**Занятие – тренинг для разновозрастной группы «Правила дисциплины»**

Разработчик: педагог-психолог МАУ ДО «ДД(Ю)Т»

Каплина Анна Юрьевна

**Цель:** повышение уровня дисциплинированности, сплочение детского коллектива.

**Задачи:**

Создать благоприятный психологический климат.

Развить умение адекватно себя вести при выполнении различных заданий.

Повысить значимость дисциплины путем выработки «личных» правил поведения.

**Возраст:** 8-14 лет.

**Состав участников:** 10-15 человек.

**Форма проведения:** тренинг, игры.

**Оборудование:** фломастеры, маркеры, ватманы или листы бумаги А3, часы или секундомер, лист с правилами работы в группе, микрофон или игрушка.

**Структура тренинга:**

1. Оргмомент, приветствие – 2 мин
2. Цель, задачи, правила работы в группе – 4 мин
3. Разминка «Автобус» - 2 мин
4. Основная часть: беседа, игра «Построимся» (самооценка воли), практическое занятие «Преодоление» - 20 мин
5. Выработка правил поведения «Сочиним вместе» - 5 мин
6. Рефлексия – 5 мин
7. Подведение итогов – 2 мин

**Ход занятия:**

Оргмомент. Ведущий – Здравствуйте, дети. Сегодня занятие с вами проведу я. Сначала поприветствуем друг друга! Приветствие через рукопожатие, возможны поклоны и другие элементы самовыражения.

Прекрасно, мы с вами поздоровались и готовы к занятию с хорошим настроением.

Есть ли у вас мысли, почему именно я сегодня веду занятие? Да, как вы заметили, у вас в группе есть некоторые проблемы с дисциплиной и взаимопониманием. Над ними и поработаем. Занятие будет проходить в форме тренинга. Для начала нам нужно принять правила работы в группе. Зачитываются правила (каждый пункт поясняется).

1. Равенство всех членов группы.
2. Уважаем мнение другого.
3. Слушаем, не перебивая, и не оцениваем говорящего.
4. Говорит только тот, у кого в руках предмет (сегодня микрофон).
5. Применяются только Я-высказывания.
6. Правило «Стоп».
7. Конфиденциальность.

Теперь давайте поиграем. **Упражнение-разминка «Автобус».**

**Цель:** развить контакт между ребятами, сплочение, доверие.

Все сидят в кругу на стульях, один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у которого свободный стул справа, пересаживается и говорит: «А я тоже». Третий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый: «А я с …» (называется имя любого участника). Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и всё по аналогии начинается сначала.

**Беседа.** Поверните, пожалуйста, свои стулья так, чтобы оказаться в круге. Давайте поговорим о том, что значит выражение «Плохое поведение», «В чем причина плохого поведения?» и «Что может заставить человека вести себя достойно?» (обратить внимание на соблюдение правил работы группы, Я-высказывания). Спасибо за активность и ваше мнение. Трудно было отвечать на вопросы?

Давайте отдохнем. **Упражнение «Построимся».**

**Цель:** Продемонстрировать возможности адекватного поведения, обмена информацией без слов, развитие навыков взаимопонимания.

Основное правило игры заключается в том, чтобы выполнять все задания молча. Можно общаться с помощью мимики и жестов. «Посмотрим, сможете ли вы понять друг друга без слов?» Сначала надо построиться по росту. Потом по возрасту. И в заключении, по дню рождения. Проверить можно, попросив детей, назвать эти числа. Теперь посмотрите друг на друга и поблагодарите за понимание.

**Практическое занятие «Преодоление».** Цель: развитие способности осознавать последствия нарушения дисциплины, недоброжелательного отношения, непослушания. Работа по сплочению команды.

При выполнении этого задания нужно запомнить все свои чувства. Нам понадобится 3 добровольца. Они выходят за дверь, и каждому выдается свое задание (например, то, которое они смогут выполнить с удовольствием и без запинки).

Оставшейся группе дается задание следующее:

для 1 выступающего обеспечить доброжелательную, заинтересованную атмосферу, идеальное поведение;

для 2 выступающего нейтральную атмосферу – кто-то отвлекается, равнодушие, безразличие, тишина, но можно заниматься своими делами (играть, качаться на стуле и т.п.);

для 3 выступающего нужно создать некомфортную обстановку: непослушание, выпады, демонстративное поведение по своему выбору, смешки, тихие разговоры и т.п.

Во время выполнения задания следует контролировать действия выступающих и остальной группы, чтобы избежать излишней агрессии. Можно применить правило «Стоп». После идет обсуждение в кругу. Напоминание о правилах работы группы.

Вопросы для «выступающих» (начинаем с 3-го):

1. Какие эмоции возникли в ответ на поведение группы?
2. Как на это реагировали?
3. А как хотелось отреагировать?

Вопросы для остальной группы:

1. Какие эмоции испытывали, когда вели себя так, как я попросила?
2. Как ваше поведение повлияло на выполнение задания?
3. Какое поведение группы предпочли бы, если бы пришлось выступать вам?

Вывод: Очень сложно и неприятно рассказывать и делать что-либо, когда тебя не слушают, балуются, разговаривают.

**Упражнение** по выработке правил поведения **«Сочиним вместе». Цель:** разработать и записать совместно со всеми членами группы правила поведения на занятии, которые будут выполняться этой группой.

Теперь вспомните, пожалуйста, как вы обычно себя ведете на занятиях и разделитесь на две группы: 1 – не могу долго вести себя прилично, нарушаю дисциплину; 2 – обычно веду себя достойно, дисциплину не нарушаю.

Теперь каждой группе нужно придумать продолжение фразы: **Чтобы занятия проходили быстро и интересно, каждому нужно …** (выдаются 2 ватмана с написанной фразой и фломастеры).

1-я группа будет придумывать правила, чтобы повысить дисциплину у тех, кто нарушает;

2-я группа – правила, которые могут помочь преодолеть желание нарушать дисциплину. У вас есть 2 минуты.

Поменяйтесь плакатами, посмотрите, что придумали в другой группе, выделите то, что считаете наиболее правильным.

Зачитываем выделенные правила, обсуждаем:

1. Насколько трудно было оценить свое обычное поведение?
2. Легко ли было придумать правила хорошего поведения?
3. Как считаете, всем удастся выполнять эти правила?

**Рефлексия.** В завершении занятия подумайте и сообщите:

1. Чему научились или что нового узнали (сказать 1 слово).
2. Это пригодится вам в будущем? (покажите жестом).
3. Ваше настроение после занятия какое? (молча постройтесь по росту и настроению).

Вы сегодня большие молодцы! Мне было приятно с вами работать. С вашего разрешения я перепишу придуманные вами правила и отдам вашему педагогу. Он их разместит на видном месте, и вы будете стараться их выполнять. Вы будете стараться? (предполагается положительный ответ хором).

Спасибо! Попрощаемся, как артисты (поклоном).