

Тренинговые занятия с учащимися на формирование эмоционально-волевой сферы

Методические основы проведения тренинга и показания к применению.

Эффективным методом психокоррекционной работы преимущественно с подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с подростками группы риска имеет следующие особенности:

- он должен проводиться специалистом, возможно школьным психологом, владеющим информацией по данной проблеме.
- специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;
- упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т.е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

Цель: формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

Задачи:

- формировании навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, позитивной моральной позиции.
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативным импульсов, конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- работа с состоянием тревожности.
- формирования адекватной самооценки и уверенности в себе.
- психологическая коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

Форма работы – групповая.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

Методы: игровые методы, групповая дискуссия, арт – терапия (работа с рисунком), телесно – ориентированная терапия, работа в парах, обсуждение.

Возраст – 12-15 лет.

Занятие 1. Знакомство.

Цель: знакомство, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, коррекция застенчивости.

I. Приветствие.

Психолог: Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

II. Упражнение «Имя».

Инструкция: «Назовите свое имя и расскажите, что оно обозначает».

Комментарии: значение имени пробуждает интерес и уже создает представление о человеке.

III. Упражнение «Сваты».

Инструкция: «Мы все сюда пришли со своим характером, качествами. Сейчас мы расскажем о 3 основных хороших качествах».

Комментарии: обратить внимание на тех участников, у которых возникли трудности при выполнении задания.

IV. Упражнение «Снежный ком».

Инструкция: «Мы узнали имена ребят, попробуем их теперь назвать. Называем по очереди имена всех, кто сидит перед вами, а потом – свое.

Комментарии: при выполнении можно использовать мяч.

V. Упражнение «Алфавит».

Инструкция: «Сейчас встаньте, пожалуйста, и по моей команде выстройтесь в алфавитном порядке (по имени). Запомни очень важное правило: называй друга по имени, и он будет относиться к тебе так же».

VI. Упражнение «Самый...».

Инструкция: «Участник, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу «Вася, ты самый ...(смелый и т.д.)».

VII. Упражнение «Экипаж».

Инструкция: «Команда познакомилась. Выбираем капитана. Теперь пора построить красивый большой корабль, на котором мы поплывем. Выстраиваем стулья в форме лодки, на одну семью – одно весло. Выбираем рулевого. Корабль поплывет, если весло будет работать в такт».

VIII. Задание «Законы экипажа».

Инструкция: «Мы – один экипаж и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом».

Комментарии: ведущий наблюдает за активностью и подключает к обсуждению пассивных.

IX. Слово капитану.

Цель: повышение самооценки, обучение навыкам самоконтроля, привитие чувства ответственности.

Комментарий: капитан имеет право поощрить тремя жетонами трех отличившихся, по его мнению, членов команды, аргументируя свой выбор.

X. Рефлексия занятия.

Что запомнилось? Какое настроение?

Занятие 2.

«Океан человеческих чувств».

Цель: эмоциональное сближение членов группы, развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения, диагностики уровня самооценки.

I. Приветствие.

Психолог: Сегодня наш корабль проплывет через океан Человеческих Чувств. Мир огромен и интересен. В нем много забот, тревог, суеты, но мы остаемся людьми потому, что умеем любить и прощать, верить и надеяться, уважать друг друга и помогать, забывать все плохое. Нам предстоит узнать, за что уважают люди других людей, за что ценят мальчиков, за что ценят девочек.

II. Выбор капитана.

III. Упражнение «Море волнуется...»

Инструкция: «Вы все – море. Ведущий, которого мы выберем, будет давать команды, а вы должны будете их выполнять. Слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Если кто-то будет двигаться и ведущий его заметит, он выбывает из игры».

IV. Беседа «За что ценят людей».

Ведущий: Ответьте по очереди на вопросы: за что ценят людей; за что вы уважаете своих родителей, друзей; за что уважают вас?

Что вам не нравится в людях, почему с кем-то вы дружите, а кто-то вам не нравится?

Что нужно сделать, чтобы у вас были друзья?

V. Упражнение «Я умею, я люблю».

Инструкция: «Объединитесь в пары. Каждый по очереди должен прыгая пять раз на одной ножке, сказать: «Я умею...» Потом прыгать пять раз на другой ножке и сказать: «Я люблю...».

VI. Упражнение «Тень».

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой его «тенью». Человек делает любые движения, «тень» повторяет, причем особое внимание уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же ритме, что и человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения.

Рефлексия.

VII. Упражнение «Путаница».

Инструкция: «Водящий выходит из комнаты, остальные встают в круг и «перепутываются», не разжимая рук. Задача водящего – распутать «путаницу».

VIII. Задание «Скульптура».

Инструкция: «Разделитесь на группы по 3 человека. Вам нужно создать скульптуру. Один станет играть роль скульптора, а остальные будут «глиной». Работать можно только молча.

Рефлексия.

IX. Слово капитану.

X. Рефлексия занятия.

Занятие 3. Самооценка.

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.

I. Психолог: «Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие».

II. Выбор капитана.

III. Групповая дискуссия.

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

IV. ть

VI. Обсуждение.

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

VII. Слово капитану.

VIII. Рефлексия.

Занятие 4. Дорожка к моему внутреннему Я.

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе,

коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

I. Психолог: «Здравствуйте. Сегодня мы будем продолжать учиться самоанализировать, учиться выделять в людях хорошие качества. А это все необходимо, чтобы всем, и нам в том числе, жилось вместе легко, чтобы все друг друга понимали.

II. Выбор капитана.

III. Игра «Эхо».

Инструкция: «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т.д.»

Психолог: Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружные и сплоченные; да и каждому приятно, когда его называют и ему аплодируют.

IV. Упражнение «Рисуем страхи».

Психолог: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга? Какой?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

- а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;
- б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;
- в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень).

(См. М.Панфилова. Диагностика страхов. Страхи в домиках. «Школьный психолог», № 9, 1999).

А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде, и солнечному зайчику.

V. Упражнение «Солнечный зайчик».

Ведущий: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и ласкает тебя, поэтому погладь его и подружись с ним.

Ребята, ваше настроение стало лучше?

VI. Игра «Кто это?»

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, а водящий угадывает».

VII. Слово капитану.

VIII. Психолог. «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте об упражнении «Солнечный зайчик», не забывайте о том, что все ключи от ваших страхов мы выбросили, и в этом вам помогла психология – наука о человеческой душе.»

IX. Рефлексия занятия.

Занятие 5. Я среди людей.

Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.

I. Ведущий: Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни.

II. Упражнение «Визитка».

Инструкция: «В течение 5-7 минут придумайте и напишите на своей визитке надпись, которая соответствует вам».

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку.

Рефлексия.

- О чем в основном говорят надписи?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

III. Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Рефлексия.

- Какое поведение легче угадывается? Почему?
- Легко ли отличить уверенное поведение от наглого?
- В чем разница?

IV. Упражнение «Лепим скульптуру».

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из детей по желанию становится «глиной», а остальные «скульптурами».

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняется – «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность» и т.д.

V. Упражнение «Железнодорожная касса».

Ведущий: Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд. В кассе остался один билет, а пассажиров много. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Участники образуют очередь у кассы.

Затем проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему?

VI. Упражнение «Закончи предложение».

Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»

- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это ...»

VII. Рефлексия.

Занятие 6.

Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе.

Цели: формирование адекватной самооценки.

I. Ведущий: Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и адекватная самооценка».

(Дети объясняют, как это они понимают, приводят примеры).

Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

(Ответы детей).

Скажите, а как будут люди относиться к тому, у кого явно завышенная самооценка?

(Ответы детей).

Чтобы мы чувствовали себя увереннее и не были заносчивыми, мы сейчас с вами будем выполнять различные упражнения.

II. Упражнение «Похвала».

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя».

Рефлексия.

- Легко или трудно хвалить себя?
- Что вы при этом чувствуете?

III. Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато ...
- Я небольшого роста, зато ...
- Я иногда несдержан, зато ...
- Я застенчива, зато ...
- Я криклив, зато ...
- Я слишком уступчива, зато ...
- Я зануда, зато ...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато ...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато ...
- Я не очень хорошо пою, зато ...
- Меня легко рассмешить, зато ...
- Я бываю капризна, зато ...

IV. Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.»

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?
 - Поделитесь своими чувствами, настроением?
- V. Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Compliments могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

VI. Ведущий. Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Обсуждение.

Занятие 7. Разрядка школьной тревожности.

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки.

I. Упражнение-игра «Иностранец в школе».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Нужно рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», «иностранцы» угадывают.

II. Игра «Школа – Кенгуру».

На время игры все превращаются в кенгуру.

Водящий – кенгуру – учитель, остальные – ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача – догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего.

III. Игра «Школа для животных».

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Затем моделируется ситуация урока. Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, шумят, ни на что не обращают внимания и т.д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим.

Рефлексия.

- Что вы чувствовали в роли учителя?
- Что вы чувствовали в роли ученика?

IV. Игра «За что меня любит учитель».

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или ведущий

V. Упражнение «Ладшки».

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладошку, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок в себе может найти. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

VI. Рефлексия занятия.

Занятие 8. Повышение самоуважения..

Цель: повышение личностного роста.

I. Ведущий. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мяч находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хорошим известий, то есть передайте мяч соседу.

II. Упражнение «Самоуважение».

Ведущий: Можете ли вы сказать, каким образом вы замечаете что кто-то действительно считает вас хорошими? Как вам это показывает мама, а как папа? (ответы детей). Сейчас

сядьте поудобнее и закройте глаза. Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Что вы видите там?

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... Послушайте, что они скажут... Поговорите с ними.

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза... Рефлексия.

- Кто к вам приходил? Что они говорили?

- Что вы чувствовали?

III. Игра «Стул любви».

В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? (Кто-то из детей садится). А вы, ребята, тихонько подойдите и нежно погладьте, а потом разбегайтесь.

IV. Упражнение «Ласковые слова».

Надо повернуться к соседу слева и сказать ему ласковое слово, а затем ждать, когда он другое ласковое слово скажет тебе.

V. Упражнение «Царевна Несмеяна».

В центр ставится стул. На него садится ребенок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Дети по очереди говорят царевне о ее хороших качествах.

VI. Рефлексия.

Занятие 9.

Я – это Я.

И Я – это замечательно.

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к самому себе.

I. Приветствие ведущего.

II. Упражнение «Цветные ладони»

Участники хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу.

Желтая ладонь – поздороваться «спинками».

III. Упражнение «Немного о себе».

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять и т.д.

IV. Упражнение «Я люблю себя за то...».

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый.»

V. Игра «Снежный ком».

Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

VI. Упражнение «Солнечный круг».

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Дети просят друг друга приклеить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, дети подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

VII. Ведущий. Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы.

VIII. Рефлексия занятия.

Занятие 10. Все кончается, а мы остаемся.

I. Ведущий. Здравствуйте! Наши занятия подошли к концу. Как вы думаете, были ли нужны вам эти встречи? (ответы детей). Быть может, вы в чем-то изменились, по новому посмотрели на себя, одноклассников, учителей, родителей? Если «да», то может быть, ты: стал лучше понимать себя; стал меньше переживать обиды; стал лучше понимать действия своих сверстников; тебе стали понятны причины эмоциональных срывов взрослых (учителей, родителей); стал более спокойно и рассудительно реагировать на замечания взрослых. Может, ты хочешь что-нибудь добавить? (ответы детей).

II. Упражнение «Доброта».

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, родителях. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

III. Игра «Жмурки».

Все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

IV. Упражнение «Браво».

Ведущий: Мы все бывали на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Давайте поставим стул в центр класса. Плотно окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов.

Рефлексия.

V. Чтение декларации самооценности.

Детям раздаются карточки. Каждый из них громко читает написанное.

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

VI. Ведущий.

Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

Литература

- 1.Черникова Т.В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006
- 2.Вагин Ю.Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ, 2001
- Девиянтное поведение подростков.
- 3.Серия: В помощь образовательному учреждению: «Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».
- 4.Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов «Школьный психолог».