**Мини-тренинг**

**по адаптации учащихся 10-х классов «Знакомство»**

Педагог-психолог МБОУ СОШ №9 г. Ноябрьск Берденёва Юлия Евгеньевна

**Цель:** создание условий для активизации процесса успешной адаптации учащихся 10-го класса к условиям старшей школы, сплочение коллектива, развитие благоприятного психологического климата, выявление лидера.

**Задачи:**

* принятие позиции ученик-старшеклассник;
* способствование повышению самооценки участников группы;
* формирование навыков взаимодействия в команде (группе);
* развитие чувства «мы»;
* развитие внутреннего единства класса;
* способствование развитию благоприятного социально-психологического климата классного коллектива

**Оборудование:** шкатулка, зеркало**,** цветная бумага.

**Участники:** учащиеся 10-х классов.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Хлопки».**

Описание: участники по очереди называют свое имя и хлопают в ладоши, затем все вместе произносят имя этого участники и одновременно хлопают в ладоши.

**2. Игра «Живая анкета».**

Описание: На стенах вывешиваем 4 листа разного цвета. На вопрос ведущего будет даваться 4 варианта ответа. Каждому ответу будет соответствовать свой цвет. Если вас не устраивает ни один из ответов, то вы выбираете альтернативный.

Пусть каждый выберет ответ и встает рядом с обозначенным цветом.

1. Мое самое любимое занятие – это:

- читать книги, узнавать то-то новое (ж);

- петь, танцевать, слушать музыку (з);

- заниматься спортом (к);

- альтернатива (с)

 2. Больше всего мне нравится проводить свое свободное время:

- с друзьями (ж)

- быть в тишине (з)

- смотреть телевизор или работать с компьютером (к)

- альтернатива (с)

 3. Мне нравится в других людях:

- доброжелательность (ж)

- смелость, желание рисковать (з)

- способность постоять за себя (к)

- альтернатива (с)

4. Я считаю, что учеба в старшей школе мне нужна для того, чтобы:

- получить новые знания (ж)

- быть вместе с друзьями (з)

- чтобы не приставали родители (к)

- альтернатива (с)

 После каждого вопроса дается время на перемещение и несколько минут для фиксации ситуации. При желании можно поинтересоваться, почему выбрали тот или иной ответ.

**3. Игра «Полет на Марс»**

Итак, первое задание. Сейчас нужно сказать хором какое-нибудь одно слово. "Начали!" Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству.

Второе задание. Здесь необходимо, чтобы ни о чем не договариваясь, быстро встали полкоманды. "Начали!" Интерпретация этой игры: встают самые активные члены группы, включая лидера.

Третье задание. Сейчас мы полетим на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипаж. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и "заяц". "Итак, начали".

 Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль "зайца". Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь другого.

Задание четвертое. Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. "Начали!"

Проведя эту игру, вы можете увидеть наличие и состав микрогрупп в коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым, не выявленным лидерам, либо "отверженным". Предложенное количество номеров и комнат в них составлено для команды, состоящей из 8 участников. Если в команде больше или меньше участников, то составьте количество номеров и комнат сами, но с тем условием, чтобы были трехместные, двухместные и один одноместный.

**4. Упражнение «Шкатулка»**

Описание: После того как все участники закрыли глаза, передаем по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое…». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)

        Анализ упражнения:

- Что вы ожидали увидеть в шкатулке?

- Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Каждый из вас является ценностью, каждый уникален и неповторим.

**5. Рефлексия.**

**Список литературы**

1. А. Грецов «Тренинг общения для подростков», изд Питер, 2005 г.

2. Лейбман И. Психологический тренинг сплочения// газета "Школьный психолог", № 13 апрель 2004.

3. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия/ Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2006. – 208 с.