

Сценарии и конспекты проведения «Недели психологии» для обучающихся 1-4 классов, педагогов

Подготовительный этап

Заранее проводится предварительная работа с педагогами и родителями обучающихся, составляется и утверждается оргпроект проведения «Недели психологии». За день до проведения Недели психологии в вестибюле и на этаже школы размещаются красочные объявления (стендовая информация) о проведении недели психологии.

В деятельности используются так же методические рекомендации «Неделя психологии в образовательных

Проведение классных часов (по договоренности, в классах)

КЛАССНЫЙ ЧАС «Я И МОЕ ИМЯ»

Цели: способствовать формированию позитивного образа «Я»; развивать навыки общения; активизировать процесс самопознания.

Задачи: формировать позитивное самовосприятие; способствовать принятию собственного имени; развивать коммуникативные навыки; содействовать творческому самовыражению при помощи рисования; обучать элементам релаксации и визуализации; формировать элементарные представления об образе «Я», провести экспресс-диагностику содержания образа «Я», формировать адекватную самооценку; содействовать сплочению группы.

Ведущий. Здравствуйте, ребята! Меня зовут Диана Викторовна. Я работаю психологом. Сегодня я проведу урок психологии, на котором вы, как и на любом уроке, узнаете что-то новое, и это будет новое знание о себе, о нас с вами.

Кто я? Этот вопрос задавали себе люди во все времена. А зачем человеку надо это знать? От того, каким человек себя представляет, зависит, как он будет себя вести, чем заниматься и вообще — какой жизненный путь выберет.

Итак. Кто я? Какой возникает самый первый, естественный и простой ответ? (Я — человек.) А что есть у каждого человека, без чего ему не прожить? (Без имени.) Я очень хочу познакомиться с вами.

Упражнение «Знакомство»

Ученик ловит мяч, смотрит в глаза ведущему и называет свое имя. Ведущий отвечает: «Очень приятно».

Ведущий. А теперь несколько секунд подумайте о себе, задайте себе вопрос «Кто я?», вспомните все самое важное, самое хорошее и сохраните в душе, это нам пригодится.

(Дети выполняют задание.)

Вернемся к нашим именам. Имя дается человеку другими людьми и в такой момент жизни, когда посоветоваться с ним самим никак невозможно. И все люди по-разному относятся к своему имени: кому-то оно нравится, а кому-то нет. Мне интересно ваше отношение. Сейчас мы покажем его на пальцах. Мы закроем глаза, я хлопну в ладоши, и пять пальцев покажет тот, кто в восторге от своего имени, четыре — кому оно нравится, три — относится спокойно, два — не очень нравится, один — совсем не нравится. Приготовились, закрыли глаза... (Ведущий хлопает в ладоши.) Открываем глаза, посмотрим, что получилось. (Без комментариев.) А как вы думаете, важно, чтобы свое имя нравилось? А почему? Я тоже думаю, что важно, ведь оно дается человеку, как правило, один раз и на всю жизнь. И хорошее отношение к имени служит первой ступенькой на пути принятия человеком самого себя. Давайте же поможем кому-нибудь из вас полюбить свое имя.

Упражнение «Имя»

Вызывается кто-то один по желанию.

Ведущий. Мы называем все возможные варианты этого имени. А ты (обращается к ребенку по имени), просто сиди, слушай и выбирай, что тебе нравится...

Имя — это не просто набор звуков, оно имеет свое значение. (Говорим о значении этого имени, ссылка на книгу Б. Хигира). А ведь это имя носило и носит много прекрасных людей. (Называем знаменитых тезок.) Вот в какой приятной компании ты находишься.

А еще, ребята, поговорите дома с родителями о том, в честь кого вас назвали, кто выбрал для вас имя, какие были варианты: то есть узнайте историю вашего имени. Вспомните, как называют вас в вашей семье, ведь «у любимого дитятки двести имен».

Итак (обращается к ребенку по имени), ты выбрал вариант имени, который тебе нравится? Если нет, выбери какое-нибудь другое имя. Пускай сегодня ты будешь...

Упражнение «Представь себе»

Ведущий. А сейчас каждый представит себе свое имя. Сядьте поудобнее (ноги стоят на полу, руки свободно лежат на коленях), сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабьте ноги, руки, плечи, шею, мышцы лица, закройте глаза....

Представьте свое имя. Может быть, вы увидите его написанным или нарисованным. Какое оно? Большое или маленькое? Какого оно цвета? Оно светлое или темное, яркое или нежное? Может, вы видите какие-то образы. Каково ваше имя на ощупь, мягкое или твердое, теплое или холодное. Может, вы услышите звук вашего имени. А может, почувствуете вкус и запах... Побудьте немного со своим именем. А теперь возвращаемся назад... Откройте глаза, вздохните, потянитесь, сядьте прямо.

Упражнение «Нарисуй имя»

Ведущий. Давайте нарисуем свое имя. Возьмите бумагу, мелки или фломастеры и изобразите то, что увидели. Если не удалось что-то представить, то просто начинайте рисовать, посмотрим, что получится. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем 5 минут, пока звучит музыка. За минуту до окончания я предупрежу вас. Начинаем... Когда будете готовы, повесьте сами свой рисунок на доску, куда вам хочется.

(Далее проводится обсуждение рисунков.)

Посмотрите, какой у нас получился сад имен. Наши имена — как цветы, нет некрасивых цветов: и пышная роза, и гордый гладиолус, и скромная незабудка — все прекрасны по-своему. Так же и наши имена, и мы сами. Каждый человек неповторим и уникален. Это означает, что не было и нет на земле точно такого же человека, как ты (обращается к ребенку по имени), ты (обращается к другому ребенку по имени). А все вместе мы составляем чудесный сад. Посмотрите внимательно на свои рисунки: некоторые из них чем-то похожи. Скажите, пожалуйста, а какие имена могли бы расти на одной клумбе? По какому признаку? (По цвету, форме, настроению...) Присмотритесь к этим людям в жизни. Может быть, и они сами чем-то похожи друг на друга?

Упражнение «Паутинка»

Ведущий. Мы живем среди людей. Мнение другого человека добавляет что-то в нашу копилочку знаний о себе. Иногда наше представление о себе совпадает с мнением окружающих, иногда нет, и это нормально. Следующее упражнение поможет нам взглянуть на себя глазами другого. Но сегодня я попрошу вас быть тактичными и говорить о своих товарищах только хорошее.

Выходите, пожалуйста, и становитесь в круг. Я бросаю клубок, смотрю на человека, обращаюсь к нему по имени и говорю о том, что мне нравится в его характере, поведении, внешности. Затем клубок бросает тот, кто его получил, и т.д.

(Дети выполняют задание.)

Посмотрите на эти нити, которые только что нас связали. Обычно мы их не видим, но они существуют. Пусть и в жизни нас всегда связывают нити теплых, добрых слов и чувств. А теперь распутаем паутинку, вспомним, что говорили нам другие дети.

Понятие об образе «Я»

Ведущий. Давайте теперь вернемся к вопросу, который я задала в начале урока: «Кто я?» Наши представления о себе составляют образ «Я» (показывает плакат).

Что входит в это понятие? Все то, о чем мы сегодня с вами говорили: это и имя, и внешность, и черты характера, и интересы (рисует схему). Кроме того, в школе каждый из вас — ученик, дома — сын, дочь... Кто-нибудь хочет рассказать о себе?

(Слушаем одно-два самоописания.)

Спасибо, ребята. Посмотрите еще раз на нашу схему, на что она похожа? (На солнышко.) Я желаю, чтобы у каждого из вас образ «Я» был таким же светлым и теплым, как солнышко. Конечно, и на солнце есть пятна, но это не мешает ему согревать и освещать все вокруг. Посмотрите, несколько лучиков я оставила, этот рисунок не закончен. Почему?

Упражнение «Накопительные аплодисменты»

Ведущий. Ребята, спасибо вам за работу, мне было с вами очень интересно. Я хочу, чтобы мы поблагодарили друг друга при помощи упражнения «Накопительные аплодисменты». Я подхожу к тебе (обращается к ребенку по имени) и дарю аплодисменты. Это для тебя. К кому пойдём дальше, выбирай. Так по очереди подходим ко всем участникам. А в самом конце мы благодарим всех участников за то, что они были с нами! Все вместе хлопаем в ладоши.

Прощание

Ведущий. Все протягиваем в центр круга правые ладошки, кладем их друг на друга, затем так же соединяем левые ладошки. Немного помолчим, а теперь говорим хором: «До свидания!» Всего хорошего, желаю вам успехов!

КЛАССНЫЙ ЧАС « УЧИМСЯ ДРУЖИТЬ»

Цели:

- Выработать в детях доброжелательное отношение друг к другу.
- Развивать в них коммуникативные навыки.

Содержание занятия:

1. Разминка. Игра “Общий ритм”

Все стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши, задавая ритм, который группа поддерживает.

2. Вступление

Ведущий: Общение – это взаимодействие людей друг с другом. Общаясь, люди передают друг другу знания, опыт, обмениваются мнениями и впечатлениями, делятся чувствами, открывают других людей и при этом лучше узнают себя (Я тебе свое "Я", а ты мне – свое "Я").

Вопросы для обсуждения:

– Скажите, всегда ли ваше общение с другими людьми бывает успешным и вызывает положительные эмоции?

– Нужно ли учиться общению?

– Как вы считаете для чего это нужно?

3. Игра на внимание “Кряк-квак”

Чтение стихотворения Б.Липановича “Интересный разговор”.

Лягушонок “Квак-квак!”,

А Утенок “Кряк-кряк!”,

Все сказали, все спросили...

Хорошо поговорили!

Дети стоят возле парт. Ведущий в произвольной последовательности произносит слова “Лягушонок” и “Утенок”. Мальчики хором говорят слова лягушонка (“Квак-квак”), девочки – слова утенка (“Кряк-кряк”).

Игра проводится в быстром темпе на выбывание: кто ошибется – садится. В конце подводятся итоги, кто был внимательнее (“Утенок” или “Лягушонок?”)

4. Беседа об общении

- Согласны ли вы с тем, что герои стихотворения “хорошо поговорили”? Почему?
- Зачем люди разговаривают между собой?
- Известно, что Робинзон Круз 28 лет провел на необитаемом острове. Как вы думаете, что было для него самым трудным? (*Несмотря на то, что добывать огонь, заниматься строительством, охотой, земледелием, изготавливать мебель, одежду и т. д. было непросто, тяжелее всего было одиночество (“Не с кем поговорить”).*)

Задание классу: попробуйте как можно дольше не говорить, сколько вы выдержите?

5. Упражнение “Я рад общаться с тобой”

Ведущий предлагает одному из учащихся протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: “Я рад общаться с тобой”. Тот, кому протянули руку, берет ее за нее и протягивает свободную руку другому ребенку, произнося эти же слова. Так постепенно по цепочке все берутся за руки, образуя круг. Завершает упражнение ведущий словами: “Ребята, я рада общаться с вами!”

6. Игра “Если нравится тебе, то делай так!”

Дети стоят в кругу, а ведущий в кругу показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки “Если нравится тебе, то делай так...”, остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: “Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...”. Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока каждый побывает в роли ведущего.

7. Упражнение “Подари камешек” (цветочек, сердечко и т.д.)

Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: “Я дарю тебе камешки, потому что ты самый... (сказать о том, что тебе нравится в этом человеке).

Тем детям, которым никто не подарит камешек, это нужно сделать ведущему, который обязательно отмечает лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

8. Упражнение “Мостик дружбы”

Ведущий просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать мостик (при помощи рук, ног, туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-то из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами и ладошками).

Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы “построить” мостик втроем, вчетвером и т. д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая “Мостик дружбы”.

9. Упражнение “Нарисуем жизнь”

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь (класс, школу) так, как они ее (его) представляют. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова – все, с помощью чего передать самое важное в жизни.

10. Подведение итогов занятия

- Что понравилось больше всего?
- Что вам дало это занятие?
«По волнам познания».

Работа с плакатом «Кораблик настроения» (ежедневно)

В каждом классе вывешен плакат «кораблик настроения» (*Приложение №1*), в котором все ученики класса, включая учителя, в течение недели, придя утром в школу, должны закрасить клеточку на корабле и парусе в зависимости о настроения в данный момент.

Уходя, должны сделать то же самое. Для определения эмоционального состояния испытуемым предъявляется шкала цветового диапазона настроений и объясняется принцип ее использования: хорошее- желтым; спокойное- зеленым; печальное – серым.

2. В течение Недели психологии (кроме среды) на переменах (в каждой параллели) педагогом-психологом совместно с педагогами проводятся игры для школьников на развитие коммуникации и навыков общения.

Конкурс рисунков «Счастье – моими глазами»

Обучающимся предложено нарисовать рисунки на тему «Счастье - моими глазами». Детские работы используются в оформлении Галереи счастья. К концу Недели психологии лучшие работы будут отмечены призами. Задание направлено на развитие у детей творческого потенциала.

2. Проведение игры «Рисуем настроение»

(Практикум по психологическим играм с детьми и подростками под общей редакцией М.Р.Битяновой)

В параллели вторых классов проводится игра **«Рисуем настроение»**. Цель данной акции – расширение жизненного пространства учащихся за счет внесения в их жизнь новых дополнительных смыслов, чувственных красок, поднятие общего эмоционального тонуса.

Среда

Конкурс ребусов, загадок , анаграмм.

В течение дня на переменах (в каждой параллели) проводится конкурс ребусов, загадок и анаграмм. Задания разработаны с учетом возрастных особенностей обучающихся (1-2 классы, 3-4 классы). Конкурс направлен на развитие у детей познавательных процессов.

Проведение классного часа в параллели 3 классов на тему: «Учимся дружить»

Цели: Выбатывать в детях доброжелательное отношение друг к другу. Развивать в них коммуникативные навыки.

Задачи: Развитие эмоциональных отношений между детьми, развитие внутригрупповых отношений.

Четверг

Проведение игры «Следопыт» (1 – 4 классы). Психологическая акция.

Игра позволяет решать самые различные задачи:

- Обучение детей навыкам коллективной самоорганизации;
- Развитие коммуникативных умений;
- Сплочение детского коллектива;
- Поднятие общего эмоционального тонуса;
- Психологическая поддержка отдельных членов детского коллектива.

Упражнение «С каким настроением вы сегодня пришли в школу?».

Учащимся предлагается выбрать один цвет из цветных наклеек и наклеить на облачко своего класса.

ОРАНЖЕВЫЙ – жизнерадостное, активное

ЖЕЛТЫЙ - веселое, дружелюбное

ЗЕЛЕНЫЙ - спокойное

СИНИЙ - грустное

Игра проводится каждый день, после чего подсчитываются цветные наклейки в зависимости от цветовой гаммы по каждому классу.

Игра «Психологический кросс».

Цель: способствовать развитию навыков межличностного взаимодействия, умения работать в команде, развитию познавательных процессов воспитанников.

Участники: воспитанники всех возрастов

Для проведения игры детям необходимоделиться на команды. Это можно сделать различными способами, но желательно, чтобы получились команды разновозрастные и приблизительно равные по возможностям. Каждой команде выдается маршрутный лист. Ребята должны передвигаться между станциями держась за руки. Для выполнения заданий на каждой станции отводится определенное количество времени. Ведущие оценивают правильность выполненных заданий и проставляют оценки в маршрутном листе. Побеждает команда, которая справилась со всеми заданиями и получила самое большое количество баллов. Игра проходит весело и динамично.

Тренинговое занятие «Властелин своих эмоций»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Процедура проведения:

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно уметь понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других; это источник благополучного общения, толерантности, взаимности. Эмоции – это выражение нашего отношения к происходящему вокруг или внутри нас. Важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции других людей и правильно на них отвечать».

Разминка Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете продемонстрировать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение: покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли; полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел; походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун; пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить; осторожно подкрадемся, как кошка к птичке; пощупаем ногой кочки на болоте; задумчиво пройдемся, как рассеянный человек; улыбнемся соседу, что рядом с вами».

Упражнение «Тренируем эмоции» Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один обучающийся из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек: Улыбнись, как: кот на солнце; как будто ты увидел чудо Улыбнись, как хитрая лиса; как радостный ребенок, Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу, Испугайся, как котенок, на которого лает собака Устань, как муравей, притащивший большую муху Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

Упражнение «На что похоже настроение?» Педагог-психолог: «В этом упражнении вы продемонстрируете умение осознавать свое самочувствие. Обучающиеся из каждой команды при помощи сравнения говорят, на какое время года, погоду, природное явление похоже их настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе». Это – радость. Оценивается образность сравнений, творчество». Команды приступают к выполнению заданий, затем все слушают выступления команд.

Упражнение «Показываем эмоции» Педагог-психолог: «Важно уметь показать эмоции и распознать их. Один обучающийся из команды вытягивает карточку с эмоцией, показывает ее мимикой и жестами, а другие члены команды угадывают. Оценивается показ и угадывание». Командам раздаются карточки. Грусть Злость Застенчивость Гордость Усталость Безразличие Удивление Волнение Обучающиеся из каждой команды показывают изображенные на карточках эмоции.

Упражнение «Ролевая гимнастика» Командам обучающихся необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях. Задания на карточках: рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко». Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнатку; Мы захлопаем в ладошки, Очень рады солнышку! Максимально быстро Как робот Со злостью С радостью Со скоростью улитки Как иностранец С гордостью С радостью

Заключительное упражнение Педагог-психолог: «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо».

Улыбнись, как кот на солнце
Улыбнись, как будто ты увидел чудо
Улыбнись, как хитрая лиса
Улыбнись, как радостный ребенок
Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу
Испугайся, как котенок, на которого лает собака
Устань, как муравей, притащивший большую муху
Устань, как человек, поднявший тяжелый груз

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!
Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

Максимально быстро
Как робот
Со злостью
С радостью
Со скоростью улитки

Как иностранец
С гордостью
С радостью
Грусть
Злость
Застенчивость
Гордость
Усталость
Безразличие
Удивление
Волнение

Подведение итогов Недели психологии. Награждение победителей конкурса рисунков «Счастье – моими глазами» (в каждой параллели отдельно).
Оформление стенда и фотопанорамы по итогам мероприятий недели.