



Подолання шкільної тривожності

Частина 2



**м. Новоград-Волинський
2007**

Коваль М.В. – практичний психолог

Тренінг спрямований на зниження в підлітків рівня шкільної тривожності до стану норми з контролем результату і закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми.

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Подолання шкільної тривожності учнів в період переходу до навчання у школу II ступеня

Проблема адаптації учнів 5-х класів знаходиться у тісному взаємозв'язку з проектуванням становлення себе як особистості та підвищення рівня розумового потенціалу учнів, сприяє самореалізації особистості у навчально-виховному процесі, творчій діяльності, зняття тривожності.

Підлітковий вік – це один з найважливіших етапів життя людини. В ньому багато джерел і починань всього подальшого становлення особистості. Вік цей нестабільний, ранимий, важливий і виявляється, що він більше, ніж інші періоди життя, залежить від реальностей довкілля.

В підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоч зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Підлітки особливо чутливі до того, як ставляться до них однолітки. Сама підліткова криза не має симптомів хвороби, але може у гострій стадії сприяти виникненню екстримальної ситуації і визначити розвиток психогенів, акцентуацій, неврозів.

Головна мета курсу – зниження в підлітків рівня шкільної тривожності до стану норми з контролем результату і

закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми.

Тривожність визначається як відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке почуття небезпеки, які виникають в процесі адаптації до середовища та виконання різних видів діяльності.

Проблема подолання тривожності ділиться на дві: проблема оволодіння станом тривожності, зняття його негативних наслідків та проблему знашкодження тривожності як відносно стійкого особистісного утворення.

Робота по подоланню тривожності може здійснюватися на 3-х взаємопов'язаних та взаємовпливаючих рівнях:

1. Навчання школяра прийомам і методам оволодіння своїми хвилюваннями, підвищеною тривожністю;

2. Розширення функціональних та операціональних можливостей учня, формування в нього необхідних навичок, вмінь, знань та іншого, що веде до підвищення результативності діяльності, створенню „запасу міцності”;

3. Перебудова особливостей учня, перш за все його самооцінки і мотивації.

Дана корекційно-розвивальна програма спрямована на підвищення рівня адаптованості та зняття тривожності учнів 5-х класів, у яких за результатами діагностичних досліджень (методика Філіпса „Тест шкільної тривожності” та проєктивна методика „Неіснуюча тварина”) високий рівень тривожності.

Заняття з учнями передбачають 12 зустрічей, які побудовані у тренінговій формі. Кожне заняття супроводжується релаксаційними розминками, які мають характер аутогенних тренувань. На початку і в кінці реалізації програми – первинний та контрольний зрізи.

Дана корекційна програма спрямована на зниження тривожності та скутості школярів, формування в учнів віри в свої сили й можливості, розвиток уміння контролювати рівень тривожності та інше.

ГОЛОВНА МЕТА КУРСУ: зниження в учнів 5-х класів рівня шкільної тривожності до стану норми з контролем результату й закріплення позитивного ефекту.

ЗАВДАННЯ:

Заняття з учнями передбачає 12 зустрічей, які побудовані у тренінговій формі.

Кожне заняття супроводжується релаксаційними вправами, які мають характер аутогенних тренувань.

На початку і в кінці реалізації програми – перевинний та контрольний зріз учнів за методикою Лусканової.

ПРЕДМЕТ КОРЕКЦІЇ: емоційна сфера учнів 5-х класів

МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ: ігротерапія, проєктивний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

ЗАСОБИ КОРЕКЦІЇ: ігри, вправи. Бесіди, прийоми неігрового типу. Спрямовані на зниження рівня тривожності.

ФОРМА РОБОТИ: групова (малі та великі групи), індивідуальна робота, колективна.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ: зниження рівня тривожності, підвтримання самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.

ЕТАПИ КОРЕКЦІЇ:

Діагностичний

Мета: діагностика адаптованості учнів 5-х класів і виявлення параметрів тривожності, що потребують корекції; формування загальної програми корекції.

Діагностичний етап включає в себе 1 заняття.

2. Настановчий

Мета: викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з психологом; встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи і зняття емоційної напруженості, скутості.

Настановчий етап включає в себе 4 заняття.

3. Корекційний

Мета: зниження рівня шкільної тривожності, рпанування прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції; підвищення віри в себе. Свої сили та можливості; опанування способів

взаємодії з людьми.

Корекційний етап включає в себе 6 занять.

4. Етап оцінки ефективності корекційного впливу

Мета: контроль ефективності корекційної роботи; стабілізація рівня шкільної тривожності.

Заключний етап включає в себе 1 заняття.

СТРУКТУРА ЗАНЯТЬ

Діагностичний етап (1 заняття)

Заняття № 1

Тема: Знайомство з учнями. Визначення рівня адаптації учнів до нових умов.

Мета: Знайомство з учнями та навчання працювати в умовах тренінгу. Виявлення параметрів тривожності учнів. Створення позитивної атмосфери.

1. Гра „Знайомство”.
2. Вправа „Подобається – не подобається.”
3. Анкетування за методикою Лусканової.
4. Вправа „Віночок побажань”

Настановчий етап (2-5 занять)

Заняття № 2

Тема: Опанування навиками релаксації. Зняття емоційної напруженості.

Мета: Встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи. Зняття емоційної напруженості та скутості в підлітка шляхом розслаблення. Розвиток здатності до релаксації.

1. Малюнок на тему «Моє ім'я».
2. Вправа “Слухаємо себе”.
3. Гра “Гусениця”
4. Вправа “Подаруй усмішку”

Заняття № 3

Тема: Тренування вмінь учнів передачі своїх думок, почуттів, емоцій. Розвиток навичок групової взаємодії

Мета: Сприяти кращому розумінню учасників групи, передачі своїх думок, почуттів, дій жестами.

1. Релаксаційний комплекс „Водоспад”
2. Жестові етюди.
3. Бесіда „Наші страхи”.
4. Малювання на тему „Мій страх”.
5. Вправа „Чарівний стілець”.

Заняття № 4

Тема: Навчання учнів розуміти свій внутрішній стан.

Мета: Навчити учнів виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її. Розвивати стриманість та самоконтроль учнів. Зібрати додаткову інформацію про групові взаємини і рівень самооцінки учнів в групі.

1. Релаксаційний комплекс „Бійка”.
2. Вправа “Міміка і стан людини.”
3. Рухлива гра “„Жучок”.
4. Вправа „Продовж речення”.
5. Вправа „Емоційний ланцюжок”.

Заняття № 5

Тема: Опанування прийомами розслаблення, зняття скутості і тривожності.

Мета: Навчити прийомам розслаблення ваги, розслаблення, зняття скутості і тривожності. Формувати вміння учнів до самоаналізу якостей людини й самовизовання. Перевірка ступеня єдності та згуртованості.

1. Релаксаційний комплекс „Скафандр”.
2. Вправа „На кого б я перетворився в чарівній країні?”
3. Вправа „Шосте відчуття”.
4. Вправа „Допомжи виправитися”.
5. Вправа „Непотрібне продишайте”.

Корекційний етап (6-11 заняття)

Заняття № 6

Тема: Подолання невпевненості та тривоги. Розвиток комунікативних здібностей.

Мета: Формування в учнів впевненості в собі та зниження рівня тривожності. Розвиток комунікативних якостей. Опанування прийому розслаблення.

1. Вправа „Повітряна кулька”.
2. Гра „Витівник”.
3. Вправа „Росповіси про себе”.
4. Вправа „Бійка”.
5. Гра „Австралійський дощ”.

Заняття № 7

Тема: Опанування мистецтва імпровізації. Вироблення стилю поведінки й інтонації упевненої в собі людини.

Мета: Формування в учнів стилю поведінки й інтонації впевненої в собі людини. Вироблення внутрішнього контролю, вміння імпровізувати. Розвиток пам’яті і уваги.

1. Релаксаційний комплекс „Квітка”.
2. Вправа „Оповідач”.
3. Гра „Істинне-неістинне”.
4. Гра „Примірювання ролей”.
5. Гра „Полювання на лева”.

Заняття № 8

Тема: Підвищення самооцінки учнів. Подолання невпевненості та тривоги.

Мета: Формування стилю поведінки в ситуаціях, що

викликають тривогу. Вироблення вміння імпровізувати.

1. Вправа „Налаштування на емоційний стан”.
2. Рольове програвання ситуації „Дай мені книжку”.
3. Вправа „Уявне тренування”.
4. Вправа „Мистецтво компліменту”.
5. Вправа „Скинь утому”

Заняття № 9

Тема: Розвиток упевненості. Тренування стилю поведінки в ситуаціях, які викликають тривогу.

Мета: Сприяти розвитку в учнів навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Допомогти учням в оцінюванні своїх можливостей.

1. Вправа „Подарунок під ялинку”.
2. Вправа „Репетиція”.
3. Вправа „Асоціація”.
4. Гра „Прискорені рухи”.
5. Вправа „Використання ролі”.
6. Гра „Дракон”.

Заняття № 10

Тема : Розвиток невербальної комунікації. Розвиток самопізнання, самоаналізу та самореалізації.

Мета: Сприяти розвитку в учнів навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Допомогти учням в оцінюванні своїх можливостей.

1. Вправа „Мінялки”.
2. Гра „Оплески”.
3. Вправа „Словесний портрет лідера”.
5. Вправа „Якості лідера”.
6. Вправа „Маятник”.

Заняття № 11

Тема: Лідер в тобі.

Мета: Сприяти розвитку в підлітків навичок самопізнання, самоаналізу та саморегуляції. Розвиток лідерських якостей.

1. Вправа „Корабель і вітер”.
2. Вправа „Не хочу хвалитися, але я ...”
3. Вправа „Чарівний базар”.
4. Вправа „Кодекс лідера в малюнках”.
5. Вправа „Я пишаюсь...”

Етап оцінки ефективності корекційного впливу

(12 заняття)

Заняття № 12

Тема: Оцінювання ефективності корекційних впливів.

Мета: Контроль ефективності корекційної роботи. Стабілізація позитивних поведінкових реакцій, переживань і самооцінки.

1. Вправа „Повітряна кулька”.
2. Анкетування за методикою Лусканової.
3. Тестування за методикою Філіпса.
4. Вправа „Закінчи речення”.
5. Підсумкова вправа „Телеграма”.
6. Вправа „Віночок побажань”.

КОНСПЕКТ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ №1

1. Гра «Знайомство»

Мета: можливість вийти з власного „Я”, подивитися на себе по-іншому і у перспективі стати іншим.

Кожному учаснику групи пропонують назвати себе власним вигаданим ім’ям, і тільки назване ім’я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє „Я”.

2. Вправа „Подобається-не подобається”

Психолог просить підлітків поділити чистий аркуш паперу на 2 половини і написати відповіді на запитання:

А. Що мені не подобається у школі;

- Б. Що мені не подобається вдома;
- В. Що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записують у правій частині аркуша:

- А. Що мені подобається у школі;
- Б. Що мені подобається вдома;
- В. Що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім – про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так вже й погано у житті.

Анкетування за методикою Лусканової

3. Вправа “Віночок побажань”.

Мета: розвивати навички вербального спілкування.

Всі учасники стають в коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учаник по черзі називає ім'я сусіда і щось йому бажає. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

ЗАНЯТТЯ №2

1. Малюнок на тему „Моє ім'я”

Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.

Після того, як всі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати і намалювати малюнок “Моє ім'я”, що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення малюнка.

2. Вправа „Слухаємо себе”.

Мета: розвиток здатності до релаксації, вміння слухати себе і визначати свій настрій; вміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.

Школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити

очі, розслабитися і прислухатися до себе, ніби зазернути в себе, і подумати: що кожний відчуває. Який у нього настрій. Через кілька хвилин всі учасники групи по-черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

3. Гра “Гусениця”

Майже завжди партнерів не видно, хоча і чутно. Успіх просування усіх залежить від уміння кожного зкоординувати свої зусилля з діями інших учасників.

“Діти, зараз ми з вами будемо однією великою гусеницею і будемо усі разом пересуватися по цій кімнаті. Шикуйтеся в ланцюжок, руки покладіть на плечі того, хто стоїть попереду. Між животом одного граючого і спиною іншого затисніть повітряну кулю чи м’яч. Доторкатися руками до повітряної кулі чи м’яча суворо забороняється! Перший у ланцюжку учасник тримає свою кулю на витягнутих руках.

Таким чином, у єдиному ланцюзі, але без допомоги рук, ви повинні пройти по визначеному маршруту.”

Зверніть увагу, де розташовуються лідери, хто регулює рух „живої гусениці”

4. „Подаруй усмішку”.

Мета: навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.

Психологу варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м’язів не тільки відоюражає, а й формує поганий настрій, у тому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м’язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтесь! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м’язів, в усмішці – 7. Фізіологічний сміх – це вібрація і масаж, що знімають

напруження. Усмішка покращить настрій вам і навколишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.

Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки. Кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.

Керівник групи цікавиться враженням школярів від заняття, дякує групі за роботу і запрошує на наступну зустріч.

ЗАНЯТТЯ №3

1. Релаксаційний комплекс “Водоспад”.

“Сядьте зручніше і закрийте очі. Два-три рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м’яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви почуєте, як розслабляється ваше чоло. Потім рот, як розслаблюються м’язи ший... Біле світло тече по ваших плечах. Потилиці і допомагає їм стати м’якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як в спині зникає напруга, і вона теж стає м’якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях по животі. Ви відчуваєте як вони розслаблюються і ви самі собою, без усякого зусилля, можете глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають усе м’якше. Світло тече по ногах. Спускається до ваших ступнів. Ви відчуваєте, що і вони розслаблюються і стають м’якими. Цей дивний водоспад з білим світлом обтікає усе ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом ви усе глибше розслаблюєтеся і наповняєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив... Трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі”.

2. Жестові етюди

Мета: навчити кращого розуміння учасників групи передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості, розвиток фантазії.

Насамперед, керівник групи пояснює підліткам, що жест – це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця.

Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови певну ситуацію.

Так один учасник групи показує жемтами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран. Мие руки, набирає воду в долоні і передає по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки), інші учасники групи показують свої ситуації.

3. Бесіда „Наші страхи”.

Психолог запитує школярів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують неприємні емоції, якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорююься особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що виникають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми пов’язані з почуттям страху.

4. Малюнок на тему „Мій страх”.

Після бесіди психолог прсить дітей чого вони більше за все бояться і намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об’єкту страху, тривога школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться і що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху

більше не існує. Тому що розірвані аркуши потраплить у кошик зі сміттям, будуть спалені і від страхів нічого не залишиться.

4. Вправа “Чарівний стілець”.

У цю гру можна грати з групою дітей протягом тривалого часу. Попередньо дорослий повинен довідатись “історію” імені кожної дитини – його походження, і що воно означає. Крім цього треба виготовити корону і “Чарівний стілець” – він повинен бути обов’язково високим. Дорослий проводить невелику вступну бесіду про походження імен, а потім говорить, що буде розповідати про імена всіх дітей групи (група не повина бути більше 5-6 чоловік), при чому імена тривожних дітей краще називати в середині гри. Той, про чіє ім’я розповідають, стає королем. Протягом усієї розповіді про його ім’я він сидить на троні в короні.

Наприкінці гри можна запропонувати дітям придумати різні варіанти їхніх імен (ніжні, ласкаві). Можна також по черзі розповісти щось гарне про короля.

ЗАНЯТТЯ №4

1. Релаксаційний комплекс „Бійка”.

Розслабити м’язи нижньої частини обличчя і рук.

“Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глиблкл вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдавіть пальці в долоні. Запануйте подих на кілька секунд. Задумайтесь: а може не варто битися? Видихніть і розслабтесь. Ура! Неприємності позаду!”

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але й з агресивними дітьми.

2. Вправа „Міміка і стан людини”.

Мета: навчити виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її.

Насамперед варто зупинитися на тому, що рухи м’язів обличчя, які виражають внутрішній душевний стан,

називаються *мімікою*. Міміка – важливий елемент спілкування людей.

Далі пропонують зобразити мімікою такі емоції:

- Гнів;
- Презирство, прагнення йти на контакт;
- Страждання, байдужість;
- Страх, іронія;
- Подив, триумф;
- Спокій, стримане роздратування;
- Радість, збурення.

А тепер вправи у парах. Один із учасників виражає згоду або протест, вимовляючи подумки тільки “так” чи “ні”. А партнер повинен найшвидше визначити, яке саме слово з двох було вимовлено подумки. Виграє той, кого правильно зрозуміли, і той, хто вгадав.

Визначити, що подумки каже партнер (“так” чи “ні”), нескладно.

Коли ми кажемо “так”, то “так” говорить усе наше тіло. Воно розслаблюється, що видно з рухів м’язів обличчя і рук.

3. Рухлива гра “Жучок”.

Мета: діагностика ієрархії групових взаємин рівня самооцінки; розвиток стриманості, самоконтролю.

колярі вишикувалися, учворивше невелике півколо. У центрі, спиною до інших учасників, стоїть ведучий, обхопивши руками свої плечі, і виставивши одну руку долонею до учасників. Хтось із учасників торкається долоні ведучого, який повертається і намагається відгадати (за невербальними ознаками: міміки обличчя, рухи, жести тощо), хто доторкався до його руки. Якщо ведучий вгадав, той, хто торкався його руки, стає ведучим.

Психолог звертає увагу школярів і ведучого на невербальні ознаки, що можуть видати людину, яка доторкнулася до руки ведучого. Людина може бути надто напруженою або, навпаки, робити вигляд, що їй усе байдуже.

Гра також допомагає діагностувати ієрархію групових взаємин і рівень самооцінки: так, лідери щоразу прагнуть доторкнутися до долоні ведучого; школярі з низько. Самооцінкою торкаються до ведучого або надто рідко, або взагалі не торкаються. Гра також сприяє розвиткові стриманості, виробленню самоконтролю у підлітків.

4. Вправа „Продовж речення”.

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації і матеріалу для корекційно-формуючої роботи.

Підліткам пропонується продовжити речення першими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження фраз: Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я серджусь, коли...

З відповідей можна судити про здатності школяра до рефлексії власних переживань. Відповідь „Не знаю” свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу її значущість, або про проблему, яку викликає страх.

5. Вправа „Емоційний ланцюжок”.

Усі учасники стають у коло, кладуть ліву руку на плече сусіда і по черзі один за одним дякують сусідові зліва за гарну роботу, позитивні емоції, висловлюють побажання тощо. Останнім висловлюється керівник.

ЗАНЯТТЯ №5

1. Релаксаційний комплекс „Скафандр”

Мета: опанування прийомів розслаблення ваги.

Стан відпочинку під час аутотренінгу настає під час видиху. Так улаштована дихальна система людини: на вдиху дихальна система скорочує мускулатуру, на видиху – розслабляє. Тому в момент видиху розслаблення завжди буде більш повним і глибоким. Найбільший ефект має так званий вечірній вдих – видих.

1 частина комплексу.

- сядьте зручно на стілець (поза нудьгуючих). Заплющіть очі. Дихаємо вечірнім подихом. Акцент на видиху. Зосередтеся на відчутті розслаблення під час видиху.

- уявіть собі, що ви знаходитеся в зручному скафандрі. З кожним видихом ви наповнюєте його теплим важким повітрям, як насосом.

- увага – на ноги. З кожним видихом усе більше тепло повітря йде до ніг і там залишається. Приємна вага тягне вас до землі.

Спочатку теплими і важкими стають стопи.

(Аналогічно під команди керівника викликається почуття тепла й ваги у всьому тілі).

2 частина комплексу.

- Ваш скафандр наповнений теплим важким повітрям

- Вам приємно відчувати тепло і розслаблюючу вагу.

- Ви відпочиваєте.

- Ви спокійні, абсолютно спокійні.

- Ви упевнені в собі.

- Ви вмієте володіти собою.

- Вас оточують друзі.

- Насолоджуйтеся вашим станом спокою та впевненості.

3 частина комплексу

-Настав час знімати скафандр.Дихаємо,роблячи акцент на вдиху.

- З кожним видихом ви звільнятиметеся від скафандру. Я рахую від 10 до 0

- Зосередьтеся на ногах. На вдиху звільніть стопи, гомілки, верхню частину ніг. Свіже прохолодне повітря обвіє ваші ноги й піднімається уверх до тулуба. Один, два, три, чотири... десять.

(Під аналогічні команди керівника знімається скафандр із тулуба – дев'ять, плечей – вісім, ший – сім, голови – шість,

обличчя – п’ять, рук – чотири).

- Ви майже невагомі. Вас буквально тягне вгору – три. Підведіться, підтягніться вгору – два. Усміхніться – один – розплющіть очі – нуль.

2. Вправа „ На кого б я перетворився в чарівній країні”.

Мета: складання психологічного портрету учнів групи (заперечення або приписування рис свого характеру).

Підлітків просять подумати, на кого хотів би перетворитися кожен із них, як би був чарівником. Частіше це буває тварина. Відповідь „Ні на кого” „Хочу залишатися самим собою” свідчить про задоволеність собою, самоприйняття. Учасники групи змальовують обрану ними тварину й коротко описують, де ця тварина живе, чим харчується, чим подобається учню. Як розминку можна запропонувати учням зобразити свою тварину, її зовнішній вигляд, рухи й ходу.

3. Вправа „Шосте відчуття”.

Мета: перевірка ступеня єдності та згуртованості групи.

Учасникам групи пропонують відповісти на запитання, але не від себе, а ніби від усіх учасників групи, тобто так, як на їхню думку відповідала більшість учасників групи. Відповіді школярі повинні мовчки записувати, не називаючи ніяких варіантів уголос.

Пропоновані запитання:

- Який у більшості учасників групи день тижня?
- Яка улюблена пора року?
- Яке улюблене число?
- Яку геометричну фігуру вибрала б група?
- Що хотіли б робити учасники групи в даний момент?

Потрібно записати або намалювати тільки одну відповідь на запитання. Потім керівник знову зачитує запитання. А учні підносять руки в тому випадку, якщо пролунали їхні відповіді. Найбільша кількість однакових відповідей на запитання вважається думкою групи. Перевага даного завдання в тому, що підлітки одразу отримують інформацію про ступінь розвитку в

них шостого відчуття.

4. Вправа „Допоможи виправитися”.

Мета: самоаналіз якостей людини й самовиховання.

- Напишіть на аркуші принаймі три якості, які варто було б виправити.

- Тепер кожному учасникові групи скажемо, які якості в ньому нам дуже не подобаються і які хотілося б, щоб виправили.

- А тепер порівняємо результати та обговоримо їх.

Вправа має бути виконана в досить м’якій формі, щоб не образити жодного з учасників групи, щоб у кожного учня виникло бажання виправити свої вади і стати кращим.

5. Вправа „Непотрібне продихайте”

Мета: розслаблення, зняття скутості і тривожності.

За поганим настроєм, невпевненістю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми й черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м’язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи.

Щоб продихати страх, тривогу й інші емоції, виконайте „Собаче дихання” (швидке й поверхнєве, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання – і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрації на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається.

ЗАНЯТТЯ №6

1. Вправа „Повітряна кулька”

Усі граючі стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію :”Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Наберіть повітря, піднесіть уявлену кульку до губ і, роздуваючи щоки,

повільно чкркз відкриті губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше, як збільшується, ростуть візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному”. Вправу можна повторити 3 рази.

2. Гра „Витівник”.

Мета: розвиток комунікативних якостей; подолання невпевненості та тривоги; зближення учасників групи.

Це завдання дуже просте. Кожному учасникові пропонується по черзі згадати веселу гру і організувати її у групі. Це можуть бути хованки, квач або будь-які інші ігри . Учасники групи ставлять витівникові свої оцінки за п”ятибальною системою. Після того, як усі нагralися, визначається найкращий масовик.

3. Вправа „Розповіси про себе”,

Мета: розвиток комунікативних здібностей; перевірка ступеня згуртованості групи і довіри між дітьми; збагачення знань про товаришів у групі.

Кожному учасникові групи пропонується розповісти про себе те, що він сам захоче (без обмежень у тематиці і часі).

4. Релаксаційний комплекс „Бійка”.

Розслабити м”язи нижньої частини обличчя і рук.

“Ви з другом посварилися. От-от почнеться бійка. Глиблкл вдихніть, міцно-преміцно стисніть щелепи. Пальці рук зафіксуйте в кулаках, до болю вдавіть пальці в долоні. Запануйте подих на кілька секунд. Задумайтеся: а може не варто битися? Видихніть і розслабтеся. Ура! Неприємності позаду!”

Цю вправу корисно проводити не тільки з тривожними, але й з агресивними дітьми.

5. Гра „Австралійський дощ”.

Учасники стають у коло. Інструкція:”Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи.

Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні.
Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (клацання пальцями)
- Дощ посилюється. (почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива (плескання по стегнам)
- А ось град - справжня буря (тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (плескання по стегнам)
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь)
- Сонце! (руки до гори)

ЗАНЯТТЯ № 7

1. Релаксаційний комплекс „Квітка”

Мета: з’ясувати, чи може учень працювати з образами; навчити, як працювати з образами; отримати додаткову діагностичну інформацію; ресурсно підживити.

“Займіть зручне положення. Спробуйте прислухатися до свого тіла і поступово розслабитися.

Уявіть собі яку-небудь квітку... Будь-яку квітку, яку ви колись бачили, чи квітку, яку малює вам ваша уява... Все, що ви собі уявите – добре.

Ми можемо працювати з будь-яким образом. Що зараз?..

Спробуйте торкнутися стебла квітки... – Яке воно на дотик?..

Які товщини стебло? 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 коліру пелюстки?..

Спробуйте торкнутися кінчиком пальця самої серединки квітки... Що ви відчуваєте?

Спробуйте зазирнути в середину квітки... – Як виглядає ця серединка? Що там є?..

Як 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 квітку?..

Чи є довкола ще якісь квіти..., комахи..., тварини?..

Що вам зараз хотілося б 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, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаки, міцно потягніть вперед і вгору, повільно розплющуючи очі...

Питання:

- Чи тяжко було вам уявити квітку?
- Чи сподобалося вам виконувати це завдання?
- Які емоції виникали у вас при виконанні цього завдання?

2. Вправа „Оповідач”

Мета: розвиток пам'яті і уваги, вироблення внутрішнього контролю, опанування мистецтвом імпровізації.

Учасники сідають у коло. Психолог називає тему розмови. Один із учасників починає її розвивати, а потім випадковими асоціаціями заплутує розповідь. Він перескакує з однієї теми на іншу, потім на третю, прагне якнайбільше заплутати свою розповідь. Потім жестом передає слово іншому учасникові. Той, кого вибрали, повинен розплутати розповідь, тобто коротко пройти по всіх асоціаціях свого попередника у зворотному порядку. Він повертається до головної теми, а потім сам заплутує розмову, передає комусь іншому і т.д.

Учасники повинні працювати над своєю увагою. Чим довший асоціативний ряд, тим більше напруженої роботи пам'яті і уваги вимагає він від учасників групи, тим ефективніше психічне тренування.

3. Гра „Істинне – неістинне”

Мета: створення позитивного емоційного тла: зняття напруження й втоми; перевірка уваги.

Усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або іграшку. Якщо названий предмет істинний – учасник повинен упіймати м'яч, якщо неістинний – відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

4. Вправа „Примірювання ролей”

Мета: вироблення стилю поведінки й інтонації невпевненої і впевненої у собі людини.

Кожен учасник групи примірює по дві ролі: невпевненої й впевненої в собі людини. В одній із пропонованих ситуацій, що задають учасникам:

- Друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете ...
- Продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете ...
- Ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтесь до майстра ...
- Ви хочете виправити оцінку. Звертаєтесь до вчителя ...
- Ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите і кажете ...
- Ваш товарищ поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому ...

- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтесь до них ...

5. Гра „Полювання на лева”

Мета: створити добрий настрій, зняти втому.

Учасники стають у коло один за одним. Психолог промовляє слова, які супроводжуються певними рухами, а всі учасники повторюють за ним:

- Ми йдемо полювати на лева! (впевнений хід по колу)
- Не боїмося ми нічого (заперечувальні рухи руками).
- Ой, а це що? – Це болото! Чав!Чав!Чав!(обережний хід, високо піднімаючи коліна)
- Ой, а це що? – Це море! Буль! Буль! Буль! (рухи, що імітують плавання)
- Ой, а це що? – Це поле! Туп, туп, туп! (гучне тупотіння)
 - Ой, а це що! – Це дорога наспростець! (впевнений хід)
 - Ой, а це хто? Такий великий? (показують який). Такий пухнастий! (показують рухами, ніби погладжуючи).
 - Ой, так це ж лев! (показують як злякалися. Далі рухи повторюються)
 - Побігли додому! Через поле! Туп. Туп, туп!
 - Через море! Буль, буль, буль!
 - Через болото! Чав, чав, чав!
 - Прибігли додому! Двері зачинили! Які ми молодці! (показують жестами і мімікою)
 - Які ми хоробрі! (показують мімікою)
 - Похвалимо себе! (погладжують себе по голові).

ЗАНЯТТЯ №8

1. Вправа „Налаштування на емоційний стан”.

Мета: зняття стану тривоги.

Підліткові пропонують подумки пов’язати схвильований,

тривожний, емоційний стан з однією мелодією, коліром, пейзажем, якимось характерним жестом; спокійний, розслаблений стан – з іншим. Під час іншого сильного хвилювання спочатку згадати перше, потім друге.

2. Рольве програвання ситуації „Дай мені книжку”.

Мета: вибір конструктивних форм досягнення результату.

Психолог пропонує підліткам уявити себе у наступній ситуації.

Школяр приходить до класу і бачить на столі цікаву книжку у красивій палітурці. Йому хочеться взяти її і погортати, подивитися картинки. Він підходить до столу, але в цей момент, книжку бере інший учень. А подивитися її так хочеться! Як діяти? Як її отримати?

Школярі програють ситуацію по черзі парами.

Можуть бути запропоновані різні варіанти одержання книги: відібрати силою, заволодіти хитрістю або обманом, покупка або бартер, прохання типу: „Дай, будь ласка” або „Давай разом прочитаємо”.

Після програвання ситуації всі учасники групи обговорюють варіанти її вирішення і роблять висновок про те, що найконструктивнішою формою досягнення результатів виявилось ввічливе прохання.

3. Вправа „Уявне тренування”

Мета: продумування й уявлення ситуації, що викликає тривогу.

Ситуацію, що викликає тривогу, заздалегідь чітко уявляють, що викликають її переживання, ретельно, детально продумують власну поведінку.

4. Вправа „Мистецтво компліменту”.

Мета: підвищення самооцінки учасників групи.

- Комплімент – люб’язне зауваження на чийсь адресу, похвала. Але це не лестощі й не глузування. Найчастіше люди роблять компліменти один одному, зважаючи на

зовнішність, ділові якості, риси характеру тощо. Робіть компліменти щиро, не забувайте про теплу інтонацію та привітливий погляд. Говорімо один одному компліменти! Почати можна так:

- Як вам вдається...
- Я раніше не знав, що ви ...
- У тебе ...
- Я чув ...
- Видно, що ти ...
- Ти завжди ...
- Я люблюся тобою щоразу, коли ти ...
- Де тільки ти навчався ...
- Із задоволенням повчилася б у тебе ...
- Я б хотів так, як ти ...

5. Вправа „Скинь утому”

Мета: ауторелаксація.

Підлітки стають у коло. Керівник пропонує їм широко розтавити ноги, зігнути їх у колінах, зігнути тіло і вільно опустити руки, схилити голову до грудей, відкрити рот. Після цього покачатися в боки, уперед, назад, а потім різко струснути головою, руками, ногами, тілом. Керівник говорить, звертаючись до кожного:” Ти скинув усю втому. Щось інше залишилось? Тоді повтори ще раз.”

ЗАНЯТТЯ №9

1. Вправа „Подарунок під ялинку”

Мета: розслаблення м’язів обличчя, особливо очей.

“Уявіть собі, що незабаром новорічне свято. Ви цілий рік мріяли про чудовий подарунок. От ви підходите до ялинки, міцно зажмурюєтесь і робите глибокий вдих. Затаїть подих. Що ж лежить під ялинкою? Тепер видихніть і відкрийте очі. Просто диво! Довгоочікувана іграшка перед вами! Ви радієте? Посміхніться!” Після виконання вправи можна обговорити (якщо діти захочуть), хто про що мріє.

2. Вправа „Репетиція”

Мета: переформулювання завдань і тренування в ситуації, що викликає тривогу.

Психолог програє зі школярами ситуації, що викликають у них тривогу. Наприклад, школяр ніби відповідає біля дошки, психолог виконує роль суворого вчителя, учаники групи – учні класу. Детально відпрацьовують окремі ситуації, способи дії в певному випадку. Учасники групи можуть допомогти в пропозиції обраних ситуацій і методів їхнього вирішення.

Однією з причин, що заважають результативній діяльності є те, що вони зосереджені не тільки на виконанні завдання, а й більшою мірою, як вони виглядають збоку. З огляду на це необхідно тренувати в них уміння тренувати мету своєї поведінки в різних ситуаціях. Наприклад, під час відповіді біля дошки потрібно сказати собі:” Я повинен розповісти про ...” замість:” Я повинен одержати 5”. Необхідно навчити школярів уміння розуміти відносне значення перемог і поразок, знижувати значимість ситуації.

3. Вправа „Асоціація”

Мета: розвиток уваги і спостережливості, вміння розуміти людей.

Це відома гра, коли один учасник виходить, а інші когось або щось загадують. Відгадувач повинен ставити абстрактивні запитання, а відповідачі повинні думати про це, намагаючись асоціативно пов’язати свою відповідь.

4 Гра „Прискорені рухи”

Мета: зняття втоми й напруги, підтримка позитивного емоційного тону.

У кінематографі є прийом – прискорене прокручування плівки. Спробуйте продемонструвати цей прийом, не користуючись відео чи кінокамерою. Тобто поставте пантоміму, у якій учі рухи у два – три рази швидше, ніж зазвичай. А для прискореної демонстрації візьміть звичайні домашні справи і покажіть як людина:

- Прасує білизну;
- Робить млинці;
- Витирає пил;
- Миє посуд;
- Зашиває штани, що порвалися тощо.

5. Вправа „Використання ролі”

Мета: розвиток упевненості в собі та звільнення від негативних якостей; підтримка позитивного емоційного тону.

“Ви одержуєте роль і відповідаєте на будь-які запитання від імені персонажу. Усі інші учасники групи – допитливі кореспонденти радіо, телебачення газет і журналів.

Пропоновані ролі:

- Переможниця конкурсу краси;
- Відомий веселун;
- Дуже серйозний і небагатослівний тип, що не вміє сміятися і жартувати;
- Дама-академік, що зробила важливе відкриття;
- Людина-маска, без емоцій;
- Різка, пряма людина, що не ховає свого незадоволення світом;
- Постійно привітна людина, задоволена усім світом і собою тощо.

Ролі бажано добирати персонально для кожного учасника групи. Тут можливі такі варіанти.

Варіант перший: Коли в підлітка якась якість розвинута погано, йому пропонують грати людей, наділених цією якістю повною мірою (часто своїх антиподів).

Так, сором’язлива, нерішуча у спілкуванні дівчина може на деякий час стати ведучою молодіжної програми, організатором або переможцем якогось конкурсу. А нестриманий підліток – ідеалом стриманості, люб’язності, ввічливості.

Варіант другий. Довірена роль повинна збільшувати небажану властивість до абсурду (щоб переконатися в

негативності даної якості).

“А тепер дайте самому собі пораду з поліпшення навичок спілкування та зміни окремих рис характеру. Можете висловити це від імені тільки-но зіграного персонажа.”

6. Гра „Дракон”

Мета: допомогти дітям, що відчують труднощі в спілкуванні, набутти впевненості і відчутти себе частиною колективу.

Граючі стають у лінію, тримаючи за плечі один одного. Перший учасник – “голова”, останній – “хвіст”. “Голова” повинна досягти до „хвоста” і доторкнутися до нього. “Тіло” дракона нерозривне. Як тільки “голова” схопила “хвіст”, вона стає “хвостом”. Гра продовжується доти, поки кожен учасник не побуває в двох ролях.

ЗАНЯТТЯ №10

1. Вправа „Мінялки”

Мета: розвиток комунікативних навичок, активізація дітей.

Гра проводиться в колі, учасники обирають того, що водить, котрий встає і виносить свій стілець за коло. У такий спосіб виходить, що стільців на один менше ніж граючих. Далі ведучий говорить: Міняються місцями ті, у кого ...”(світле волосся, годинник ...). Після цього ті, що мають названу ознаку, повинні швидко встати і помінятися місцями, у той же час той, що водить, намагається зайняти вільне місце. Учасник гри, що залишився без стільця, стає тим, що водить.

2. Гра „Оплески”

Мета: сприяти усвідомленню учасниками себе як лідерів.

Учасники сідають у коло. Ведучий пропонує встати тим, хто володіє певними лідерськими вміннями або якостями (встаньте всі ті, хто вміє організовувати творчі справи для однолітків). Решта учасників аплодують тим, хто встав.

Питання для обговорення:

1. Які почуття виникли в учасників під час гри?
2. Чи легко було визначити лідерські уміння чи якості?
3. *Вправа „Словесний портрет лідера”*

Мета: сприяти поглибленню самопізнання, розвитку невербальної комунікації.

Учасники розподіляються на дві групи. Обом групам дається завдання написати словесний портрет кожного члена іншої групи. Портрет має відображати організаторські здібності лідерів. Портрет створюється після обговорення в групі і досягнення спільної думки. Далі портрети першої групи розкладаються на столі і кожен член другої групи, який був описаний, має знайти свій портрет. Потім члени першої групи намагаються впізнати себе в портретах, описаних членами іншої групи.

Питання для обговорення:

1. Які почуття виникали у вас під час написання словесного портрету?
2. Чи вдалося описати задумане?
3. Що допомагало у створенні портрета?
4. Які були труднощі?
4. *“Якості лідера”*

Мета: ознайомити учасників з якостями притаманними лідеру; дати можливість учасникам оцінити особистісні якості лідера.

Учасники розподіляються на дві групи. Ведучий пропонує кожній групі назвати як найбільше лідерський якостей. Представник кожної групи записує на ватмані сформульовані його товаришами якості. Потім тренер пропонує групі вибрати учасника, якого всі добре знають, і сформулювати разом його лідерські якості. Пропонується також визначити якості, які б допомогли цьому учасникові стати ще успішнішим лідером.

До уваги психолога: підбиваючи підсумки вправи ведучий говорить: “Довідавшись про свою цінну якість, ставтеся до неї як до особистого надбання. Щоб набути необхідної якості

концентруйться на тому, що з кожним днем вона стає все більш властивою вашій особистості”.

5. Вправа „Маятник”

Мета: зняти напруження після виконання попередніх вправ.

Всі учасники розташовуються в коло, а один з них у центрі кола. Йому пропонується розслабитись і довіритись іншим, які починають його повільно розгойдувати, ніби годинниковий маятник.

До уваги психолога: важливе значення при виконанні вправи має специфіка підтримувальних рухів, які мають бути обережними, нерізкими, турботливими.

ЗАНЯТТЯ№11

1. Вправа „Корабель і вітер”

Мета: настроїти групу на робочий лад, особливо якщо діти втомилися.

„Уявіть собі, що ваш вітрильник пливе по хвилях, але раптом він зупинився. Давайте йому допоможемо йому і запросимо на допомогу вітер. Вдихніть в себе повітря, сильно втягніть щоки ... А тепер голосно видихніть через рот повітря і нехай вирветься на волю вітер, який підганяє корабель. Давайте спробуємо ще раз. Я хочу почути як шумить вітер!

Вправу можна повторити три рази.

2. Вправа „Не хочу хвалитися, але я ...”

Мета: розвивати у підлітків уміння стислої самопрезентації.

Усі учасники тренінгу сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім’я та говорить фразу. Що починається зі слів:”Не хочу хвалитися, але я ...” Наприклад:”Не хочу хвалитися, але я добре граю у футбол”. У вправі мають бути задіяні всі учасники.

3. Вправа “Чарівний базар”

Мета: надати можливість учасникам з'ясувати, яких якостей у них не вистачає, щоб бути хорошим організатором в роботі з однолітками.

Ведучий просить учасників групи уявити, що є базар, на якому продають – купують незвичайні речі: активність, ініціативність, працездатність, самостійність, компетентність, уміння вести за собою, уміння володіти собою, уміння слухати, уміння переконувати, дружелюбність тощо. Ведучий виступає в ролі продавця, який обмінює одні якості на інші. Викликається один із учасників. Він може придбати одну чи кілька якостей. Наприклад: купець просить у продавця самостійність. Продавець з'ясовує, скільки йому потрібно самостійності, навіщо вона йому, в яких випадках він хоче бути самостійним. Продавець просить у покупця щось дати натомість, наприклад, той покупець може розрахуватися почуттям гумору, якого в нього досить. По закінченні обговорення.

Питання для обговорення:

1. Що ви відчули під час виконання вправи?
2. Чи задоволені ви покупкою?
3. Які емоції переважали?
4. *“Кодекс лідера в малюнках”*

Мета: сприяти створенню “Кодексу лідера”

Учасників розподіляють на дві групи. Ведучий пропонує їм розробити “Кодекс лідера в малюнках”. По завершенні малювання зображене пояснюється членами групи, при цьому слово надається кожному з учасників. По закінченні вправи учасники групи обговорюють важливість використання в житті “Кодексу лідера”.

До уваги психолога: вправа є дуже інформативна в плані діагностики процесів групової динаміки, визначення групового статусу кожного з учасників.

5. Вправа “Я пишуся ...”

Мета: позитивно оцінити свої набуті вміння.

Учасники сідають в коло. Ведучий просить кожного

учасника по черзі вийти на середину і сказати про себе: „Я пишаюсь собою, коли ...”(наприклад:”Япишаюсь собою, коли я допомагаю іншим” тощо).По закінченні обговорення.

До уваги психолога: необхідно, щоб учасники виголошували речення повністю, без скорочень. Можна запропонувати учасникам-ораторам ставати на стілець. Фотографування перших учасників – стимул для інших.

Питання для обговорення:

1. Чи складно було виконувати цю вправу?
2. Якщо так, то в чому були складності? За яких ситуацій корисно користуватися цією вправою?

ЗАНЯТТЯ №12

1. Вправа „Повітряна кулька”

Усі граючі стоять чи сидять у колі. Ведучий дає інструкцію :”Уявіть собі, що зараз ми будемо надувати кульки. Наберіть повітря, піднесіть уявлену кульку до губ і, роздуваючи щоки, повільно чкркз відкриті губи надувайте її. Стежте очима за тим, як ваша кулька стає все більше і більше,, як збільшується, ростуть візерунки на ній. Дуйте обережно, щоб кулька не лопнула. А тепер покажіть їх один одному”. Вправу можна повторити 3 рази.

2. Анкетування за методикою Лусканової.

3. Тестування за методикою Філіпса.

4. Вправа „Закінчи речення”.

Мета: збирання додаткової діагностичної інформації і матеріалу для корекційно-формуючої роботи.

Підліткам пропонується продовжити речення першими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження фраз: Більше за все я боюся... Мене засмучує... Я серджусь,коли...

З відповідей можна судити про здатності школяра до рефлексії власних переживань. Відповідь „Не знаю” свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про

високу її значущість, або про проблему, яку викликає страх.

5. Підсумкова вправа „Телеграма”

Мета: поточне підведення підсумків.

Кожен учасник відповідає на питання:

1. Що мені вдалося на період наших зустрічей
2. Над чим мені ще треба попрацювати?

Напишіть, будь ласка, про це коротке послання, телеграму з 11 слів.

До уваги психолога: заняття спрямоване на усвідомлення власних можливостей в прояві експресії, емпатії, саморегуляції. Важливо актуалізувати плани кожного щодо саморозвитку, обговорити можливі усвідомлені самопочуття.

6. Вправа “Віночок побажань”.

Мета: розвивати навички вербального спілкування.

Всі учасники стають в коло один за одним та кладуть праву руку на плече сусіду. Кожен учасник по черзі називає ім'я сусіда і щось йому бажає. Гра закінчується, коли всі учасники обмінялися побажаннями.

