Корекційно-відновлювальна програма
«Адаптація учнів до нових умов навчання»

Практичний психолог:
Шеремета Т.П.

Пояснювальна записка

Дана програма корекційно-відновлювальної роботи є актуальною, так як допомагає учням якомога продуктивніше пройти період адаптації до умов ліцею-інтернату, включитися в новий колектив; створює позитивне налаштування на процес навчання у ліцеї-інтернаті.

Завдання психокорекційної роботи:

1. Допомогти адаптуватися до нових умов навчання;
2. Розвинути навички спілкування та співпраці;
3. Подолати прояви дезадаптації;
4. Згуртувати навчальний колектив ліцеїстів;
5. Допомогти в формуванні адекватної самооцінки та позитивного відношення до себе.

Структура програми:

І блок - орієнтовний (1 заняття) – знайомство учасників групи один з одним і з тренером; створення атмосфери довіри, психологічного комфорту для роботи в групі; ознайомлення учасників з принципами ефективної взаємодії в групі; з'ясування очікувань, запитів кожного учасника щодо роботи в групі.

ІІ блок – розвиваючий (4 заняття) – самопізнання та пізнання інших; зниження рівня шкільної тривожності та зняття напруження; формування навичок ефективної взаємодії; ознайомлення та оволодіння учасниками групи технологією саморегуляції психічних станів; формування згуртованості групи; розвиток навичок самопрезентації та комунікативних вмінь.

ІІІ блок – закріплюючий (1 заняття) – узагальнення та закріплення знань, умінь і навичок, отриманих у ході роботи в групі; рефлексія роботи в групі та роботи групи; прощання з групою.

Програма розрахована на учнів 5-11 класів.

Вік: 10-17 років.

Кількість занять: 6 занять.

Тривалість зустрічі: до 1 години; **частота зустрічей**: 2 рази в тиждень.

Склад групи: 12-15 осіб жіночої та чоловічої статі.

Заняття № 1

Мета: знайомство та саморозкриття членів групи, створення позитивної атмосфери.

Необхідні матеріали: папір, олівці, фломастери, ватман.

Прийняття правил групи (5 хв.)

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку членів групи.

Після того як відбулось знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

Розглядають такі основні **правила**:

- Конфіденційність;
- Принцип «тут-і-тепер»;
- Активність;
- Я-висловлювання;
- Повага до того, хто говорить.

Всі правила записуються на ватмані та погоджуються з учасниками тренінгу.

Вправа 1 «Долоньки» (20 хв.)

Учні презентують себе за допомогою обведеної на аркуші паперу долоньки. На долоні пишуть своє ім'я, на мізинці дату народження, на безіменному пальці своє хобі, на середньому – улюблену страву, на вказівному – улюблену пору року, на великому пальці – де відпочивав влітку. Виступаючому при бажанні задаються питання.

Вправа 2 «Сніговий ком» (5 хв.)

Мета: знайомство, створення позитивної атмосфери, зняття напруження.

Інструкція: Учасники по колу називають своє ім'я, разом з тим повторюючи всі імена учасників, які представлялись до цього.

Вправа 3 «Міняємось місцями» (5 хв.)

Мета: формування навичок партнерської і групової взаємодії.

Інструкція: Група сидить в колі на стільцях, тренер каже «Міняються місцями ті, хто...» - і називає будь-яку ознаку типу кольору одягу, кольору очей, улюбленого заняття, настрою. Члени групи, яким характерна дана ознака – міняються місцями.

Коментарі: Вправа достатньо енергетична, пожвавлює групу, члени групи дізнаються один про одного щось нове.

Вправа 6 «Я дарую тобі...» (10 хв.)

Мета: сформувати навички партнерської взаємодії, вільного прояву емоцій, обміну позитивними емоціями в групі.

Інструкція: Учасники по колу, звертаючись до сусіда, вимовляють фразу «Я дарую тобі...», вигадуючи закінчення з позитивним емоційним забарвленням.

Заняття №2

Вправа 1 «Візитка» (5 хв)

Мета: закріплення позитивного настрою, пізнання учасниками один одного.

Інструкція: Кожен учасник групи обирає собі ім`я, яким його будуть називати під час занять, та оформлює свою візитку, добираючи 3 характеристики себе на першу літеру свого імені.

Вправа 1 «Сусід зліва, сусід справа» (5 хв.)

Мета: знайомство учасників, створення позитивної атмосфери.

Інструкція: Учасник, в руках якого знаходиться м`яч, називає імена своїх сусідів зліва і справа, та їх якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м`яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім`я. Той, хто одержав м`яч, знову повинен назвати імена своїх сусідів справа і зліва, їх видатну якість та передати м`яч іншому, називаючи його ім`я, і так далі.

Вправа 3 «Знайди пару» (10 хв.)

Мета: розвиток невербального спілкування, стимулювання пошуку засобів виразної поведінки.

Інструкція: ведучий роздає учасникам картки, на яких написані назви тварин. Назва кожної тварини повторюється 4-5 разів. Завдання учасників: мовчки, не показуючи свої картки нікому, відшукати «свою групу». Можна користуватися виразними засобами, не можна відтворювати характерні звуки тварин, зображення якої у вас є. Коли хтось вирішить, що він знайшов своїх, то залишається біля них, але стоїть мовчки. Коли всі згрупуються, ведучий перевіряє, що вийшло.

Вправа 4 «Груповий рахунок» (5 хв.)

Мета: формування навичок групової взаємодії, взаєморозуміння, відчуття один одного.

Інструкція: Учасники сідають в коло і рахують послідовно від 1 до 14(18) – в залежності від кількості учасників тренінгу. Кожен називає одне число, при цьому виконуються такі умови:

- Заборонено домовлятися, хто почне рахунок і хто продовжить;
- Не можна називати одному учасникові два числа;
- Якщо двоє одночасно називають одне число – рахунок починається знову.

Після закінчення вправи відбувається обговорення: Чи легко було виконувати вправу? Що було найважче? Які відчуття були під час виконання вправи?

Коментарі: Якщо групі вдається дорахувати до 14 з п’ятої-шостої спроби, - це є достатньо високим показником єдності та взаєморозуміння в групі. Якщо після 10-12 спроби дорахувати до 14 не вдається, можна відкласти виконання завдання на наступне заняття, при цьому актуальності ця вправа не втрачає.

Вправа 5 «Квітка» (15 хв.)

Мета: з’ясувати, чи можуть учасники працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; надати ресурсне підживлення.

Інструкція: Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитись...

Уявіть собі яку-небудь квітку, яку ви колись бачили або яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите, - добре. Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз?.. Спробуйте торкнутись стебла квітки...Яке воно на дотик? Якої товщини? Наскільки воно пружне? Торкніться листків – які вони на дотик? Спробуйте торкнутися верхньої і нижньої частини листка. Спробуйте порівняти їх на дотик... Яка чашечка у квітки? – Торкніться її... Які на дотик пелюстки?.. Якого кольору пелюстки?.. Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої середини квітки... Що ви відчуваєте? Спробуйте зазирнути в серединку квітки... Як вона виглядає? Що там є?.. Яким ви відчуваєте запах квітки? А тепер простежте вниз по стеблу, - де знаходиться квітка?.. Що знаходиться довкола квітки? Що її оточує?.. Зверніть увагу на те, які враження викликає у вас квітка?.. Які почуття вона у вас викликає? Що ви відчуваєте дивлячись на неї?.. Чи є довкола ще якісь квіти..., комахи..., тварини?... Що вам зараз хотілось би зробити з квіткою? – Зробіть це, будь-ласка... А тепер попрощайтесь з образом. Запам’ятайте всі свої враження, відчуття, всі кольори, звуки запахи... Коли будете готові, попрощайтеся з образом, стисніть руки в кулаках, потягніться – вперед і вгору – і повільно відкрийте очі...

Після закінчення вправи відбувається зворотній зв’язок. Обговорюються такі питання: Як ви себе зараз почуваєте? Чи є у вас якісь неприємні відчуття? Чи вдалося розслабитись? Що заважало? Що вам найбільше запам’яталося, що було найяскравішим у образі? Що викликало найсильніші почуття? Що було в образі найприємнішим? Чи було щось неприємне? Що саме? Чи було в образі щось таке, що вас здивувало, щось несподіване для вас? Що ще ви б хотіли розповісти про свій образ?

Пропонується кожному висловитись, поділитися своїми відчуттями.

Вправа 6 «Нитка, що зв’язує людей» (5 хв.)

Мета: сформувати вміння налагоджувати близькі стосунки з іншими людьми, толерантно ставитись один до одного, розвивати почуття власної значущості.

Інструкція: Члени групи, сидячи в колі, передають один одному клубок ниток, супроводжуючи це висловлюваннями, які розпочинаються словами: «Я вдячний тобі за те...». Коли клубок повернеться до того, хто розпочинав, членам групи треба натягти нитку, заплющити очі, увійти в стан, який сприяє прийняттю себе, інших людей, навколишнього світу.

Заняття №3

Вправа 1 «Асоціації» (10 хв.)

Мета: зняти напруження, налаштувати на позитивний настрій.

Інструкція: учасники обирають картку, що характеризує їх стан на даний момент (Креатив 1).

Повторення правил групи (5 хв.)

Вправа 2 «АТОМИ» (4 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги , встановлення позитивного контакту .

Інструкція: всі учасники уявляють , що вони атоми , охоплюють себе за плечі руками . «Атоми » весь час рухаються й час від часу об'єднуються в молекули за командою ведучого. Якщо ведучий говорить «три», то учасники об'єднуються в молекули по три , якщо «чотири», то по чотири . Ведучий називає таку кількість атомів в молекулі , що дозволяє кожному учаснику увійти до складу молекули. Наприкінці ведучий називає число , що відповідає загальній кількості учасників.

Вправа 3 «Розплутай змію» (10 хв.)

Мета: Згуртування учасників групи, підвищення рівня довіри

Інструкція: Всі учасники беруться за руки, лише не з'єднуються між собою 2 людей, які є «головою» і «хвостом» змії. Ведучий виходить за двері, а члени групи не розриваючи рук заплутуються між собою. Ведучий, коли повертається, намагається повернути «змію» в її початкове положення, тобто розплутати всіх учасників.

Обговорення вправи: чи комфортно себе почували, що не сподобалось, чи легко було заплутатись і розплутатись, що відчували при виконанні вправи?

Вправа 4 «Злива в Австралії» (1 хв.)

Мета: Згуртування учасників групи, розслаблення

Інструкція: Ведучий говорить текст, виконуючи при цьому рухи. Всі учасники повторюють за ним.

Текст: В Австралії піднявся вітер (потирання рук). Почав накрапати маленький дощик (клацання пальцями). Згодом дощ посилився (стукання долонями по грудях). Став ще сильнішим (стукання долонями по стегнах).Почалася сильна злива (тупотіння ногами). Але що це – дощ почав трішки стихати (стукання долонями по стегнах). Все менший і менший (стукання долонями по грудях). Лише маленькі краплинки падали на землю (клацання пальцям). Дощ стих, тихий вітерець віяв в Австралії (потирання рук).

Вправа 5 „Компліменти" (10 хв.**)**

Мета: сприяти підвищенню психоемоційного тонусу групи, розвивати почуття власної самоцінності.

Інструкція: Тренер пропонує учасникам висловити один одному компліменти (по колу).

Заняття №4

Мета: досягти емоційного згуртування учасників групи, розвинути навички емпатії, підвищити рівень довіри серед членів групи.

Вправа 1 «Нетрадиційне привітання» (5 хв.)

Мета: Згуртування учасників групи, зняття напруження

Інструкція: Учасники по колу мають привітатись один з одним, використовуючи такі способи: мізинцями, двома руками, коліном, чолом або носом.

Після привітання кожен говорить який в нього настрій і як він себе почуває.

Вправа 2 «Твій стан» (5 хв.)

Мета: відпрацювання вміння регулювати емоції та діагностувати емоційний стан свій та інших.

Інструкція: Учасникам тренінга пропонується зробити такі процедури. Опишіть сусіду, що сидить ліворуч, його стан. Наприклад: «Мені здається, що ти спокійний, врівноважений, зацікавлений тим, що тут відбувається». Сусід же в свою чергу розповідає про свій дійсний стан і про стан свого сусіда зліва. Так поки коло не замкнеться.

Після вправи тренер задає запитання: «На які ознаки ви орієнтувались, визначаючи стан свого сусіда? Що ви відчували, коли вам говорили про ваш власний стан?» Група проводить обговорення.

Вправа 3 «СПІЛЬНИЙ МАЛЮНОК» (20 хв.)

Мета: розвиток комунікативних умінь. Формування й розвиток умінь співпрацювати з іншими.

Інструкція: групі дається завдання намалювати спільний малюнок (аплікацію) на задану тему. Теми можуть бути різними. Наприклад, «Моя група», « Ми на природі » тощо. Після отримання завдання учні обговорюють тему та виконують малюнок.

Обговорення: Чи сподобалось працювати разом? Що відчували, працюючи? Що нового дізналися?

Вправа 4 «Скеля» (10 хв.)

Мета: Згуртування учасників групи, підвищення рівня довіри, розвиток емпатії

Інструкція: Всі учасники стають в коло спиною в середину, утворюючи скелю. Руками і ногами вони роблять виступи – перешкоди на шляху. Один із членів групи має обійти навколо скелі, з умовою, щоб його ноги постійно торкалися до ніг інших учасників групи, інакше він «падає в провалля» і починає виконувати вправу спочатку. Пройшовши до кінця, учасник стає в «скелю», а замість нього по колу іде інший член групи.

Обговорення вправи: чи комфортно себе почували, що не сподобалось, чи легко було проходити шлях на такій близькій відстані до інших, що відчували при виконанні вправи?

Вправа 5 "Шикуймося за зростом" (5 хв.)

Мета – дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити.

Інструкція: тренер розміщує учасників колом і пропонує заплющити очі. Не розплющуючи очей учасники мають вишикуватися за зростом. Можна робити кілька спроб.

Заняття № 5

Вправа 1 «Привітання» (5 хв.)

Мета: налаштувати учасників на позитивний настрій, згуртувати групу.

Інструкція: учасники вітаються якимось особливим жестом, решта групи має повторити цей жест.

Вправа 2 «Мій день народження» (10 хв.)

Мета: навчитись відображати особливості взаємодій учасників та показати важливість «мови тіла» (використання невербальних засобів спілкування).

Інструкція: Учасникам пропонується вишикуватися в шеренгу:

а) за гороскопами;

б) за порами року народження.

Вправа 3 «Нога до ноги» (5 хв.)

Учасники об'єднуються в пари, торкаючись відповідними частинами тіла за командою тренера: «рука до руки», «спина до спини», «вухо до вуха», «нога до ноги», «голова до голови».

Вправа 4 «Танець із папірцями» (5 хв.)

Мета: сформувати відвертість і довіру в групі.

Інструкція: учасники розбиваються на пари. Береться клаптик паперу і партнери притискаються чолом так, щоб між ними був папір. За командою всі рухаються по кімнаті (танцюють, присідають, бігають), але так, щоб папір не впав на підлогу.

Вправа 5 «Чим ми схожі» (5 хв.)

Мета - дати можливість членам групи відчути подібність одного до одного.

Інструкція: учасники сидять на стільцях по колу. Тренер запрошує в центр кола одного з учасників, підкреслюючи його подібність до себе за якоюсь ознакою (наприклад, "Надіє, вийди, будь ласка, до мене, тому що у нас із тобою однаковий колір волосся"). Означений учасник виходить у центр кола, і своєю чергою запрошує вийти наступного учасника, схожість із яким називає. Вправа триває, поки всі члени групи опиняться разом у центрі кола. Тренер підкреслює, що всі учасники подібні, тобто вони є гурт.

Вправа 6 „Невербальний подарунок” (15 хв.)

Мета: формування взаєморозуміння по спілкуванню на невербальному рівні.

Інструкція: Зараз кожен учасник буде дарувати групі „подарунок” невербально, тобто жестами, мімікою. Завдання групи: відгадати задуманий подарунок.

Заняття №6

Вправа 1 «Мій кращий друг сказав би про мене…» (5 хв.)
Учасники по колу продовжують речення.

Вправа 2 «Життєве кредо» (10 хв.)
Мета: пізнання учасниками один одного.
Інструкція: Учасники думають над фразою, яку можна назвати девізом їх життя, де б вони розташували цей напис, на якому одязі.

Вправа 3 «Емоції» (5 хв.)
Мета: розвинути навички невербального спілкування.
Інструкція: Всі закривають очі, один учасник показує якусь емоцію своєму сусідові, той показує іншому і так далі по колу.

Вправа 4 «Крокодил» (15 хв.)
Мета: Розвиток навичок невербального спілкування.
Інструкція: Учасники діляться на 2 команди. Кожній команді задається тема (чоловіки, жінки, діти, бабусі, учні, педагоги) і завдання показати якесь поняття, що характеризує дану сферу за допомогою невербаліки.

Вправа 5 «Свічка» (5 хв.)
Мета: Підвищення рівня довіри, згуртування учасників групи
Інструкція: Всі учасники стають в коло щільно один біля одного. Кожен ставить долоні на рівні грудей. Учасник, що стоїть в центрі кола – «свічка». Його ноги «прибиті» до підлоги, а тіло розслаблене. Він, заплющивши очі, хитається, а група м'яко штовхає його від одного члена групи до іншого.
Обговорення вправи: чи комфортно себе почували, що не сподобалось, чи легко було розслабитись і довіритись групі, до кого відчував найбільшу довіру, на кого було важко покластись?

Вправа 6 «Вільне падіння» (5 хв.)
Мета: Підвищення рівня довіри, розвиток емпатії
Інструкція: Учасники розбиваються на пари. Один з пари стає спиною до іншого, розслабляється і, не відриваючи ніг від підлоги, падає назад. Інший учасник ловить його. Далі – міняються ролями.
Обговорення вправи: чи комфортно себе почували, що не сподобалось, чи легко було розслабитись і довіритись партнеру, з ким ще хотіли б спробувати виконати вправу?

Вправа 7 «Прощання» (5 хв.)
Мета: закріпити позитивний досвід, отриманий в групі.
Інструкція: учасники висловлюють свої почуття від роботи в групі, побажання один одному, прощаються.

Список використаної літератури

1. Тренерська валіза. – Упоряд. О. Главник – К.: Главник, 2006. – 144 С.
2. Мельник Ю., Клім С. Енергія тренінгу – К.: – Главник, 2008. – 144 С.
3. Психологічні тренінги в школі. – Упоряд. Т. Шаповал – К.: «Шкіл. Світ», 2006. – 128 С.