

Классный час «Психологическая помощь»

Цель: познакомить обучающихся с понятием психологической помощи, предоставить информацию о возможностях получения психологической помощи и поддержки. *Форма:* классный час.

Процедура проведения

Классный руководитель: «Здравствуйте, ребята! Тема нашего классного часа – психологическая помощь. Мы с вами поговорим о том, что это за помощь, зачем она нужна, а также кто и где ее может получить. Психологическая помощь – это когда кто-то помогает нам решить наши проблемы, или договориться с кем-то, или научиться справляться со своими эмоциями».

Упражнение «Знакомство с эмоциями».

- «У каждого из нас есть эмоции – мы радуемся чему-то или сердимся. Предлагаю вам вспомнить, какие бывают эмоции и чувства и как мы можем их выражать. Я буду называть разные эмоции, а вы сразу изображайте их. Вставать с мест не нужно, используем только свое лицо и мимикой показываем, как выглядит каждое чувство. Готовы?»

Показываем (дети показывают эмоции): радость; удивление; злость; обида; страх; восторг (когда мы получили в подарок что-то, о чем давно мечтали); грусть; отвращение (если что-то ужасно невкусное нам предлагают съесть); удовольствие (а теперь наоборот, мы съели что-то ну очень вкусное); интерес (когда учитель рассказывает что-то очень интересное, или когда читаем книжку и ждем, что же будет дальше с героями)».

Классный руководитель: «Отлично! Молодцы! Эмоции и их выражение нужны нам для того, чтобы окружающие лучше понимали, что с нами происходит и могли нам помочь или поддержать. Помощь и поддержка бывают нужны нам, когда мы расстроены или грустим, когда что-то не получается или мы злимся так сильно, что невозможно эту злость держать в себе. В жизни каждого из нас есть люди, к которым мы обращаемся, когда поссорились с другом, когда у нас что-то не получается или нужен совет или поддержка. Что это за люди? К кому вы можете обратиться за помощью?»

Возможные ответы детей: родители; братья и сестры; другие родственники (перечислить); друзья; иногда родители друзей; учителя; тренер.

Классный руководитель: «А к кому мы не будем обращаться?»

Возможные ответы детей: случайные прохожие; пожарные; полиция.

Классный руководитель: «Все верно, это люди, которые занимаются совершенно другим. А вот поддержать нас, кроме наших близких, еще может Психолог. Это такой человек, который оказывает психологическую помощь и поддержку. Если у нас что-то болит, например, заболело горло, то мы идем к врачу. А к психологу мы идем, когда, например, поссорились с родителями или друзьями; когда не знаем, как поступить в той или иной ситуации; когда нам очень грустно и нужна поддержка. У нас в школе есть психолог/психологическая служба. И если вам нужна помощь психолога, вы можете просто зайти к нему на перемене. А если не хочется идти одному, можно пойти вдвоем или втроем. Психолог может поговорить с вами, поиграть или попросить что-то нарисовать. И обязательно поможет вам решить проблему, с которой вы столкнулись. Кроме психолога в школе, мы можем позвонить по телефону доверия – там работают психологи, которым можно рассказать о своей проблеме, и они помогут и поддержат прямо по телефону. Сейчас я раздам вам памятки с номером телефона. Вы можете положить их в дневник или в портфель, чтобы номер всегда был под рукой. Звонок по этому номеру бесплатный, вы можете позвонить с любого телефона. (Подготовить

памятки с номером Детского телефона доверия 8-800-2000-122). К психологам за помощью обращаются и дети, и взрослые. Если вы видите, что вашему другу нужна помощь, то можно предложить ему обратиться к психологу или сходить вместе.

- Давайте на примере сказочных героев подумаем, нужно ли ему обращаться к психологу/к кому еще он может обратиться за помощью (*подготовить картинки сказочных героев в трудных ситуациях*):

- Винни-Пух застрял – стоит обратиться к психологу? (Нет, ему стоит немного подождать или обратиться к спасателям, чтобы вытащили его)

- Ослик Иа, который грустит (Иа все время грустит, и ему можно и нужно предложить сходить к психологу)».

Классный руководитель: «Совершенно верно! Ребята, какие вы молодцы! Вы верно определяете, кому нужна помощь, и можете и сами за ней обратиться. Давайте вспомним, к кому мы можем обратиться, если нам грустно или нужна помощь в решении проблемы? (к психологу, родителям, учителям, друзьям). А где можно найти психолога? (в кабинете / по телефону). Отлично! Теперь вы знаете, куда обратиться. И перед тем, как закончить наш классный час, я попрошу вас всех дружно показать ту эмоцию, которую вызвал у вас наш урок. Показываем – вам было радостно, грустно, интересно, а может, вы заскучили? Молодцы!»

Психологическая игра с элементами тренинга «Эффективные способы разрешения конфликтов»

Цель: содействие в осознании обучающимися своего поведения в конфликте, формирование умения позитивно разрешать конфликты.

Форма проведения: классный час с сюжетно-ролевыми задачами, проблемными вопросами. Процедура проведения

Упражнение для знакомства «Паутина» Инструкция: обучающиеся сидят на стульях, образуя круг.

Педагог-психолог, держа в руках клубок шерсти, находит конец, зажимает его в руке и бросает клубок обучающемуся и называет свое имя. Обучающийся говорит свое имя и имя того, кому бросает клубок. Когда нить оказывается в руках у каждого, получается паутина, связывающая обучающихся друг с другом. Потом клубок отправляется в обратный путь. **Упражнение «Что такое конфликт?»**

Педагог-психолог: «Что вы понимаете под словом «конфликт». Возможный вариант ответа: «Конфликт – это ситуация, в которой двое или несколько человек не могут добиться согласия между собой. Например, двое изъявляют два разных желания, ни одно из которых не может быть реализовано. Конфликт может привести к ссоре, однако это происходит не всегда».

Мозговой штурм «В какие конфликты мы попадаем?» Педагог-психолог спрашивает у обучающихся, с кем у них бывают конфликты? Какие они могут привести примеры? Можно ли вступить в конфликт с самим собой?

Возможные ответы обучающихся: с родителями (из-за плохих оценок; по поводу распределения обязанностей по дому; из-за компьютера; из-за игрушек); с учителями (из-за того, что «жуем» на уроке; если мы что-то натворили; если мы не работаем на уроке или занимаемся посторонними делами); с сестрами или братьями (из-за компьютера; из-за игрушек); с друзьями/подругами (из-за ябедничества; если наши мнения не совпадают; из зависти или ревности).

Упражнение ««Живые» буквы» Педагог-психолог делит обучающихся на 2-3 группы (в зависимости о численности обучающихся) и выдает каждой группе карточки с короткими словами, состоящими из букв, которые можно изобразить совместными усилиями. Обучающиеся внутри группы тренируются изображать буквы, а затем «пишут живыми буквами» свои слова для остальных команд.

Упражнение «Создание своей идеальной страны» Педагог-психолог предлагает обучающимся в тех же группах придумать и изобразить идеальную страну («утопию») с помощью ватмана и карандашей.

Обучающимся нужно прежде договориться о том, как будет выглядеть их вымышленная страна, и затем изобразить ее на бумаге. Есть ли, например, в их стране школы? Магазины? Работают ли люди? Где? Затем

каждая команда представляет свою страну. Вопросы для обсуждения: – трудно ли было добиться единства мнений? Почему? – всегда ли было необходимо прийти к единому мнению? – все ли остались довольны результатом?

Упражнение «Горный дождь» Педагог-психолог предлагает всем обучающимся встать и повторять за ним движения. в горах поднялся ветер (ведущий потирает ладони); начинает капать дождь (хлопки ладонями по груди); начинается настоящий ливень (хлопки по бедрам) а вот и град, настоящая буря (топот ногами); капли падают на землю (щелчок пальцами); тихий шелест ветра (потирание ладоней); солнце (руки вверх).

Заключительное упражнение «Надувной шар» Педагог-психолог и обучающиеся молча стоят в кругу и передают шар или мяч друг другу, показывая, как он легок. Когда шар, побывав в руках у каждого, вдруг становится очень тяжелым, обучающиеся должны показать, как им тяжело и как им приходится напрягать мускулы и сгибаться под тяжестью шара. Так шар приобретает все новые качества: становится горячим, холодным, драгоценным или скользким.