

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Дата проведения: 01.10.2022-30.11.2022

Место проведения: МБОУ Кондрашовская СОШ

Сценарий проведения:

Цель: формирование положительной мотивации учения, а так же нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

В тренировочную группу вошли ребята 8-10 лет, группа состоит из 12 человек, где 6 человек имеют примерное поведение, 6 человек - с нарушением стандартов поведения, т. е. "трудные" дети.

Дети, входящие в группу, не имеют медицинских противопоказаний, психических расстройств. В группе нет ребят, имеющих с другими членами группы затяжные, скрытые конфликты.

В процессе отбора участников группы проводилась **диагностика с целью** выявления индивидуально-психологических особенностей. Диагностика также проводилась в процессе работы и после ее окончания в группе для определения состояния участников, оценки ожиданий, степени усталости, активности, результативности работы.

Основные методы диагностики: наблюдение и беседа.

Тренинг состоит из 28 занятий (14 тем), которые проводились в течение трех с половиной месяцев. Каждая тема занятий рассчитана на два часа, которые проводятся в разные дни недели.

Темы и занятия сгруппированы в разделы.

Приведены примеры: по одному занятию из каждой темы.

Первый раздел (1-4 тема) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к спонтанному выражению чувств и принятию ответственности за собственные слова и поступки.

Второй раздел (5-8 тема) создает условия, позволяющие сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения **третьего раздела** (9-12 тема) способствуют обучению эффективному общению и учению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

Четвертый раздел (13-14 тема) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, умения находить альтернативные решения проблемных ситуаций, учащиеся получают опыт принятия ответственных решений, обучатся некоторым отдельным техникам самоконтроля.

Тематический план занятий представлен в приложении 7.

Занятие 1(2)

Цель: создать благоприятные условия для работы тренинговой группы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

Реквизиты: мяч, газеты, сувенир для приза, карточки для визиток, булавки.

- **Упражнение . "Знакомство".**

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе? Сначала каждый (по кругу) называет свое имя, а затем оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя.

- **Упражнение . "Ассоциация".**

1. Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то какое?
2. Если бы ты выбирал, то, сколько лет тебе было?
3. Если бы ты был деревом, то каким?
4. Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?
5. Чем бы ты охотнее всего занимался? и т. д.

Участники садятся по кругу, тренер (ведущий) - в центре круга, он поочередно кидает мяч каждому участнику, задавая определенный вопрос с целью лучшего знакомства с группой.

- **Разминка "Путаница" (снятие напряжения).**

Группа встает в круг. По сигналу ведущего закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый правой берет одного участника за руку, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы - распутаться и встать в круг. Что помешало или помогло? Отдых (10 мин.).

- **Упражнение "Кто первый достанет".**

Приз лежит на равном расстоянии от участников, кто быстрее возьмет (использовать шарф, галстук, руки и т. д.).

Рефлексия. Сегодня на занятиях я чувствовал...или У меня есть...(предложение, вопрос).

- **Упражнение "Ток" (прощание).** Взяться за руки и передать рукопожатие.
Занятие 3(4)

Цель: повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе.

Реквизиты: повязка на глаза, веревка, мяч, газета для каждого. Приветствие. Невербально поздороваться, как инопланетяне.

- **Упражнение . Напряжение - расслабление** (учит расслабляться, снимает напряжение). Сесть на пол, поджать колени к подбородку, голову опустить, руками обхватить колени. Напрячься (15-30 сек.), затем расслабиться (дети падают). Обсуждение. Смогли ли вы сконцентрироваться? "Я понял..." "Я почувствовал..."

Упражнение «Знакомство» Тренер: "Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: "Пересядьте все те, у кого есть сестры", - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге".

Когда упражнение завершено, тренер обращается к группе с вопросом: "Какое у вас настроение сейчас?"

Упражнение проходит весело. Оно снижает напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание, мышление.

- **Упражнение «Путаница»** Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или в другом помещении. Тренер: "Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь, которая изображает змею, а два крайних участника - ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца - "запутывается" ("голова" запутывает). Давайте и мы "запутаемся".

В конце запутывания "голова" и "хвост" змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны. Когда "змея" запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать "змею". При этом ему можно сообщить, что у нее есть "голова" и "хвост". Данное упражнение способствует сближению группы, умению ориентироваться в различных ситуациях и разрешать их. Способствует продвижению группы в содержательном плане.

Обсуждение. Что чувствовали, когда "запутывались"? Что чувствовали, когда "змею" распутали? Говорит каждый (по кругу). Разминка. Участники группы сидят по кругу.

Тренер: "Сейчас я скажу "раз", и мы все закроем глаза, а на счет "два" встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом

нельзя садиться на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, "раз" (пауза) "два".

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, тренер может предложить сделать еще одну попытку.

Обсуждение. Какое у вас настроение?

Домашнее задание. На следующее занятие принести свой любимый предмет и никому его не показывать.

Занятие 5(6)

Цель: развивать умение обмениваться информацией, концентрироваться на себе, а также на партнерах, выработать условия успешной работы.

Реквизиты: повязки на глаза, темный полиэтиленовый пакет, карточки с незаконченными предложениями: "Я ценю в тебе ...", "Мне нравится, когда ты...".

Приветствие. Поздоровайтесь так, как здороваются ваш любимый сказочный герой.

- **Упражнение "Клубок"** (выравнивание по одному эмоциональному уровню).
Тренер: "Встаем на карточки и все на счет "раз" ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее".

Тренер страхует, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

- **Упражнение "Чье это?"**.
Тренер просит каждого участника положить незаметно любимый предмет (талисман) в пакет. После этого предлагает каждому взять из пакета любой предмет, внимательно рассмотреть его и рассказать, судя по предмету, о его хозяине. Если ребята захотят, то можно назвать хозяина данного талисмана. При обсуждении упражнения основное внимание обращается на трудности, с которыми встречались при описании. Кроме того, можно поговорить о чувствах, которые испытывал каждый из участников во время выполнения упражнения.

У многих это упражнение вызывает ощущение стремительного и глубокого постижения другого человека, ранее им недоступного.

- **Упражнение "Доверие"**.
Упражнение выполняется в паре. Один из партнеров стоит спиной к другому и падает в его сторону. Задача второго партнера - поддержать товарища, чтобы тот не упал.

Обсуждение. Что чувствовал, когда падал? Что чувствовал, когда . держал? Что ты хочешь пожелать тому, кто тебя удержал?

- **Упражнение "Пантомима"**.
Все участники группы сидят по кругу.

Тренер: "Сейчас я раздаю каждому из вас карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. У вас будет минута для того, чтобы придумать

жесты, выражения лица, которыми вы можете сопроводить сообщение об этих действиях. После этого каждый по очереди представит нам свой вариант.

На карточках могут быть написаны предложения: "Я прекрасно понял трудную тему", "Я отлично ответил на уроке", "Я потерял деньги"... Упражнение дает возможность рефлексии индивидуальных особенностей, невербальных проявлений участников группы, расширения представлений о способах и средствах выражения смысла.

- **Упражнение «Строим дом»**

У каждого будет свой «кирпичик» в этом доме, где он в рисунках расскажет о себе, о том, что интересного приключилось с ним в школе.

После того как время для рисования закончится, ребята рассказывают о том, что нарисовали. Из всех этих «кирпичиков» строится «дом», а на «крыше» пишутся особенности этого учебного года (каким он будет, по мнению ребят для каждого из них).

Упражнение "Похвальная грамота". ' Я ценю в тебе ... Мне нравится, как ты...
Дописать и вручить кому-нибудь. Иметь запасные "грамоты" для тех, кому не достанется. Если согласны, то зачитать.

Похвальное слово самому себе. В течение 10 мин. с закрытыми глазами вспомните свою жизнь с самых ранних детских впечатлений.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совершенное дело, которым можно гордиться. Откажитесь от любых, даже самых скромных, замечаний, снижающих ваше достоинство. Обратите внимание на те события, которые бы без вашего участия приняли совсем другой оборот. И не забудьте поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными. Затем каждый 5 мин. рассказывает о своих воспоминаниях.

Занятие 7(8)

Разминка. На счет "три" хлопнуть вместе.

Цель: осознание эмоциональной жизни, концентрация на себя, чувственная восприимчивость.

Реквизиты: стулья, карандаши, бумага для всех, мяч. Приветствие. Мяч бросаем друг другу с пожеланиями.

На доске - перечень чувств. Можно спросить у ребят, какие чувства они испытывали когда-то: 1) удовольствие, 2) усталость, 3) радость, 4) нетерпение, 5) ликование, 6) неудовольствие, 7) злость, 8) облегчение, 9) стыд, 10) изумление, 11) огорчение, 12) гнев.

Объясните, как понимаете эти чувства, можно на примерах ситуаций. Ребята выбирают для демонстрации одно или несколько чувств, демонстрируют невербально, все остальные отгадывают, что было продемонстрировано. Обсуждение. Когда, в каких ситуациях вы испытывали эти чувства?

- **Упражнение "Что я слышу".**

Лечь на пол, закрыть глаза. Внимательно вслушаться в звуки. Какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный (услышат ли дыхание соседа).

Хлопок, шелест газет, шарканье ног, звук ножа, проводимого по стеклу, хлопок дверью, звук льющейся из стакана воды, перелистываемой книги. Открыть глаза. Какие звуки слышней? В какой последовательности? Приятные? Неприятные? Почему? Составить рассказ о том, что слышали.

Занятие 9(10)

Цель: осознание эмоций в ситуациях с агрессивными действиями. Реквизиты: стулья, мел, доска. Приветствие "Невербальный подарок".

- Разминка. Участники группы сидят в кругу.

Тренер: "Я буду считать, и на каждый счет вы будете пересаживаться вправо на один стул. Начали: "раз", "два", "три"..."

На счете "пять" или "шесть" тренер зависает со спины над одним из участников группы.

Обсуждение. Что чувствовали, когда пересаживались? Изменилось ли ваше состояние в ходе упражнения?

Тренер просит рассказать о своих чувствах участника, над которым он зависал.

- **Упражнение "Скульптура".**

Работают в паре. Сначала один выполняет роль модели, потом другой. Один из участников пары "лепит" одно из чувств на "модели".

Через три-четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями.

Обсуждение. Насколько точно вам удалось "слепить скульптуру"? Какие трудности возникли при выполнении?

- **Упражнение "Заполните таблицу".** Разминка. Группа делится на две подгруппы.

Ставится девять стульев

Чувства	Никогда	Иногда	Часто
---------	---------	--------	-------

Злость

Удовольствие

Гнев

Радость

Страх

Испуг

Стыд

Облегчение

Нетерпение

Огорчение

Поставьте "+" в соответствующей колонке. Обсуждение. Насколько трудно распознать эти чувства?

"Играем в крестики-нолики". На счет "раз" нолики занимают место, "два" - крестики и т. д. Выигрывают те, чья команда быстрее займет место на одной линии.

Обсуждение. Что испытывали в ходе выполнения задания? Упражнение способствует мобилизации внимания, дает возможность их участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условие для их тренировки.

- **Упражнение "Закончить предложение"**

Тренер заранее записывает на доске: Я сержусь ... Я люблю... Я ненавижу... Я доволен ... Я ликую... Я мечтаю... и т. д.

Каждый из группы по очереди на доске допишет любое предложение.

Обсуждение. Какие предложения было легче закончить? Какие чувства встречаются чаще и как мы реагируем на их проявления?

- **Упражнение.** В жизни каждого человека возникают такие ситуации, которые его раздражают и злят так, что хочется ударить...
Допишите: Я больше всего злюсь, когда ...

Тренер берет у ребят листы с дописанными предложениями (ситуациями) на хранение - это будет банк проблемных ситуаций.

Домашнее задание. Десять жетонов положите в левый карман, когда у вас в течение дня возникнет то или иное чувство, переложите один жетон в правый карман.

Занятие 11(12)

Цель: активизация знаний о моральных нормах, планирование будущего.

Реквизиты: газеты 3-4 шт., карточки с вопросами для конкурса, жетоны.

Приветствие. Поздоровайтесь друг с другом при помощи ног.

- Разминка. Участники садятся по кругу.
Тренер: "Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый. Кто-то из вас первый скажет название выбранного животного: например, "волк - волк", а потом, хлопнув два раза по коленям, - название животного, выбранного тем, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, назовет еще чье-то животное. Будем очень внимательны, так как тот, кто ошибется, получит дополнительное задание. Он должен будет не только назвать животное, но и издать его характерный звук.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хороший фон для продолжения работы.

Обсуждение домашнего задания.

Трудно ли было наблюдать за собой? Какие чувства возникали часто? Трудно ли было распознать чувства?

- **Упражнение.** Группа делится на подгруппы. Затем каждая подгруппа называет запрещающие знаки. Тренер записывает их на доске. Обычно запрещающие знаки берут из правил дорожного движения. Правила обсуждаются. Затем тренер задает вопрос: "Регулируются ли правила поведения человека? Если да, то назовите их." Также тренер записывает их на доске.

Обсуждение правил. Всегда ли вы выполняете эти правила? Если да, то что чувствуете? Если нет, то, что чувствуете?

- **Упражнение «Мои ожидания»**

Предложите детям задуматься, что реально они могут ожидать к концу четверти. Разберите и обговорите причины, которые мешают сбыться каким-то ожиданиям. Наметьте шаги для того, чтобы все ожидания сбылись. Выработайте условия успеха.

Заранее готовятся два больших листа бумаги или два куска обоев. На одном написано «Мои ожидания», на другом - «Мои сомнения».

Каждому ученику раздается по 2-3 листа клейкой бумаги одного цвета и 2-3 листа клейкой бумаги другого цвета каждый пишет на листочках одного цвета, заранее обговоренного, свои ожидания в учебе. А на листочках другого цвета - свои сомнения от предстоящей учебы. Все высказывания крепятся на соответствующих листах, к которым можно будет в дальнейшем подойти и прочесть, кто что написал.

Необходимо совместно разобраться с сомнениями (по группам), выработайте стратегию, как эти сомнения разрешить.

Обсуждение ситуации. Какая норма поведения нарушена?

Если бы вернулись к ситуациям, рассмотренным вчера, смогли бы повести себя по-другому?

Занятие 13(14)

Цель: активизация чувственного восприятия. Формирование запрета. Предвидение последствий агрессивного поведения.

Реквизиты: мел, 3-4 газеты, карточки, где описаны ситуации из пятого занятия.

Приветствие. Дорисуй рисунок.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шестом занятии.

Разминка. Ведущий задает вопрос, на который отвечает сосед справа. Можно усложнить: на 1-2 вопросы отвечают те, кому задают, а на третий вопрос - сосед справа. Упражнение развивает реакцию, внимание.

- **Упражнение "Болотце"**. На полу чертят круг - "болото". Внутри "болота" лежат газеты - это будут "кочки" на "болоте". Все участники идут быстро по краю "болота", стараясь не попасть в "болото", можно задержаться или оттолкнуться от "кочки", а если попал в "болото", то становишься "кикиморой" и невербально зовешь к себе остальных участников группы.

Упражнение выравнивает эмоциональный фон, улучшает настроение.

- **Упражнение "Суд"**.

Группа разбивается на подгруппы. Каждой подгруппе дается ситуация из 5 занятий. Ситуацию надо проиграть с использованием ролей: судьи, обвинителя, защитника, пострадавшего, свидетеля, присяжных.

Инсценировка готовится 15-20 мин., а затем каждая группа проигрывает ее.

Обсуждение. Что чувствовали, когда были в роли ... Можно ли было из этой «ситуации» выйти по-другому?

- **Упражнение «Актуальность целей»**

Предложите детям задуматься над тем, к чему они будут стремиться в ближайшее время.

Материалы: много полосок бумаги (5-7 на каждого ученика).

Каждый ребенок получает несколько полосок бумаги и записывает на них цели, которые он ставит перед собой на ближайшее время. Все эти полоски перемешиваются и складываются на столике в середине класса.

Из всех целей ребята выбирают себе те, что наиболее актуальны для них в данный момент.

Затем каждая группа получает утверждения: «Несомненно, важно», «Важно», «Сомневаемся», «Не очень важно», «Совершенно не важно». Предложите детям разложить выбранные ими цели по степени важности. Завершается упражнение обсуждением полученных результатов и совместным разрешением сомнений.

Занятие 15(16)

Цель: тренировка восприятия нормы поведения. Учить детей учиться, задуматься, зачем учиться.

Реквизиты: сборник пословиц, карточки с именами. Приветствие: поздороваться одними глазами.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шестом занятии.

- **Разминка "Сороконожка"**. Все участники группы стоят. Тренер: "Встаньте в затылок друг другу, левым плечом в центр. Присядьте на колено соседа, и с правой ноги на счет "раз" - пошли".

Обсуждение. Удобно ли было идти? Что чувствовали, когда двигались вперед?

В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

Инсценировка пословиц (невербально). Группа разбивается на 3-4 подгруппы, каждая подгруппа для инсценирования берет одну пословицу, готовится 10-15 мин. и играет ее невербально (пантомима). Остальные члены группы должны назвать изображаемую пословицу.

Для подсказки группе "артисты" могут приготовить декорации (плакат, схема, рисунок, шарада и т. д.).

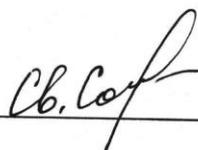
Подгруппы в течении 3-5 мин. разыгрывают пантомиму.

Обсуждение. Что труднее: "играть" роль или "считывать информацию" с "артистов"? Что чувствовали, когда готовились? Изменились ли ваши чувства при проигрывании и отгадывании пословиц?

- Разминка. Все участники становятся в круг.

Тренер: "Представим себе, что все мы - атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой молекуле. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядят молекулы): они стоят лицом друг к другу.

Педагог-психолог _____



Соломатникова С.В.