

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
« НОВОПАВЛОВСКИЙ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Утверждаю

Директор МБОУ

Новопавловский УВК

_____ **Е.П.Стефанцова**

приказ № 699 от 28. 12. 2024 г.

**Коррекционно-развивающая программа
по работе с детьми с высоким уровнем школьной
тревожности или пережившими конфликтные ситуации в
школе**

Педагог-психолог
Дудник И.Л.

с. Новопавловка 2024 г.

Введение

Для работы была разработана программа в виде тренинговых занятий, так как у них есть ряд преимуществ в психокоррекционном плане. Взаимодействие в группе в значительной мере воспроизводит реальные отношения ребенка с окружающими. Поэтому, с одной стороны, в группе отчетливо проявляются все характерные трудности ребенка в общении с окружающими людьми, с другой - групповая работа представляет хорошие возможности отработать некоторые проблемы, связанные с несформированностью навыков публичного выступления, несформированностью конструктивного взаимодействия.

Опишем более подробно достоинства этой системы работы.

Социально-психологический тренинг – это психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирование коммуникативных навыков, оказание психологической помощи и поддержки, позволяющие снимать стереотипы и решать личностные проблемы учеников.

Главной целью социально-психологического тренинга является развитие личности. Наряду с этой первостепенной задачей есть и ряд сопутствующих. *Цели:*

- ✓ повышение социально-психологической компетентности участников, развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими;
- ✓ формирование активной социальной позиции школьников и развитие их способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- ✓ повышение уровня психологической культуры.

Общие цели социально-психологического тренинга конкретизируются в частных задачах.

Задачи:

- ✓ Овладение определенными социально-психологическими знаниями.
- ✓ Развитие способности адекватного и наиболее полного познания себя и других людей.
- ✓ Диагностика и коррекция личностных качеств и умений, снятие барьеров, мешающих реальным и продуктивным действиям.
- ✓ Изучение и овладение индивидуализированными приемами межличностного взаимодействия для повышения его эффективности.

Самовосприятие личности осуществляется по пяти основным направлениям:

Восприятие своего «Я» через соотнесение с другими, т.е. человек использует другого в качестве модели, удобной для наблюдения и анализа (взгляд со стороны). Это дает прекрасную возможность идентифицировать, сопоставить себя с другими членами группы.

Восприятие себя через восприятие другими, т.е. человек использует информацию, передаваемую ему окружающими. Данный метод позволяет участникам узнавать мнение окружающих об их манере поведения, о чувствах, которые испытывают люди, вступающие с ними в контакт.

Восприятие себя через результаты собственной деятельности, т.е. человек сам оценивает то, что он сделал (самооценка).

Восприятие себя через наблюдение собственных внутренних состояний, т.е. человек осмысливает, проговаривает, обсуждает с окружающими свои переживания, эмоции, ощущения, мысли. В этом одно из принципиальных отличий тренинга от других форм работы – проникновение в свое «Я», получение опыта понимания собственного внутреннего мира.

Восприятие себя через оценку внешнего облика. В данном случае участники учатся принимать свой внешний облик таким, какой он есть, и на этой основе развивать себя и свои возможности.

Основная гуманистическая идея тренинга заключается в том, чтобы не заставлять, не подавлять, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, приняв и полюбив себя, преодолеть стереотипы, мешающие жить радостно и счастливо, прежде всего в общении с окружающими.

Принципы работы тренинговой группы:

1. *Принцип диалогизации взаимодействия*, т.е. равноправного полноценного межличностного общения на занятиях группы, основанного на взаимном уважении участников, на их полном доверии друг к другу.
2. *Принцип постоянной обратной связи*, т.е. непрерывное получение участником информации от других членов группы, анализирующих результаты его действий. Благодаря именно обратной связи человек может корректировать свое последующее поведение, заменяя неудачные способы общения на новые, проверяя их воздействие на окружающих.
3. *Принцип самодиагностики*, помогающий самораскрытию участников, осознанию и формулированию ими собственных лично значимых проблем. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие человеку познать себя, особенности своей личности.
4. *Принцип оптимизации развития*. От ведущего требуется не только четкая диагностика и квалифицированная констатация определенного психологического состояния отдельных участников и группы в целом, но и активное вмешательство в происходящее с целью оптимизации условий, необходимых для их развития. Используя специальные упражнения ведущий должен стимулировать саморазвитие участников.
5. *Принцип гармонизации* интеллектуальной и эмоциональной сфер.
6. *Принцип добровольного участия*.
7. *Принцип постоянного состава группы*.
8. *Принцип погружения*.
9. *Принцип изолированности*.
10. *Принцип свободного пространства*.

Особенности тренинга как групповой работы.

1. Противодействие отчуждению, помощь в решении межличностных проблем.
2. Отражение общества в миниатюре.
3. Получение обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами.
4. Обучение школьников новым умениям, навыкам конструктивного взаимодействия.
5. Идентификация себя с другими.
6. Помощь в прояснении проблем каждого школьника.
7. Облегчение процесса самораскрытия, самоисследования и самопознания.

В групповой работе у ребенка в относительно безопасных условиях появляется возможность попробовать другие, более эффективные формы поведения. Закрепить их, получить от сверстников не только негативные, но и позитивные отклики - таким образом, повысить уверенность в себе. Участие в групповой работе позволяет приобрести дополнительный опыт, который невозможно получить при индивидуальной форме работы.

Итак, тренинг в качестве работы был выбран нами, поскольку перед нами стояли следующие задачи:

- 1) развитие способности к самоизменению;
- 2) работа с когнитивными и личностными особенностями (выработка приемов саморегуляции, навыков, помогающих «сглаживать» особенности и использовать их,

работа по индивидуальному стилю деятельности);

- 3) выработка навыков публичного выступления;
- 4) выработка навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- 5) развитие спонтанности, самораскрытие;
- 6) развитие самопринятия.

Как видно из рассуждений о специфике социально-психологического тренинга как формы работы психолога, наши задачи соответствуют данной форме работы наилучшим образом.

Тем не менее, социально-психологический тренинг не может решить всех задач нашей работы. Именно поэтому коррекционно-развивающая программа была дополнена индивидуальными консультациями.

Коррекционно-развивающая программа по работе с детьми с высоким уровнем школьной тревожности или пережившими конфликтные ситуации в школе.

Цель: Научить приемам саморегуляции и способствовать формированию позитивного взгляда на жизненные ситуации.

Задачи:

- 1) осознание своих особенностей и принятие их;
- 2) снижение уровня тревожности;
- 3) развитие позитивной самооценки в ситуациях публичного выступления;
- 4) осознание собственных чувств и эмоций, развитие эмпатии;
- 5) обучение приемам саморегуляции;
- 6) обучение навыкам коммуникативного взаимодействия;
- 7) обучение навыкам публичного выступления.

При составлении программы были использованы следующие методы групповой работы: игровые методы, групповая дискуссия, групповая рефлексия (развитие социальной перцепции, т.е. умения воспринимать, понимать и оценивать других людей, самих себя, группу), релаксационные техники, арт-терапия.

Программа предусматривает проведение 16 занятий, 1 раз в неделю, в кабинете психолога. (занятия могут корректироваться по количеству и содержанию)

В структуру занятий были включены основные этапы групповой работы:

- 1) Разминка (включающая упражнения на активизацию, создание непринужденной обстановки, групповую сплоченность);
- 2) Основная часть (упражнения и задания, направленные на решение главной цели занятия).
- 3) Рефлексия занятия (обмен мнениями, впечатлениями). Это помогает каждому участнику понять себя, а ведущему проследить динамику группы.

Тематический план

коррекционно-развивающей программы по работе с детьми с высоким уровнем школьной тревожности или пережившими конфликтные ситуации в школе детьми.

№	Наименование темы	Кол-во занятий
I	Ориентировочные занятия.	2
1.	Знакомство.	1
2.	Правила группы.	1
II	Развивающие занятия.	9
1.	Наши эмоции и чувства	1
2.	Переживание эмоций и чувств	1
3.	Выражение эмоций и чувств	1
4.	Саморегуляция	1
5.	Публичное выступление	1

6.	Эмпатия	1
7.	Развитие эмпатии, комплименты	1
8.	Поддержка	1
9.	Психодрама	1
III	Закрепляющие занятия.	3
1.	«Ищу Друга»	1
3.	Портрет нашей группы.	1
4.	Закрывающее занятие	1
	Итого:	14

(Приложение 1)

Занятия (конспекты) коррекционно-развивающей программы по работе с детьми с высоким уровнем школьной тревожности или пережившими конфликтные ситуации в школе детьми.

ЗАНЯТИЕ № 1.
«Знакомство»

1. Вводная беседа, рассказ.

1) чем нам здесь предстоит заниматься?

- играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно»
- на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т.д.

- беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии
- изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждение полученных результатов.

2) какую пользу это нам принесет?

- мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания
- мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы люди лучше понимали нас

- мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать

- наконец, мы просто хорошо и весело проведем время

2. Игра «Дракон ловит свой хвост»

Группа встает в колонну, каждый участник держит за пояс стоящего впереди. Начало колонны – это «голова», конец – «хвост» дракона. «Голова» пытается схватить «хвост», а тот соответственно пытается увернуться. При выполнении этого упражнения двигается вся колонна, руки участники не размыкают. Можно повторить игру несколько раз, при этом желательно менять порядок построения участников в колонне.

Психологический смысл – активизация участников, развитие умения координировать совместные действия.

После игры – короткий обмен чувствами.

3. «Имя – движение»

Участники встают в круг, каждый по очереди делает шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением.

4. В центр круга ставится коробка с карандашами, маркерами, красками, плотной бумагой такого размера, чтобы подходила к стандартному бейджику. Ребятам предлагается сделать себе бейджики, которые обязательно должны включать разборчиво написанное имя участника (то, каким он хочет, чтобы его называли на тренинге), а в остальном – все, что пожелает сам участник. Предлагается стать самому-себе дизайнером: можно отразить в бейджике свои особенности, просто красиво его оформить в зависимости от того стиля, который предпочитает участник: от классического до граффити.

5. КРАСНАЯ ШАПОЧКА И СЕРЫЙ ВОЛК

Разбейтесь на команды по 8 человек и станьте в круг. Я хочу вам предложить игру, которая называется «Красная шапочка и Серый волк». Красной шапочкой будет этот теннисный мячик, который вы будете передавать по кругу, от первого игрока к следующему. Красная шапочка бежит от Волка, который подойдет немного позже. Покажите мне, как Красная шапочка спасается бегством...

Теперь подойдет Злой Волк, им будет чуть больший по размеру резиновый мяч. Злой Волк упорно бежит за Красной шапочкой в том же направлении. Если он настигнет Красную шапочку, она должна будет повернуться кругом и продолжать бегство в другую сторону. И еще: каждый игрок имеет право изменить направление, в котором бежит Волк. Для этого он просто кричит: «Поворачивай!» Тогда Волк изменит направление своего движения и Красная шапочка тоже должна изменить направление бега. Вы поняли, как все происходит?

Комментарий. В этой игре очень важна скорость реакции. Участники должны следить глазами сразу за двумя объектами, и одновременно реагировать левой и правой рукой. Эта латеральная активность возбуждает мозжечок, приносит в группу свежую энергию и концентрирует внимание участников.

Вы можете повысить уровень сложности игры, пустив в бегство от «волка» два мячика – две «Красных шапочки». Их задача – убежать только от «волка», между собой они могут пересекаться, как угодно.

5. Взаимное представление

Участники разбиваются на пары и поочередно рассказывают партнеру о себе по следующему плану:

- 1) Как бы я хотел, чтобы ко мне обращались на тренинге.
- 2) Что я ожидаю от наших встреч
- 3) Мои любимые и нелюбимые качества в людях
- 4) Мои увлечения
- 5) Мои любые способы проведения свободного времени
- 6) Моя мечта

Время выполнения – 6-10 минут. После этого все возвращаются в круг, где каждый кратко (1 минута) представляет своего партнера по общению на основании прослушанного рассказа.

6. Шеринг (рассказ о том, что каждый раз в конце занятия будет происходить его обсуждение, где нужно показать: как ты себя чувствовал на занятии, что было новым, интересным, что больше всего понравилось и не понравилось и т.д. – то есть выразить свои чувства и дать тренеру обратную связь)

7. Ритуал-завершение

Игра «Импульс» Все стоят в круг и берутся за руки. Ведущий предупреждает всех, что сейчас будет распространяться импульс – легкое сжатие ладони – который нужно передать – пожать также руку следующего по кругу участника. Далее импульс передается «на скорость» – его нужно передать как можно быстрее. После более удачных попыток игра останавливается, чтобы осталось ощущение совместной успешной деятельности.

ЗАНЯТИЕ № 2

«Правила группы»

1. Приветствие, выработка ритуала-приветствия, например: «Мне приятно с тобой работать» - каждый по кругу говорит соседу справа: «Мне приятно с тобой общаться», и дает ему руку. Сосед справа отвечает той же фразой и кладет левую руку в поданную ему. Далее он обращается к своему соседу справа: «Мне приятно с тобой общаться» и так далее по кругу.

2. Групповая дискуссия: введение правил и их обсуждение или «КОНСТИТУЦИЯ ДЛЯ ТРЕНИНГА»:

- приходите на занятия без опоздания
- работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях
- принцип: «отвергаешь – предлагай»
- говорить только от своего лица: не «Все думают», а «Я думаю»
- не обсуждать то, что происходит на занятиях, за пределами группы (конфиденциальность)
- правило одного микрофона
- правило максимум контактов.

После обсуждения каждого правила и того, зачем оно вводится в этой группе каждый из участников встает и говорит: «Я, ..., принимаю эти правила!»

3. Игра «ТРАК»

Теперь проверим как мы умеем все вместе считать. Сначала попробуем досчитать до 30. Но счет у нас будет необычный: нельзя называть числа, которые делятся на 3 или содержат в своем составе тройку (13, 23). Вместо этих чисел все должны подпрыгнуть на месте. Итак, каждый по очереди называет числа, а если на кого-то выпадает число, делящееся на 3 или содержащее 3 в своем составе – то все подпрыгиваем. Если кто-то ошибается, отсчет начинается снова, в том месте, где он оборвался. Ну что, попробуем? Считать нужно как можно быстрее.

Когда получится – победный клич индейцев.

4. Обсуждение САНКЦИЙ – то есть: что делать с теми, кто нарушает правила (заодно повторяются еще раз правила)

Разминка «Построение круга»

Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение как потревоженные пчелы (позволяет избежать разговоров, могущих создать помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не разговаривая, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает второй условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, идеальный круг не получается. Получившуюся форму хорошо зарисовать на бумаге и показывать участникам во время обсуждения.

Обсуждение: что дает игра, кроме возможности развлечься? Кто виноват в том, что не получился ровный круг? Важно чтобы участники поняли, что дело не в конкретных людях, а в общей согласованности действий.

Психологический смысл: развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы, развитие навыков невербального общения и саморегуляции.

6. «Атомы-молекулы»

Для начала представьте себе, что вы атомы какого-нибудь вещества. И, естественно, вы все время движетесь. Вот температура становится выше, и вы двигаетесь быстрее, еще быстрее. И начинаете превращаться в молекулы (то есть братья за руки т.о., чтобы получился кружок с называемым числом атомов. Итак, молекула с 3 атомами, с 5, с 2, с 10, ходим-ходим, а теперь по 8 атомов.

Усложним задачу: объединяемся по тому, какой любимый цвет, смотрели/не смотрели фильм, есть/нет братья-сестры, домашние животные и так далее.

7. Шеринг (еще раз напомнить про правила здесь важно)

8. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 3

«Наши эмоции и чувства»

1. Приветствие

2. Обсуждение термина «Эмоции», определение, примеры

Вводятся понятия: чувства, эмоции, настроение, аффект, эмоциональное состояние.

Эмоции – это особое внутреннее психологическое состояние человека, характеризующееся ощущениями приятного или неприятного.

Эмоции – (от латинского *emoveo* – потрясаю, волну) отражают окружающий мир в форме непосредственного переживания явлений и ситуаций, обусловленного тем, насколько последние удовлетворяют наши разнообразные потребности.

Чувства – высшая форма развития эмоций.

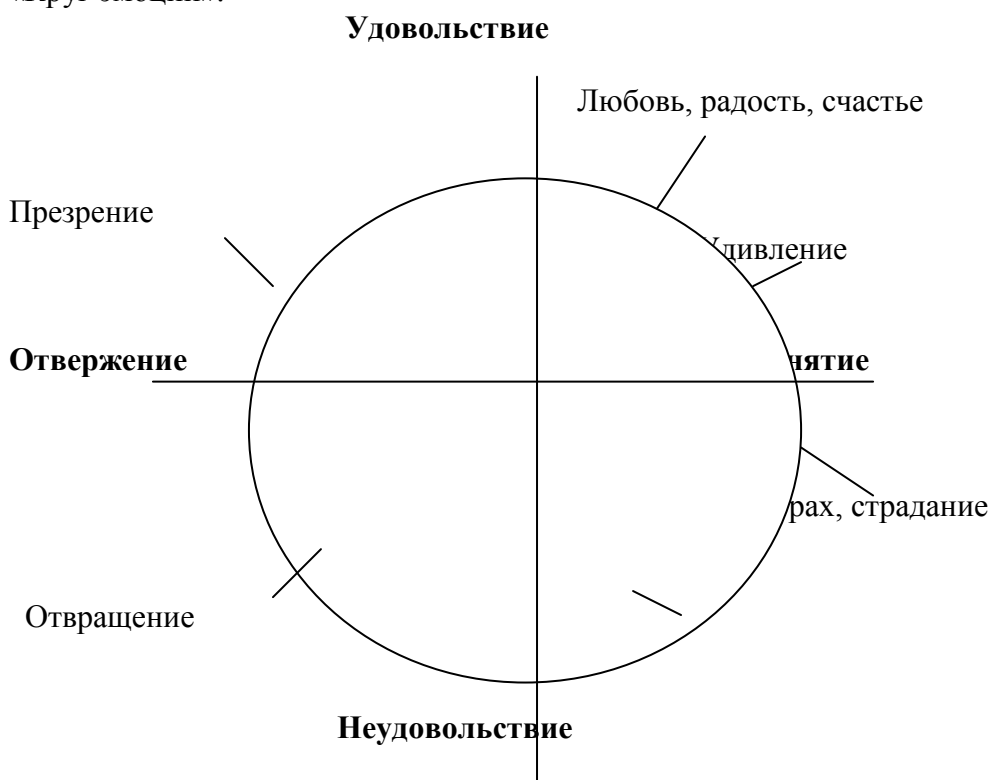
Изменение общего эмоционального фона мы называем настроением.

Аффекты – особые эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми внешними изменениями в поведении человека.

Эмоциональность – личностная характеристика человека, сопряженная с частотой возникновения разнообразных эмоций и чувств.

Главное предназначение эмоций у человека – общение в среде себе подобных и в окружающем мире, а отсюда и функциональное предназначение эмоций: коммуникативная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная. Любая новая ситуация, информация, которая способствует удовлетворению потребностей (или повышает вероятность их удовлетворения), вызывает положительные эмоции, а информация, снижающая эту вероятность, неизбежно вызывает отрицательные эмоции. Поэтому в одних случаях мы выбираем такое поведение, которое помогает усилить, повторить радость, восхищение, интерес; в других – такое, которое ослабляет или предотвращает страх, огорчение, гнев. Так эмоции регулируют наше поведение.

«Круг эмоций»:



Основные эмоции человека (по Изарду): интерес, удовольствие, удивление, печаль, гнев, отвращение, презрение, страх и тревога, смущение, стыд.

3. «Крокодил» – карточки с названиями чувств и эмоций.

На первом этапе ребята по очереди вытаскивают карточки, на которых написано название чувства. Получившие карточки читают, что на них написано, но так, чтобы надпись не видели другие члены группы, и затем по очереди изображают это состояние, используя жесты, мимику, интонации. Группа смотрит и старается понять, какое чувство изображается. Ведущий показывает, остальные пытаются угадать. Кто угадал – водит дальше.

4. «Интонация» - стандартную фразу («Идет бычок качается») надо произнести таким образом, чтобы выразить эмоцию, написанную на карточке.

5. Обсуждение того, что больше помогает – мимика или интонация.

6. Турнир «Словарь эмоций» – группа делится на 2 команды. Каждая команда в течение 10 минут должна составить как можно более длинный список эмоциональных состояний. Это будут и отрицательные, и положительные эмоции, и промежуточные – например, заинтересованность, нетерпение (предвкушение радостного события + тревожное ожидание чего-то неприятного), взволнованность (воодушевление + нервозность). Побеждает команда, обнаружившая наибольшее количество эмоциональных состояний.

После этого начинается турнир. Каждая команда называет состояние, если состояние уже было названо другой командой, повторять его нельзя. Проигрывает та команда, список которой будет исчерпан первым.

Обсуждение: какие новые состояния для себя открыли. В жизни мы часто ограничиваемся 2-3 словами для описания нашего эмоционального состояния – Супер! ОК! Неважно. Использование же более богатого словаря эмоций передает партнеру по общению сигнал о том, что его эмоциональное состояние действительно имеет значение для его

собеседника. Будучи названным, эмоциональное состояние утрачивает свою интенсивность и власть над человеком.

7. Шеринг.

8. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 4

«Проявление эмоций и чувств»

1. Приветствие.

2. НАСТРОЕНИЯ

Начните ходить по комнате, при этом ощутите все свое тело, свои ноги и ступни, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте, какие части тела вы ощущаете, как бодрствующие, а какие как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение, и выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не обращайтесь к членам группы. (15 секунд)

А теперь вы должны выразить походкой другое настроение. Представьте себе, что вы совсем обессилены. Ходите некоторое время как человек, который очень устал. (15 секунд)

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший чудесное известие. (15 секунд)

Теперь – как очень пугливый человек. (15 секунд)

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами. (15 секунд)

А сейчас идите как гений – вы только что получили Нобелевскую премию. (15 секунд)

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем, идущим по проволоке. (15 секунд)

И в заключение вы сами можете придумать, что вам хотелось бы выразить своей походкой... (15 секунд)

Остановитесь на минуту и попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент. Возвращаясь на свое место, выразите всем телом свое настроение.

3. Обсуждение видов эмоций (положит – отрицательные, базовые – зависящие от культуры и т.д.)

Обсуждаются также функции эмоций – выясняется, что нет бесполезных эмоций, чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг. «Речь в защиту страха». В то же время, любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Например, слишком сильная радость от полученной «5» иногда не позволяет заметить, что сосед получил «2».

1. «Польза и вред эмоций»

Возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред ему. Необоснованность однозначного разделения эмоций на полезные и вредные.

Пример: страх. Вред страха – удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. Польза страха – позволяет человеку уберечься от лишнего риска.

Ребята работают в малых группах. Каждая группа получает карточку, на которой перечислены названия 4-х эмоций. Нужно заполнить таблицу:

Эмоция	Ее польза	Ее вред
Радость		
Злость		
Печаль		
Скука		
Стыд		

Ребятам, заполняя таблицу необходимо подумать о том, что хорошего и что плохого связано с заданными эмоциями. Желательно проиллюстрировать свои рассуждения примерами из жизни (не называя имен).

По завершении работы результаты каждой микрогруппы обсуждаются. Получается, что каждая эмоция нужна.

5. Упражнение «Скульптор и глина».

Все подростки делятся на пары. Каждая пара договаривается, кто будет «скульптором», а кто «глиной». Каждый «скульптор» должен задумать какое-то чувство, записать его на листочек, спрятать его и никому не показывать.

После того как название скульптуры загадано, «скульптор разминает глину»: делает легкий массаж, чтобы из мягкой податливой глины вылепить задуманную скульптуру.

Затем скульптор ставит статую в нужную позу, придает ее лицу нужное выражение и произносит магическую фразу: «Шедевр закончен!» От «скульптуры» требуется только одно: назвать себя, т. е. указать, какое чувство выражается данной позой и мимикой. Получив от «скульптуры» ответ, «скульптор» достает карточку с тайной записью. Если ответ совпадает с замыслом, «скульптура» отправится на выставку шедевров.

Если зрители на выставке тоже угадывают название, автор шедевра получает звание «Лучший выразитель чувств».

Каждый участник группы должен получить возможность испытать себя в обеих ролях.

Обсуждение: как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятливость творческих замыслов для зрителей?

Психологический смысл: Для «скульптора» - это развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной связи. Для «глины» упражнение работает главным образом на развитие пластики и способности к эмпатии. Для группы в целом упражнение имеет сплачивающий эффект.

6. Практическая работа с материалом «Внешние проявления эмоций»





Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал (см. выше) – сразу всем или по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции изображены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются.

Когда участники освоятся с этой работой, можно привлечь и более сложный материал – реальные фотографии с полным обликом людей, переживающих эмоции. Можно использовать произведения искусства («Иван Грозный и сын его Иван», «Запорожцы пишут письмо турецкому султану» И. Репина, «Явление Христа народу» А. Иванова).

7. Шеринг.

8. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 5

«Выражение эмоций и чувств»

1. Приветствие.

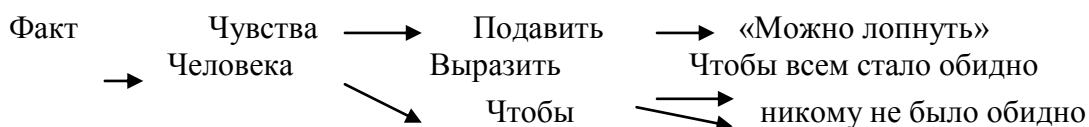
2. Игра-соревнование «Замороженные»

Участники неподвижно сидят в кругу и изображают «замороженных» - людей без эмоций, не реагирующих ни на что происходящее вокруг (при этом закрывать или отводить глаза им нельзя, они должны смотреть вперед). Водящий входит в центр круга и пытается «разморозить» кого-нибудь из них – своими жестами, мимикой, высказываниями вызвать у него ответную мимику или какое-нибудь движение тела. Ему нельзя делать только две вещи: прикасаться к другим участникам и ругаться нецензурными словами. Кто «разморозился», т.е. допустил выразительную мимику или движение, выходит в центр и присоединяется к водящему, теперь они вместе пытаются активизировать других участников уже вдвоем. Каждый последующий «разморозившийся» тоже выходит к ним. Кто продержится в кругу дольше всех?

Обсуждение: Что помогало не реагировать на происходящее вокруг, внутренне отгораживаться от других людей? В каких жизненных ситуациях может пригодиться такой навык? А какие действия окружающих легче всего выводили из этого состояния?

Психологический смысл: тренируются навыки саморегуляции, эмоциональной устойчивости в ситуациях социального взаимодействия.

3. Обсуждение. Зачем мы так долго учились понимать собственные эмоциональные состояния и состояния другого человека? Чтобы чувства не мешали, а помогали нам строить отношения с другими людьми и собой. Для того, чтобы понять, как этого достичь, выбирается ситуация в том или ином классе, но довольно обобщенная, и анализируется по предложенной Г. Цукерман схеме:



4. Упражнение «Поиск способов безопасного выражения чувств» – ребята работают в малых группах. Каждая микрогруппа получает карточку с заданием в виде ситуации, в которой человек должен, не допустив ущемления своих интересов, не испортить отношения с партнером по взаимодействию. Конкретные ситуации ведущий подбирает исходя из специфики класса. В качестве примера можно привести такую ситуацию: «несколько раз откладывали сроки сдачи сочинения, ученик написал его, но забыл принести; учитель не верит». Участники каждой микрогруппы должны сформулировать все возможные исходы ситуации, согласно схеме, иллюстрировав их репликами сторон, и представить группе свои варианты решения предложенной им ситуации. Задача ведущего – организовать обсуждение таким образом, чтобы его итогом стало формулирование алгоритма «Я-высказывания», который записывается:

- 1) объективное описание ситуации
- 2) описание своих чувств
- 3) аргументированные предложения по улучшению общения.

Наверняка, у каждого из вас есть то, что его раздражает. Попробуем сформулировать свою мысль по принципу «Я-высказывания».

Упражнение «Формулировка» – ребята работают в малых группах. Нужно переформулировать обидные высказывания, предложенные на карточке, в необходимые с использованием алгоритма «Я-высказывания». Высказывания «подслушиваются» на группе в предыдущих занятиях. По завершении работы получившиеся формулировки обсуждаются, «Я-высказывание уточняется».

Можно попробовать поиграть в картинки Розенцвейга, причем ответить нужно Я-высказыванием.

Упражнение «Я-послания» – каждый получает карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Нужно подумать о том, какие приятные моменты возникают в общении с человеком, имя которого написано на карточке. Свои соображения придется выразить прилюдно, используя уточненный и упрощенный алгоритм Я-высказывания.

Обсуждение своих чувств в роли говорящего и получающего Я-послания.

Шеринг

«Импульс».

ЗАНЯТИЕ № 6.

«Саморегуляция»

Упражнение 1. «Времена года».

Участники по очереди придумывают и изображают фигуру, которая соответствует весеннему, зимнему, осеннему, летнему настроению. Затем говорят, какой она будет на ощупь, в какой цвет они бы ее раскрасили, с какими чувствами она ассоциируется.

Эмоциональность делает нас людьми и отличает от роботов. Однако интеллигентность – это и культура выражения эмоций. Эмоциональная распущенность постыдна. Эмоциональная необузданность приводит к ошибкам, конфликтам, неприятностям и изоляции. Культурный человек контролирует свои эмоции.

Но что же делать со своими эмоциями, как справиться со своим напряжением? Существуют приемы саморегуляции



Упражнение 2: «Копилка».

Работа в малых группах. Каждая группа составляет свой список способов снятия напряжения. Обсуждение в кругу, составление общего списка приемов снятия напряжения.

1. Физические упражнения.
2. Релаксационные упражнения.
3. Дыхательные упражнения.
4. Словесные внушения.
5. Визуализация, медитация.
6. Экспрессивные методы.
7. Письма.

Упражнение 3. Управление ритмом дыхания.

Дыхание – это основа жизни, это то, без чего человек не может жить.

На вдохе происходит активация психического состояния, на выдохе – успокоение.

«Ритмичное дыхание» (это упражнение используется, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам «просто не по себе»).

Сядьте, выпрямив спину и сложив руки на коленях. Положите руку на запястье другой руки и считайте пульс: 1-2-3-4-5-6; 1-2-3-4-5-6 и т.д. Затем начните выполнять упражнение - «Полное дыхание»: медленно сделайте полный вдох на : ударов пульса. Задержите дыхание на 3 удара пульса. Выдохните медленно в течение 6 ударов пульса. Отдохните перед вторым вдохом в течение 3 ударов пульса. Упражнение выполняется медленно.

(6 – 3 – 6 – 3)

«Дыхание на счет 7-11» (это упражнение помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации).

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 секунд. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе. Концентрируйте внимание на своем дыхании.

Упражнение 4. Словесные внушения.

Другой способ расслабиться можно было бы назвать «волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести это волшебное слово и почувствуем себя увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «покой», «тишина», «нежная прохлада» и т.д. Главное, чтобы они помогали вам. Давайте попробуем.

Еще один способ успокоиться и расслабиться. Вспомните или вообразите себе ситуацию, которая обычно вызывает у вас волнение, напряжение. Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно, спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными («Я спокоен»).

Упражнение 5. Регулирование мышечного тонуса.

«Снятие напряжения в 12 точках».

1. Плавное вращение глазами. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на более близкий предмет.
2. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.
3. Займитесь челюстью и зевните несколько раз.
4. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону.
5. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите.
6. Расслабьте запястья и поводите ими.
7. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук.
8. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте 3 глубоких вдоха.
9. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад из стороны в сторону.
10. Напрягите и расслабьте ягодичы, а затем икры ног.
11. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки.
12. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх; повторите 3 раза.

Упражнение на релаксацию.

Упражнение 6. Оперирование чувственными образами.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Медленно и глубоко вдыхайте, и выдыхайте воздух.

С каждым вдохом и выдохом вы все больше успокаиваетесь и сосредотачиваетесь на своих ощущениях. Дышите легко и свободно.

Я буду произносить отдельные слова, а вы представьте их образы.

Зрительные образы:

1. Апельсин
2. Море
3. Поляна
4. Цветы
5. Птица
6. Светлый
7. Играть
8. Нежный
9. Плести

Слуховые образы:

1. Скрежет колеса
2. Звон колокольчика
3. Звуки скрипки
4. Завывание ветра
5. Эхо
6. Звук капающей из крана воды
7. Пение птиц
8. Шум волны
9. Шепот

Телесные представления:

1. Прикосновения к шелку
2. Колючий снег
3. Холодный ветер
4. Прикосновение ко мху
5. Теплая вода
6. Колкая иголка
7. Нежный пух
8. Прикосновение к рыбьей чешуе
9. Горячий пар

Осязательные и обонятельные образы:

Вкус только что разрезанного лимона

Вкус шоколада

Икра красная крупная

Аромат розы

Запах моря

Свежесрезанный гриб

Шеринг

«Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 7

«Публичное выступление»

1. Приветствие

2. Разминка «КАРНАВАЛ ЗВЕРЕЙ»

Я хочу предложить вам игру, в которой вы станете одним из предложенных мною животных. У этих животных разные голоса, и сначала мы все вместе попытаемся их изобразить:

- Какой голос у комара?
- Какой голос у змеи?
- Какой голос у кошки?
- Какой голос у волка?
- Какой голос у филина?
- Какой голос у лягушки?
- Какой голос у медведя?

Теперь мы знаем голоса этих семи животных. Встаньте, пожалуйста, в большой круг. Вы должны выбрать каким именно животным будете вы. Выбрали? Теперь закройте глаза и в течение 10 секунд походите по комнате в молчании. Двигайтесь медленно, стараясь не наткнуться друг на друга.

Теперь воспроизведите голос вашего животного. Используйте этот голос как призывный клич, поскольку ваша цель – найти всех животных вашего вида. Не открывая глаз и чутко прислушиваясь, найдите тех членов группы, которые выбрали себе то же животное, что и вы. Если вы нашли «животное» с тем же голосом, дайте ему руку, идите дальше вместе и слушайте голоса других, чтобы найти своих соплеменников. У вас две минуты, чтобы найти «родственников».

Комментарий. Это очень хорошая игра, придающая группе свежую энергию и предоставляющая много возможностей для веселья. Закрытые глаза, с одной стороны, усиливают слуховые способности участников, а с другой – создают атмосферу таинственности и загадочности. Это пробуждает детский опыт и удовлетворяет потребность объединения с другими.

3. Обсуждение «Публичное выступление». Когда оно происходит? Какие основные ошибки делают выступающие? Как их избежать? Почему страшно выступать перед большой (и даже маленькой) аудиторией? Как справиться с этим состоянием? Что делать, чтобы выглядеть во время выступления «на все 100»?

4. Упражнение «Я расскажу вам про...»

На столе раскладываются карточки рубашками вверх. Ребятам объясняется, что каждый из них вытащит бумажку, на которой будет написано слово. Необходимо будет рассказать о нем по плану, не употребляя его название (то слово, которое написано на бумажке). Вместо этого слова можно говорить «бип». Группе необходимо отгадать, о чем говорится. При этом перебивать выступающего нельзя. В сообщении можно придерживаться следующего плана:

- Что это?
- Как выглядит?
- Для чего используется?
- Где можно найти?

Сообщение должно продолжаться две минуты.

Все сообщение снимается на видеокамеру.

Когда все участники выступают, происходит небольшое обсуждение:

- Как себя чувствовали во время выступления?

- Что мешало, а что помогало выступить?
- Было ли это похоже на публичное выступление?

5. Теперь отснятые выступления отсматриваются. При этом после каждого выступления происходит обсуждение: группа должна высказать свое мнение, найти достоинства и недостатки (причем как в содержательной стороне выступления, так и в невербальном выражении эмоций). Таким образом, группа выходит на обсуждение того, каким образом нужно выстроить выступление, чтобы не путаться, как построить материал, чтобы всем было понятно, о чем идет речь. Как себя вести во время выступления. Естественно, ведущий принимает активное участие в дискуссии и корректирует ее ход.

Психологический смысл: обратная связь участникам об их поведении во время публичных выступлений, выяснение других способов поведения. Отработка невербального поведения во время публичного выступления.

6. Упражнение «Копилка»

Как преодолеть волнение во время публичного выступления? Что помогает справиться с эмоциями? Каждому участнику предстоит припомнить хотя бы одну ситуацию, когда он рассказывал что-то группе людей и при этом не волновался. Необходимо объяснить, что помогло не волноваться. Кроме того, припоминается предыдущее занятие («Саморегуляция»), где прорабатывались способы регуляции своего эмоционального состояния.

7. Отработка полученной информации в упражнении «Доклад»

В этом упражнении отрабатываются все знания, полученные в ходе упражнения. Каждый участник получает листок с информацией (для достижения дополнительной цели – знакомства со способами отстаивания своих прав – мы использовали 4 варианта: 4 способа отстаивания своих прав). Участникам дается 7 минут на подготовку. После чего каждый из них выступает с докладом по теме, обозначенной у него на листе. После выступления каждый участник получает обратную связь.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

1-ый способ. Заигранная пластинка

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Никто на вас не нападает, но ваши права нарушены, и вы заявляете об этом. Имейте в виду, что этот способ раздражает людей. Используйте его с умом и осторожно. Подходит он для общения с незнакомыми людьми или при сильном нарушении личных прав, когда другая сторона не слышит вас.

Спокойное повторение того, чего вы хотите, снова и снова. Учит настойчивости, а также тому, что вы не обязаны объяснять причины своих желаний. Помогает не раздражаться заранее. Достижимый эффект: позволяет вам чувствовать себя комфортно, игнорируя попытки манипулировать вами, взывания к логике. Вы настойчиво продвигаетесь к желаемой цели.

Повторяйте свое требование снова и снова, не повышая голоса, без гнева и раздражения. При этом можно заменять слова на близкие по значению, не меняющие общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

- Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.
- Ну и что?
- Мне нужно мое мясо.
- Посмотрите дома, в другой сумке.
- Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно мое мясо.

- Ничем не могу помочь.
- Мне нужно мое мясо.
- Очередь волнуется!
- Я вижу это, но мне нужно мое мясо.
- ...

2-й способ. Игра в туман.

Этот способ предполагает демонстрацию согласия с правдой, заключенной в словах «нападающего» на вас человека, в целом, с тем, что его мнение может быть справедливым в определенных ситуациях или для какой-то группы людей. Подходит в том случае, если вы сейчас не готовы серьезно обсуждать вопрос или разговор идет не с близким человеком. Если вы готовы в будущем обсудить проблему, лучше сначала сказать об этом: «Сейчас я не готов об этом говорить. Давайте обсудим это вечером.» И только если вас не услышали, используйте этот способ.

Учит спокойно воспринимать критику в свой адрес, признавать свои ошибки, на которые указывает оппонент, как вполне возможные. Пусть то, что вам говорят, верно, - вы все равно остаетесь судьей самому себе. Достижимый эффект: позволяет не реагировать на критику обеспокоенностью и необходимостью защищаться, и тем самым показывает вашему критику бесплодность его попыток.

Ключевое выражение: «Возможно, это так...»

Пример:

- Ты опоздала – это ужасно!
- Давай поговорим об этом завтра.
- Ты опять пришла поздно!
- Да, действительно, я пришла поздно (согласие с правдой).
- Если ты будешь приходить так поздно, ты можешь заболеть.
- Наверное, это так. Можно заболеть, если лечь поздно спать. (Согласие в принципе.)
- ...

3-й способ. Негативное заявление

Если вы действительно сделали ошибку и вас критикуют, используйте «Негативное заявление».

Учит признавать свои ошибки и вину (не извиняясь за них). Вы просто соглашаетесь с враждебной или конструктивной критикой своих недостатков. Достижимый эффект: позволяет спокойнее принимать обвинения в свой адрес (не стараясь обороняться или отрицать ошибку) и, в то же время, уменьшить враждебность вашего критика.

Ключевое выражение: «Да, я действительно плохо поступил.»

Примеры:

- Ты разговаривал очень грубо.
- Да, действительно, я не сдержался.
- Это было глупо с твоей стороны.
- Мне самому это не нравится.

4-й способ: негативные расспросы.

Негативные расспросы неплохой способ ответа на неоправданную критику.

Стимулируют высказывать критику в ваш адрес: тем самым вы вынуждаете вашего оппонента быть более уверенным и не использовать против вас манипуляции. Достижимый эффект: позволяет вам спокойно выяснить, что вашему близкому человеку в вас не нравится, с тем, чтобы улучшить дальнейшие взаимоотношения.

Ключевое выражение: «Что плохого в том, что...?»

Примеры:

- Это ужасно – читать только детективы!
- Что плохого в том, что я читаю детективы?
- Это безвкусица!
- Что плохого в том, чтобы быть иногда безвкусным?
- Ты что, не хочешь дать мне поносить твою кофточку?
- Ты знаешь, действительно не хочу.
- Ты просто жадина!
- Что плохого в том, чтобы иногда побыть жадиной? Уж какая есть.

8.Шеринг

9. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 8

«Эмпатия»

1. Приветствие.

2. Обсуждение. С помощью чего люди понимают друг друга? Зачем нужна эмпатия?

Стихотворение «Горе козла» Ю. Саакяна:

Сверчок горевал, свою участь кляня:

«Не сплю я, бессонница мучит меня!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Скорбела кукушка: «В конце-то концов

Осталась я в мире одна, без птенцов!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

Плакала мышка: «Беда, беда!»

Мышиную норку разрыла сова!»

Козел не ответил, он только жевал.

Казалось, он молча переживал.

И поняли мышка, кукушка, сверчок

Что все их несчастья – так, пустячок.

Что в целой вселенной нет злейшего зла,

Нет горя сильнее, чем горе козла.

К своему несчастью, козел не умел сочувствовать другим. Эмпатия – это умение понимать состояние другого человека. Без него невозможно строить бесконфликтное, эффективное общение.

3. Упражнение «Магическое число «семь» - Разбейтесь, пожалуйста, на тройки и встаньте, образуя треугольник, примерно на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Левую руку положите на плечо соседа, а правая должна свободно свешиваться вниз. Вы сможете сейчас провести интересный эксперимент, в котором вам отчасти понадобятся ваши математические способности, но в гораздо большей степени – интуиция. С помощью интуиции мы догадываемся о таких вещах, о которых не знаем или которые не можем доказать.

Вы заинтересованы? Тогда вытяните правую руку прямо перед собой и несколько раз энергично сожмите кулак. Рассмотрите в отдельности каждый палец и поупражняйтесь пару раз в том, чтобы показывать разное число пальцев. Покажите друг другу 5 пальцев, 3 пальца, 2 пальца.

Я уверена, что теперь вы готовы к игре. Объясняю правила. Левая рука лежит на плече соседа, а правой вы встряхиваете перед собой, сжав кулак. Один из вас при этом громко

говорит заклинание: «Крибле, крабле, бумс!» В то мгновение, когда произнесено слово «бумс», каждый из вас выбрасывает правой рукой произвольное количество пальцев, протягивая при этом руку вперед. Ваша задача – не договариваясь, выбросить такое количество пальцев, чтобы в вашей тройке их сумма составляла число «7».

Давайте договоримся так: когда ваша интуиция сработает, и магическое число семь получится в вашей тройке, изобразите победный клич индейцев, похлопывая себя ладонью по губам. Прежде чем начать игру, я хотела бы 5 секунд послушать этот победный клич в вашем исполнении.

4. Обсуждение «В чем проявляется эмпатия?» Список эмпатийных проявлений появляется на доске – сочувствие чужому горю, «заражение» смехом, «попадание» со своими шутками в те моменты, когда они уместны, переживание чужой ситуации как своей и т.д.
5. Бумажное зеркало – тест Меграбьяна на эмпатию (опционально)
6. Развиваем эмпатию. «Передача цвета» – все садятся в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Каждый пытается настроиться на волну соседа. Ведущий пускает влево (или вправо) цвет – пожимает руку и «передает» цвет, который видит. Далее, участник, принявший цвет, передает его дальше по кругу, пока тот не вернется к ведущему. После этого происходит обсуждение – каждый рассказывает о том, какой цвет принял и передал, что при этом испытывал и т.д.
7. Шеринг
8. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 9

«Эмпатия, комплименты»

1. Приветствие

2. «Слепой и поводырь»

Группа разбивается на пары, в которой первые номера становятся «слепыми» - завязывают глаза шарфом. Вторые же номера становятся «поводырями» - их задача провести слепых через лабиринт из стульев так, чтобы «слепые» остались целыми и сохраненными, а также не чувствовали дискомфорта. Потом пара меняется ролями и упражнение повторяется, меняется маршрут прохождения.

Обсуждение: как себя чувствовали в каждой роли, в какой роли лучше, почему?

Психологический смысл: развитие доверия, эмпатии, новый сенсорный опыт.

3. «Кто сказал мяу?» – каждый по очереди встает спиной к кругу. Ведущий показывает на кого-то из сидящих в кругу рукой. Тот говорит «мяу!». Стоящий у доски отгадывает, кто сказал «мяу». Есть три попытки. По желанию водящего игру можно повторить. Обсуждение – что помогало определить, кто говорил? Помогли ли знакомые интонации? Очень часто бывает, что именно они и помогают.
4. Далее задание усложняется – тот, на кого показал ведущий, подходит и трогает водящего за плечо. Обсуждение строится по тому же принципу – необходимо вычленить «эмпирические закономерности» угадывания.
5. Упражнение «Комплименты»

Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, что он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сделать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы? Учтите, нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них.

Обсуждение: Виды комплиментов:

- косвенный – хвалится не сам человек, а то, что для него дорого (собака владельца, дети родителей, машина автолюбителя)
- «минус – ПЛЮС» - сначала дается небольшой минус, а потом – огромный плюс: «вы не хороший работник, вы ... ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ!!!»
- Сравнение с чем-то самым близким для делающего комплимент: «Я хотел бы иметь такого сына как вы»
- Комплимент-критика – по форме делается комплимент, а по содержанию критика («Какие у тебя красивые желтые зубы»)

Как ответить на комплимент:

- улыбка
- комплимент на комплимент
- «Это благодаря вам»

6. Упражнение «Тренировка комплиментов»

Пара садится напротив друг друга. Первый номер делает комплимент, второй номер – реагирует. Если комплимент понравился – стул придвигается к участнику под № 1, если нет – отодвигается от него. Задача участника под номером один – максимально сократить расстояние между парой. Второй участник может варьировать оценку за комплимент расстоянием – чем сильнее понравился/не понравился комплимент, тем больше расстояние. При этом нужно еще и ответить на комплимент, а также объяснить, чем он нравится или не нравится. После пяти комплиментов игроки меняются ролями.

Обсуждение: какие комплименты больше всего нравились? К какому типу они относятся? Или дело не в типе комплимента? А в чем?

Психологический смысл: тренировка умений делать комплименты и отвечать на них.

7. Шеринг

8. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 10

«Поддержка»

1. Приветствие

2. Упражнение «Ладонка»

Положите на лист бумаги ладонь и обведите ее. На каждом пальчике напишите, пожалуйста, по одной положительной черте характера, присущей вам. Подпишите листочек и передайте по кругу. Получив листочек участника группы, на ладони напишите одну положительную черту, которая на ваш взгляд наиболее характерна для этого человека. Листочек, обойдя круг. Возвращается к хозяину. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

3. Упражнение «Смогу!».

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний), стоя лицом друг к другу. Стоящие лицом друг к другу, ладони к ладоням, образуют пару и начинают борьбу. Первый член пары произносит слова: «Ты не сможешь!», обращенные к партнеру, стоящему напротив, тот отвечает: «Я смогу!». Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и таким образом, образуют новую пару. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

4. Упражнение «Свечка»

В этом упражнении происходит качание человека в небольшом плотном кругу. Все участники группы становятся в круг. Один из участников становится в центр круга и, закрыв глаза, падает на руки партнеров, а те подхватывают его и передают от одного к другому. Упражнение выполняется молча. Диаметр круга – 1,5 м., водящий находится в центре. Оптимальной является ситуация, когда круг составляют 8 человек, юноши и девушки стоят через одного. Обмен впечатлениями происходит после каждого качания. Необходимо следить, чтобы качающие не применяли излишнюю физическую силу, так как это не только снижает эффект упражнения, но и может привести к развалу круга. Упражнение ориентировано не на проявление физической силы, а взаимной ответственности и эмпатии.

Обсуждение: Что вы чувствуете, когда к вам прикасаются руками? Бывают руки мягкие и надежные, их прикосновение приятно. Если же руки жесткие, грубые – их прикосновение не радует. А какие руки у вас? Кстати, а доверяете ли вы собственным рукам?

Психологический смысл: стимулирует взаимное доверие участников, развивает умение расслабиться, снять напряжение, создает возможность тактильного контакта.

5. Упражнение «Трон»

В круг ставится стул-трон (желательно его оформить соответствующим образом). Каждый участник группы по очереди садится на трон, а остальные члены группы подходят к нему по одному кладут правую руку на плечо и «восхваляют» сидящего. После этого члены группы обмениваются переживаниями.

6. Шеринг

7. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 12

«Психодрама»

Поскольку одной из сложностей Вовы 3. был ответ у доски и другие публичные выступления и ситуации проверки знаний и умений, которые мы связали с возможной конфликтной самооценкой (помимо отсутствия навыков), то было решено одно из занятий посвятить психодраматическим этюдам. Они направлены на развитие самопринятия, осознание конфликта и работу с ним, взгляд на проблему со стороны.

1. Приветствие

2. Разогрев «Антикварный магазин игрушек»

Участникам предлагается закрыть глаза и представить себе антикварный магазин игрушек, где собраны всевозможные игрушки разных времен и стран. Далее предлагается пройтись по этому магазину, и найти ту игрушку, которая максимально на тебя похожа.

Далее ребята описывают эту игрушку, говорят, чем она на них похожа. Как они себя чувствуют в этом магазине игрушек.

3. Работа с проблемой. Участникам предлагается поработать с той сложностью, из-за которой они здесь. Разыгрывается ситуация, в подходящий момент можно осуществить деролинг (обмен ролями), а также применить технику зеркала – протагонист становится зрителем, найдя себе замену – так у него появляется возможность посмотреть на ситуацию со стороны.

Я применяла следующую модификацию этого упражнения: ребенок выбирал помощников не только на роли реальных лиц, но и на роли своих чувств и эмоций. У него таким образом возникала возможность увидеть свои чувства, принять их, посмотреть, как они могут ответить. Кроме того, в фазе «сверхреальности» можно было проститься со своим страхом, увеличить уверенность в себе, попросить неуверенность и застенчивость оставаться тихими и маленькими в конкретных ситуациях.

4. Обсуждение, благодарности участникам.

5. «Живой кокон» - это упражнение особенно необходимо протагонистам, но и всем ребятам после серьезной работы полезно получить поддержку от других участников. Ведущий становится в центр круга, а остальные участники «разогревают» свои ладони и кладут их на ведущего, чтобы передать ему энергию группы. Ведущий может контролировать этот процесс и давать указания – куда нужно «доложить» ладоней, а откуда убрать. Желательно, чтобы ведущими побыли все, или хотя бы все те, кто принимал активное участие в психодраме.

6. Шеринг

7. «Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 12

«Ищу друга»

1. Приветствие

2. короткий разогрев («Гамбург ночью»).

Пожалуйста, образуйте группы по 6 человек в каждой. У вас есть 2 минуты, чтобы изобразить звуковой портрет известного города: вы должны производить шумы, звуки и шорохи, которые можно услышать в ночном Гамбурге. Вы можете задействовать не только свой голос, но и тело – чтобы производить одновременно несколько звуков. Подумайте о том, что в Гамбурге много источников шума: ночью прибывают корабли в гавань, в аэропортах садятся и взлетают самолеты, на больших улицах слышно движение транспорта, в центре мы слышим музыку и голоса тысяч ночных гуляк. Разумеется, мы слышим еще много-много всего разного. Поразмыслите 2 минуты над тем, какие звуки вы будете воспроизводить. Через 2 минуты мы все собираемся здесь. И тогда каждая команда покажет, каков Гамбург ночью. Сначала каждая команда изображает собственную акустическую картину, а потом все команды делают это одновременно. Это создает впечатляющую картину ночной жизни города.

3. «Ищу друга»

Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо звать

другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, каким он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

Возьмите листы бумаги, фломастеры – творите! Время на подготовку – 10 минут.

Спустя отведенное время ведущий предлагает развесить листы на стенах. Подписывать их не нужно. Участники молча читают объявления. Каждый имеет право нарисовать красный кружок на том объявлении, которое привлекло его внимание, и он готов связаться с его подателем. Можно ограничить выбор таких объявлений, например, тремя.

Теперь можно снять листы с объявлениями. Посмотрите, отозвались ли на ваше объявление. Посчитайте количество красных кружков на ваших листах. Пусть каждый по кругу назовет одну цифру – количество доставшихся вам выборов.

Вот теперь и наступит самый важный момент игры. Ведущий предлагает обсудить вопросы:

Чем характеризуется объявление, набравшее наибольшее число заинтересованных ответов?

Что помешало вам откликнуться на другие объявления? (Речь идет об объявлениях, не получивших ни одного выбора, если такие окажутся)

Вполне вероятно, что наименьшее количество красных кружков будет на тех объявлениях, в которых подробно перечислены требования, предъявляемые к будущему другу. Естественно, нелегко соответствовать такому запросу. Не каждый обладает такими замечательными качествами как «преданность», «готовность бросить все и прийти на помощь», «умение хранить тайны» или «владение карате или кун-фу». И потом самое главное: в таких объявлениях ищут друга, который должен что-то давать, и ничего не предлагают взамен. Подобное потребительское отношение к другу, от которого требуется служить подателю объявления, вряд ли встретит понимание и сочувствие. Опыт показывает, что гораздо больший интерес и симпатию вызывают объявления, в которых человек предлагает то, чем он владеет в общий котел дружбы, т.е. он готов именно к дружеским взаимоотношениям, предполагающим умение не только брать, но и давать.

Разумеется, ведущему не нужно с пафосом мудрого наставника проповедовать эти истины несмышленишкам. Его задача – организовать обсуждение, дискуссию, а подростки сами сумеют прийти к тем выводам, которые уже заложены в результатах социометрии объявлений. Осознание того факта, что сильная личность ценит в дружбе именно возможность помочь другому, быть полезным для него, происходит постепенно, через анализ конкретного материала объявлений.

Достаточно плавным и логичным будет переход к обсуждению человеческих качеств, важных для подлинной дружбы. И здесь неоценимую помощь окажут те объявления, в которых уже изложены позиции учеников по поводу наиболее ценных достоинств друга. Естественно, ведущему нельзя упускать возможность подвести участников группы к рефлексии и инвентаризации собственных качеств, помочь возникновению продуктивных обратных связей, мотивировать желание самоизменений.

4. «Общий ритм». Теперь давайте попробуем сделать общий ритм. Все знают мелодию «We will rock you»? Отлично. Вот только каждый из вас может делать только

одно движение (топ левой ногой, топ правой ногой или хлопок руками). Вот по кругу нам надо воссоздать мелодию (топ-топ-хлоп, топ-топ-хлоп). Попробуем?

5. Шеринг.

«Импульс»

ЗАНЯТИЕ № 13

«Портрет нашей группы»

1. Приветствие.

2. Рисуночная разминка «Протяни навстречу руку»

Выкладывается лист бумаги формата А2 или А1, участники одновременно кладут на него свои ладони, каждый обводит контур своей ладони и раскрашивает свою часть получившегося рисунка. По желанию самих участников можно не обводить контур, а намазать краской саму ладонь и отпечатать ее на бумаге.

Обсуждение: где чья рука? Что побудило расположить ее именно в том месте листа и раскрасить ее таким образом?

Психологический смысл: упражнение дает возможность самовыражения, а также несет социометрическую нагрузку.

3. Композиция «Мои ресурсы»

Участники строят композицию, отражающую ресурсы – факторы, помогающие им преодолевать жизненные трудности и достигнуть поставленных целей, например, успехов в межличностном взаимодействии. Упражнение обычно выполняется индивидуально, хотя может по желанию участников проводиться и в микрогруппах.

Чтобы участникам было на что опереться в построении своих композиций, ведущий кратко рассказывает про основные группы ресурсов.

- Внутренние: личностные, интеллектуальные и волевые качества, знания и умения, различные элементы жизненного опыта.

- Внешние: место жительства, различные предметы, материальные возможности, место учебы и т.п.

- Социальные: люди, способные помочь в преодолении трудностей и достижении поставленных целей – родственники, друзья, преподаватели и т.д.

Композиция может строиться в любом месте, понравившемся участнику – не только на парте, но и на полу, на стуле, на подоконнике... Помимо использования обычного набора изобразительных материалов в композицию целесообразно включать и те оказавшиеся у учеников предметы, которые могут символизировать для них какие-либо ресурсы (фото, сотовый, часы и т.д.). время выполнения – 25-30 минут.

Обсуждение: строится как экскурсия: группа перемещается от работы к работе, а их авторы поочередно выступают в роли экскурсоводов. Им дается по 1,5 – 2 минуты на выступление, форма которого остается на их усмотрение.

Очень хорошо, если у ведущего есть возможность сфотографировать композиции и впоследствии позволить им распечатать снимки своих работ.

Психологический смысл: ярко выраженный психотерапевтический эффект, способствует повышению уверенности в себе.

4. Групповая композиция «Наш сад»

Группа представляется как сад, состоящий из участников. Они располагаются в пространстве так, как им удобнее, и изображают любые элементы сада по своему желанию – деревья, кусты, цветы или целые клумбы, сорняки, хозяйственные постройки, ограду, фонари и т.п. Каждый из них действует по своему усмотрению, без предварительного распределения ролей, разговаривать по ходу разбивки сада не следует. При этом могут задействоваться и материалы, оставшиеся от выполнения предыдущего упражнения (например, из листов бумаги можно изготовить разнообразные украшения, листву дерева, панаму для садовника, веер для прогуливающейся по саду барышни) Когда все участники нашли свои места, каждый из них говорит, что именно он изображает. Это ясно для окружающих далеко не всегда – например, одна и та же поза человека с растопыренными руками может быть и цветущим деревом, и пугалом, и засохшей корягой.

После этого в дело вступает «садовник» - участник, добровольно выбравший эту роль, сам в состав «сада» не входит. Он может изменить все, что угодно по своему усмотрению, чтобы сад стал лучше.

Обсуждение: каждому из участников предлагается назвать тот объект, который он изображал, прокомментировать причину выбора именно этого объекта и высказаться о своих чувствах на момент нахождения в композиции и после возвращения в круг. А насколько позиция, которую участник выбрал в саду, характерна для него в реальном общении? Если с ним поработал садовник, то ведущий просит уточнить, какие чувства вызвало это вмешательство и как после него изменилось самоощущение. Садовника просят прокомментировать, что именно побудило его взять на себя эту роль, какие идеи он хотел выразить, изменяя расположение участников.

Психологический смысл: способствует развитию рефлексивных способностей участников, давая возможность в аллегоричной форме отразить свойственные им социальные роли. Кроме того, оно несет социометрическую нагрузку, демонстрируя взаимное расположение участников.

5. Шеринг

6. «Импульс».

ЗАНЯТИЕ № 16

«Завершающее занятие»

1. Приветствие

2. Подведение итогов: чему научились, чему был посвящен тренинг.

3. «Зубы дареного коня»

Давайте пофантазируем и представим, что сегодня у всех нас праздник, у всех день рождения. Такой день всегда важен. Он символизирует определенный рубеж, по прохождении которого человек может что-то изменить в своей жизни и в себе. В день рождения имениннику принято дарить подарки. Пусть сегодня это будут такие подарки, которые действительно помогут человеку измениться, которые по-настоящему нужны ему и ценны для него. Сделать хороший подарок очень непросто. Кто из нас не ломал голову, что подарить близкому человеку в такой день? Кто из нас не бегал по магазинам в поисках «чего-нибудь такого»? Сегодня не надо ничего искать в магазинах. Тем более, что там скорее всего не найти того, что действительно нужно. Помните, вы ничем не ограничены. Дарить можно все, что угодно: от картины кисти великого Леонардо до конкретных

личностных качеств; от виллы на Багамах до тысячелетнего манускрипта, хранящего мудрость древних волшебников; от засохшего прошлогоднего одуванчика до вечной жизни. Не спешите с выбором подарка.

В данную минуту именинником является Посмотрите внимательно на этого человека. Подумайте о том, какой у него жизненный опыт? Что он познал и понял в этой жизни? Что он ценит больше всего на свете? Кого он любит? О чем он мечтает? Попробуйте понять, что же ему очень и очень нужно. Что он хотел бы получить в дар от вас? Сейчас вы волшебники и можете дать этому человеку то, что он хочет...

А теперь внимание, именинники! В обычный день рождения любые подарки принимаются без критики – независимо от того, понравились они вам или нет. В народе говорят – «дареному коню в зубы не смотрят». Но сегодня особый случай. Постарайтесь присмотреться к «зубам дареного коня», прислушаться к себе, оценить нужность каждого подарка для вас и честно сказать дарящему, насколько он «попал в точку» со своим подарком. Четко аргументируйте свое мнение. Если не хотите принимать преподнесенный дар, объясните, стараясь не обижать дарящего, почему вы это делаете. Давайте ответ сразу каждому из дарящих.

Дарители! Не нужно спорить с именинниками, даже если вы категорически с ним не согласны и убеждены, что без вашего подарка он просто погибнет тут же на месте. Сегодня у каждого из вас будет день рождения, и каждый не только сделает подарки, но и получит их.

После того, как первый именинник получит свои подарки, именинником становится следующий участник. Пожалуйста, приступайте. С днем рождения!

Когда каждый из участников получит и оценит свои подарки, обсуждаются следующие вопросы:

Кому из участников удалось подобрать такие подарки, которые были с благодарностью приняты всеми именинниками?

За счет чего это произошло?

Какого типа были подарки?

Какие из них оказались самыми удачными?

Каков самый оригинальный подарок?

Обнаружились ли именинники, принявшие все подарки без исключения?

Если «да», то не является ли причиной их «всеядности» нежелание обидеть дарителей?

Все ли сумели быть искренними?

Какие подарки оказались отвергнутыми и почему?

Насколько трудным было отказываться от подарков?

Есть ли такие именинники, кто не принял ни одного подарка, почему?

Что вы чувствовали, когда ваши подарки отвергались?

Как и многие другие упражнения такого типа, игра «Зубы дареного коня» предоставляет участникам две важные возможности: 1) испытать себя в качестве душеведа, способного к эмпатии и синтонности, 2) получить информацию о том, верно ли воспринимаются наши желания и потребности другими людьми.

4. Благодарность по кругу – каждый участник берет листочек и подписывает его. Далее все передают свой листочек своему правому соседу. Теперь у вас в руках чей-то листочек. Подумайте об этом человеке, вспомните какие-то моменты вашего общения и напишите что-нибудь этому человеку на память, это может быть благодарность, комплимент и вообще все, что угодно.

5. Завершение.

[https://docviewer.yandex.ru/view/939992847/?*=%2BarQNZiEf237LoJYKn4Aibai%](https://docviewer.yandex.ru/view/939992847/?*=%2BarQNZiEf237LoJYKn4Aibai%20)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061549

Владелец Стефанцова Елена Петровна

Действителен с 25.09.2024 по 25.09.2025