение каждой эмоции 2-3 мин. Теперь на листе бумаге участники изображают контур человека (только контуры, очертания). Ведущий предлагает «заселить» силуэт эмоциями и чувствами, подобрать к каждому соответствующее место и подходящий цвет. Теперь надо придумать название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного чувства.

Обсуждение: участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями. Важно чтобы каждый не только осознал свои доминирующие чувства, эмоции, но и попытался установить обратную связь с другими детьми, проявил эмпатию, психологическую поддержку.

Продолжительность: 30 мин.

Ведущий. Ребята, а у вас бывает так, что вы чувствуете себя одинокими, обиженными, и от этого вы как бы внутренне сжимаетесь, напрягаетесь? *(ответы детей).*

Сейчас мы рассмотрим приемы, которые помогут вам снять напряжение и расслабиться.

(Ведущий показывает ученикам приемы эмоциональной разрядки)

1. Представьте, что вы – Котёнок, который сжался от напряжения. Напрягите сейчас мышцы всего тела; рук, ног; высоко- высоко поднимите плечи, сильно сожмите кулаки. А сейчас расслабьте все части тела. (Повторяется 3-5 раз).
2. А сейчас еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Давайте запомним это ощущение, оценим его. (Повторяется 4-5 раз). Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох – с расслаблением.

После выполнения упражнения ведущий спрашивает у ребят об их ощущениях и объясняет, что расслабление (релаксация) лучше всего ощущается после напряжения и способствует восстановлению сил и энергии, а после глубоких вдохов и медленных выдохов человеку всегда становится легче.

Продолжительность: 10 мин.

Ведущий продолжает сказку «Котёнок»

Однажды в доме появилась новая девочка, которую звали Маша. Выйдя во двор, она неожиданно увидела серого котенка

- Какой хорошенький! – воскликнула девочка и подошла поближе.  
- Только не трогай его, - вдруг сказал ей мальчик, проходивший мимо.

- Этот котенок всех царапает. Он Очень Злой.

Маша внимательно посмотрела на Мурзика и сказала:  
- Это не злой, а Очень Испуганный Котенок. Наверное, когда-то его сильно обидели, и с тех пор он всех боится, а потому и царапается, защищаясь.  
- Но царапаясь, он никогда не найдет себе друга и останется одиноким,

- произнес мальчик.

- А я знаю, как с ним подружиться, - улыбнулась Маша...

Обсуждение игры

Участники делятся впечатлениями, что понравилось, что нет. Для того, чтобы сохранить интерес группы до следующей встречи, можно предложить ребятам придумать свои варианты возможного развития сюжета.

Ритуал прощания

Дети, стоя в кругу, всей группой хором прощаются со сказкой «До свидания сказка!»

Часть II

Разминка

Для создания в группе дружелюбного, эмоционально тёплого настроения ведущий предлагает поиграть в игру «Передача предмета». Мягкая игрушка (котёнок) передаётся по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, пожеланий. Игра продолжается до тех пор, пока предмет не обойдёт по кругу всех участников тренинга.

Продолжительность: 5 мин.

Введение в игровую ситуацию

Участники вспоминают первую часть сказки, рассказывают, что им запомнилось, и рассказывают свои варианты возможного развития сюжета.

Ведущий продолжает рассказывать сказку.

Через несколько минут она вынесла в руках блюдечко с молоком и поставила его на землю.

- Ксс, ксс, - шепотом позвала девочка Мурзика и отошла в сторонку.  
Услышав шепот, котенок вышел из подвала и очень медленно подошел к блюдцу. Он внимательно осмотрелся по сторонам и, не почувствовав опасности, выпил вкусное молоко.

Каждый день Маша поила маленького котенка и все ближе и ближе подходила к нему. Уже через неделю Мурзик разрешил ей дотронуться до своей мягкой спинки, а через месяц девочка и котенок так подружились, что вместе бегали по двору и играли с резиновым мячиком.

Ведущий. Ребята, а вам понравилось, как Маша погладила котёнка по мягкой спинке? Сейчас вы тоже сможете подарить друг другу своё тепло.

Игра «Ласковые ладошки»

Цель: выработать навыки расслабления и снятия напряжения.

Звучит музыка для релаксации. Дети становятся в круг друг за другом, и каждый последующий гладит впереди стоящего по спине, голове, внешней части рук (легко, слегка прикасаясь).

Продолжительность: 10 мин.

Ведущий продолжает сказку

Незаметно наступила осень, подули холодные ветра, и девочка, пожалев котенка, решила взять его к себе домой. Впервые за многие месяцы Мурзик пошел на руки к человеку. Испуганными глазами он смотрел по сторонам, но не убегал. В новой квартире котенка накормили и отмыли от уличной грязи, и когда Мурзик высох, все вдруг с удивлением обнаружили, что шерстка у него не серая, а белая и блестящая. Через несколько дней Маша с котенком снова вышли на улицу. Увидев детей, стоящих в стороне и молча смотрящих на них, девочка громко сказала:

- Вы можете погладить его, если хотите. Мурзик больше не царапается.

Дети с опаской и недоверием подходили к котенку и дотрагивались до его шерстки. Но он действительно не царапался.- И совсем этот котенок не Злой, - с удивлением сказали они друг другу, а Добрый и Красивый.

- Совершенно верно, - улыбнулась Маша - Это Очень Добрый Котенок.

Анализ сказки

Ведущий задаёт вопросы к сказке.

1. Как вы думаете, почему дети называли котёнка Злым?

2. Был ли он Злым на самом деле?

3. Как девочка смогла подружиться с котёнком? Почему ей это удалось?

4. Сразу ли поверили дети в изменение характера котёнка? Почему ей это удалось?

5. Какая часть сказки показалась вам наиболее яркой? Что в ней привлекло?

6. Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытывал Котёнок?

7. Чему мы можем научиться у этой сказки?

Продолжительность: 10 мин.

Игра «Скульптура эмоций»

Цель: осмысление и обсуждение своих чувств, развитие способностей управлять ими. Обретение опыта трансформации негативных чувств в позитивные, создание творческого настроения.

Участники делятся на пары и договариваются, кто из них будет «глиной», кто - «скульптором», который разомнёт глину и вылепит из неё любое чувство, которое испытывал котёнок в начале сказки. Когда работа закончена ребёнок говорит «Замри», скульптура чувства готова. Даётся следующая инструкция: «Вообразите, что чувство, которое вы вылепили, заговорило и сообщает, зачем оно вас посетило. Так как, каждое чувство несёт в себе какое - либо полезное сообщение, «скульптор с благодарностью выслушивает его и даёт достойный ответ, попросив не причинять ему никаких неприятностей. Например, «скульптура» страха говорит:

- Я посещаю тебя, чтобы оберегать от опасностей. Будь осторожен!

Скульптор отвечает:

- Спасибо за предупреждение. Я буду действовать осмотрительно. Побудь со мной, пока я не сориентируюсь в незнакомой обстановке, но не бери за горло, иначе я вообще ничего не смогу сделать. Далее ведущий предлагает «скульптуру» вспомнить, как изменился котенок, когда подружился с девочкой, как изменились его чувства. Например, в начале сказки котенок был злым, а потом он стал добрым. Осознав это, «скульптор» размягчает «глину» и лепит из неё новую позитивную скульптуру. Так участники тренинга учатся осознавать свои чувства и трансформировать негативные из них в позитивные. Затем участники меняются ролями, для того, чтобы каждый из них побывал в роли «скульптура» и роли «глины». После того как работа завершена, участники рассаживаются в круг и обмениваются впечатлениями.

Продолжительность: 20 мин.

Игра: «Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперед, выдох – 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

Продолжительность: 5 мин.

Обсуждение игры

Участники занятия обсуждают игру, делятся своими впечатлениями. Рассказывают о том, что им особенно понравилось и запомнилось и чего, по их мнению, им не хватило.

Прощание со сказкой

Ведущий обращает внимание членов группы на то, что они несколько изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека – иногда сразу, иногда постепенно. Он благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной, говорят: «До свидания, сказка!»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА

«КТО ХОЧЕТ СТАТЬ СМЕЛЕЕ?»

(5-8 класс)

ЦЕЛЬ – выявить интеллектуальных лидеров среди обучающихся 5 – 8 классов.

ЗАДАЧИ:

1. Познакомить учеников с новыми, разнообразными типами заданий и способами их решения.
2. Воспитывать активность, инициативность и самостоятельность, умение быть в центре внимания.
3. Развивать познавательную сферу обучающихся (нестандартное мышление, математические и лингвистические способности, быстроту мыслительной реакции).

Ход мероприятия

В основе – популярная телеигра «Кто хочет стать миллионером?». Ведущий задает присутствующим вопросы, и первые трое правильно ответивших становятся «Тройкой мудрецов». Следующий ученик, давший правильный ответ, становится первым участником. В случае проигрыша участника ведущий опять же с помощью несложного вопроса определяет очередного участника (до 3 человек – 3 варианта вопросов).

У участника имеется 3 подсказки: «слово мудрецов», «50/50» и «помощь друга».

ВАРИАНТ 1

1. По чему утка плавает?

А) по воде; Б) делать нечего; В) рыбу ловит; Г) не знаю.

2. По чему летает самолет?

А) заставляют; Б) по воздуху; В) не знаю; Г) знаю, но не скажу.

3. За чем у мужика мешок?

А) на базар несет; Б) за семью замками; В) за спиной; Г) военная тайна.

4. Что всем нужно?

А) поесть; Б) поспать; В) ничего; Г) название.

5. Ты да я, да мы с тобой. Сколько нас?

А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5.

6. Вы – пилот самолета, летящего из Гаваны в Москву с двумя посадками в Алжире. Сколько лет пилоту?

А) 10; Б) 20; В) 30; Г) столько, сколько Вам.

7. Что человеку не лень всегда делать?

А) дышать; Б) разговаривать; В) смотреть телевизор; Г) делать уроки.

8. Вы заходите в темную малознакомую комнату. В ней две лампы – газовая и керосиновая. Что вы зажжете в первую очередь?

А) газовую лампу; Б) керосиновую лампу; В) спичку; Г) не знаю.

9. На руках 10 пальцев. Сколько пальцев на 10 руках?

А) 25; Б) 50; В) 75; Г) 100.

10. Сколько цифр 9 в ряду чисел от 1 до 100?

А) 10; Б) 11; В) 20; Г) 21.

11. Найдите лишнее слово.

А) круг; Б) треугольник; В) трапеция; Г) квадрат.

12. Назовите одним понятием слова «Европа» и «Австралия».

А) материки; Б) континенты; В) части света; Г) страны.

13. Назовите следующее число в ряду 1, 4, 3, 6, 5, 8, …

А) 6; Б) 7; В) 8; Г) 9.

14. Назовите пару слов, наиболее связанных со словом «дерево».

А) цветы и почки; Б) цветы и корни; В) кора и корни; Г) кора и почки.

15. Определите недостающее слово по однотипной связи: птицы – воробьиные = млекопитающие – ?

А) кенгуру; Б) лошадь; В) грызуны; Г) теленок.

ВАРИАНТ 2

1. Что в огне не горит и в воде не тонет?

А) пенопласт; Б) лед; В) рыба; Г) не знаю.

2. Всегда во рту, а не проглотишь?

А) каша; Б) сухарь; В) не знаю; Г) язык.

3. Чему равно произведение всех чисел?

А) 10; Б) 0; В) 1000; Г) неизвестно.

4. У какого слона нет хобота?

А) индийского; Б) африканского; В) шахматного; Г) не знаю.

5. На лавочке сидят две матери и две дочери. Сколько их всего?

А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5.

6. В каком месяце есть 28 дней?

А) январь; Б) февраль; В) март; Г) во всех.

7. Какое государство можно носить на голове?

А) Вьетнам; Б) Лаос; В) Панама; Г) Куба.

8. Какой месяц короче всех?

А) февраль; Б) март; В) апрель; Г) май.

9. Где находятся города без домов, реки без воды и леса без деревьев?

А) в пустыне; Б) на карте; В) на Луне; Г) в горах.

10. Тотальный – это…?

А) быстрый; Б) всеохватывающий; В) редкий; Г) победоносный.

11. Найдите лишнее слово.

А) запятая; Б) двоеточие; В) союз; Г) тире.

12. Назовите одним понятием слова «Лиссабон» и «Луанда».

А) города; Б) страны; В) столицы; Г) области.

13. Назовите следующее число в ряду 5, 9, 13, 17, 21, 25, …

А) 29; Б) 30; В) 31; Г) 32.

14. Назовите пару слов, наиболее связанных со словом «любовь».

А) роды и город; Б) город и природа; В) природа и чувства; Г) чувства и человек.

15. Определите недостающее слово по связи: круг – окружность = шар – ?

А) дуга; Б) сфера; В) радиус; Г) пространство.

ВАРИАНТ 3

1. Что идет, не двигаясь с места?

А) черепаха; Б) улитка; В) время; Г) лентяй.

2. От чего плавает гусь?

А) есть охота; Б) лапки моет; В) от берега; Г) чтобы жарко не было.

3. Перед кем все снимают шляпу?

А) ни перед кем; Б) перед всеми; В) перед парикмахером; Г) не знаю.

4. Есть ли 7 ноября в Австралии?

А) да; Б) нет; В) не знаю; Г) а где это?

5. Сколько будет дважды два по-китайски?

А) 2; Б) 3; В) 4; Г) 5.

6. Каких камней в море нет?

А) квадратных; Б) мокрых; В) сухих; Г) драгоценных.

7. Кто может прыгнуть выше дерева?

А) заяц; Б) кенгуру; В) никто; Г) кто угодно.

8. Какое слово пишется всегда неправильно?

А) любое; Б) неправильно; В) ашипка; Г) никакое.

9. Предельно краткий и четкий ответ называется…?

А) красноречивым; Б) лаконичным; В) детальным; Г) спонтанным.

10. Интеллектуальный – это…?

А) опытный; Б) умственный; В) деловой; Г) хороший.

11. Найдите лишнее слово.

А) картина; Б) мозаика; В) икона; Г) скульптура.

12. Назовите одним понятием слова «Альдебаран» и «Сириус».

А) созвездия; Б) планеты; В) звезды; Г) галактики.

13. Назовите следующее число в ряду 3, 7, 6, 7, 9, 7, …

А) 10; Б) 11; В) 12; Г) 13.

14. Назовите пару слов, наиболее связанных со словом «река».

А) берег и рыба; Б) рыба и вода; В) вода и берег; Г) вода и тина.

15. Определите недостающее слово: человек – толпа = клетка – ?

А) растение; Б) плод; В) ядро; Г) ткань.