

Заняття для учнів 5-9 класів

“Пошук внутрішніх ресурсів”

Мета: стабілізація емоційного стану, корекція самооцінки, формування позитивних взаємин з однолітками

Хід заняття

1. Привітання
2. Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: підвищити самооцінку, сприяти самопізнанню

Інструкція. Учасники об'єднуються в групи по декілька осіб за кольором. Кожен учасник обводить свою руку на аркуші паперу, пише на долоні своє ім'я і передає аркуш сусідові справа. На якомусь із пальців наступний учасник пише будь-яку позитивну, привабливу якість або рису автора малюнка.

Обговорення

- Які відчуття у вас виникли, коли ви читали написи?
- Чи всі якості, які вам писали інші, вам знайомі?

3. Обговорення порад щодо підвищення самооцінки

Поради щодо підвищення самооцінки

1. Пам'ятайте про свої позитивні риси замість того, щоб пам'ятати про негативне.
2. Прагніть знайти хороше у всьому, що ви робите. Вітайте себе з цими успіхами.
3. Постійно згадуйте свої успіхи і досягнення.
4. Пробачте свої помилки. Визнайте свою помилку і адекватно компенсуйте збитки. Не перекладайте провину на інших і не звинувачуйте у всьому лише себе.
5. Ставтеся до себе добре. Пам'ятайте: той, хто любить себе, виглядає краще і має міцне здоров'я.
6. Прийміть себе таким, як ви є – унікальним, оригінальним, людяним.
7. Живіть сьогоднішнім днем, і ви отримаєте більше задоволення від життя.

4. Вправа «Прийняття декларації самоцінності» (за В.Сатир)

Я - це Я.

У всьому світі немає нікого в точності такого ж, як Я.

Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого в точності такого ж, як Я

Тому все, що виходить від мене, - це справді моє, бо саме Я вибрала це.

Мені належить усе, що є в мені: моє тіло, включаючи все, що воно робить; мою свідомість, включаючи всі мої думки і плани й мої очі, включаючи всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, - тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, - ввічливі, ласкаві або грубі, правильні чи неправильні, мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самої.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи.

Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки.

Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і подружитися з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам.

Я знаю, що дещо в мені спантеличує мене, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе самої.

Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, - це моє. І це в точності дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент.

Коли Я вдивляюся у своє минуле, дивлюся на те, що Я бачила і відчувала, що Я говорила і що Я робила, як Я думала і як Я відчувала, Я бачу, що не цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається невідповідним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове у собі самій.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близькою з іншими людьми, щоб бути продуктивною, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо себе (психологічна експертиза).

Я належу собі, і тому можу будувати себе.

Я - це Я, і Я - це чудово».

5.Вправа «Фасилітатор»

Мета: формування почуття підтримки, позитивних взаємин у колективі

Інструкція. Потрібно об'єднатися у дві групи за принципом «день-ніч». Кожній групі тихо дається завдання. Групи стають у дві шеренги. Перша група стоїть, витягнувши руки вперед із заплющеними очима. Учні другої групи, коли побачать, що руки партнера навпроти опускаються вниз, легенько їх підтримують, аж поки відчують, що підтримка вже не потрібна. Коли знадобиться, знову підставляють руки.

Обговорення.

- Як ви почувалися?
- Чи добре було тим, кому час від часу підтримували руки?
- Чи добре було тим, кому постійно підтримували руки?

Коментар

Комусь підтримка потрібна постійно, комусь – інколи. Важливо відчувати, кому, коли і яку підтримку потрібно надати.

6. Вправа «Роздоріжжя»

Мета: активізувати внутрішні ресурси для вирішення проблемної ситуації

Вправа передбачає використання асоціативних метафоричних карток (наприклад «Креатив» Ю. Луценка). В основі роботи з асоціативними картками лежить психологічний механізм проекції власного життєвого досвіду, ситуації, кризи на основі змісту картинки. Інтерпретацію змісту картки здійснює виключно клієнт.

Учням пропонується обрати картку, яка ідентифікує проблемну ситуацію (її кладуть у центр «роздоріжжя»). Далі пропонується:

- знайти картки, що символізують імовірні способи вирішення ситуації та викласти їх з різних сторін від центру роздоріжжя;
- до кожної картки-способу обрати картку, що символізує можливі наслідки вирішення ситуації.

Обговорення отриманої картини «роздоріжжя».

7. Вправа «Добра тварина»

Мета: сприяти усуненню фізичної і психологічної напруженості, розвивати відчуття єдності.

Інструкція. Потрібно стати в коло. Тренер умикає релаксаційну музику.

Візьміться за руки та уявіть, що ви – одна велика добра тварина. Давайте прислухаємось до її дихання. Вдих – крок уперед, видих – крок назад. Разом робимо вдих-видих, вдих-видих, вдих-видих. Тепер послухаємо, як б'ється серце тварини: тук – крок уперед, тук – крок назад (тричі).

Молодці. У нас вийшла велика, але добра тварина.

Рефлексія. Завершення заняття.

<https://naurok.com.ua/za-mezheyu-bayduzhosti-praktichni-materiali-po-roboti-z-ditmi-z-ptsr-99904.html>