

Потапова Ирина Эдуардовна,

педагог-психолог,

МБОУ «Средняя образовательная школа №40»,

г. Братск, Иркутская область, Россия

ПЛАН-КОНСПЕКТ ГРУППОВОГО КОРРЕКЦИОННОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ВОСЬМОГО КЛАССА

Целью социально-психологического тренинга является обучение подростков жизненно важным навыкам, таким как: отказ, распознавание манипулирующих методов, критическое мышление; оказание содействия в преодолении различных психологических причин, трудностей личностного, социального и познавательного развития подростков; развитие навыков саморегуляции эмоциональных состояний, стрессоустойчивости, эффективных способов справляться с трудными ситуациями, страхами, тревожностью изменение или развитие социальных, поведенческих, умений или личностных свойств (например, умений устанавливать психологический контакт, повышать уверенность в себе, осознавать свои чувства, развивать эмоциональную устойчивость).

Ключевые слова: психологическое здоровье, мобилизации энергии, определение смысла жизни, портрет психологически здорового человека.

Irina E. Potapova,

teacher psychologist,

MBEI «High Educational School No. 40»,

Bratsk, Irkutsk region, Russia

THE PLAN-ABSTRACT OF GROUP CORRECTIONAL PREVENTIVE OCCUPATION FOR PUPILS OF THE EIGHTH CLASS

The purpose of socially psychological training is training of students in the vital skills such as; refusal, to recognition of the manipulating methods, critical thinking. Rendering assistance in overcoming various psychological reasons, difficulties of personal, social and informative development of teenagers. Development of skills of self-control of emotional states, resistance to stress, effective ways to cope with difficult situations, fears, uneasiness change or development social, behavioural, abilities or personal properties (for example, abilities to come into

psychological contact, to increase self-confidence, to realize the feelings, to develop emotional stability).

Keywords: Psychological health, energy mobilization, determination of meaning of life, portrait of psychologically healthy person.

Сегодня нельзя представить себе практической деятельности психолога без различных видов групповой работы с подростками.

Психологические занятия в виде тренингов – одна из форм групповой работы со своими возможностями, ограничениями, правилами и проблемами. Принято считать, что термин «социально-психологический тренинг» введен в научный обиход немецким социальным психологом М. Форвергом, который отмечал, что соответствующее понятие включает в себя широкую «группу методов активного изучения социального поведения». Уточняя это понятие, известный отечественный специалист Л.А. Петровская пишет, что термин «социально-психологический тренинг» обозначает «практику психологического воздействия, основанную на активных методах групповой работы».

Подросток в ходе групповой работы обучается новым навыкам, осваивает иные психологические возможности, происходит личностный рост и формируется навык стрессоустойчивости.

Тренинг «Семь цветов радуги»

Занятие 1.

Цели:

1. на бессознательно-символическом уровне проработать с подростками темы любви, одиночества, поиска смысла жизни, истинных мотиваций, понятий душевного покоя, детства и взрослости, жизни и смерти;
2. развитие стрессоустойчивости и самообладания в критических ситуациях.

Задачи:

1. обучение навыкам сохранения своего психологического здоровья;
2. изучение причин и последствий эмоций, определение смысла жизни;

3. анализ социальной установки сказочных героев;
4. обучение навыкам ролевого поведения.

Оборудование: стулья, по количеству участников.

Формирование УУД:

1. *познавательные:* знакомство с понятием психологическое здоровье;
2. *регулятивные:* правила поведения в кругу, умение работать в группе по принципу (здесь и сейчас);
3. *коммуникативные:* умение давать обратную связь, выражать свои эмоции.

Предполагаемые результаты. Подросток научится:

- сохранять своё психологическое здоровье;
- использовать в своей деятельности навык поиска смысла жизни;
- навыку формированию своих жизненных ориентиров и определять свои ценности;
- понимать, в чём ценность человеческой жизни;
- определять свою социальную установку;
- навыкам ролевого набора личности и сформирует своё ролевое поведение.

Ход занятия

Цель: научить подростков брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.

Задачи: обучить принципу акцентирования на настоящем способствовать глубокой рефлексии участников, развитию навыков самоанализа, а также пониманию межличностных отношений в группе.

Ведущий психолог напоминает правила работы в группе во время тренингового занятия: «Здесь и теперь»; «Искренность и открытость»; «Принцип «Я»»; «Активность»; «Конфиденциальность».

Пояснение психолога:

1. «Здесь и теперь». Этот принцип ориентирует вас на то, что предметом анализа постоянно должны быть процессы, происходящие в группе в данный момент: чувства, мысли, отношение друг к другу.

2. «Искренность и открытость». Самое главное в группе – не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно вас волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Как отмечал один из известных специалистов по психотерапии С. Джуард, раскрытие своего «Я» другому есть признак сильной и здоровой личности. Самораскрытие направлено на другого человека, но позволяет стать самим собой и встретиться с самим собой настоящим. Искренность и открытость способствуют получению и предоставлению другим честной обратной связи, то есть той информации, которая так важна каждому участнику и которая запускает не только механизмы самосознания, но и механизмы межличностного взаимодействия в группе.

3. «Принцип «Я»» Основное внимание должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Даже оценка поведения другого члена группы должна осуществляться через высказывание собственных возникающих чувств и переживаний. Запрещается использовать рассуждения типа: «мы считаем...», «у нас мнение другое...» и т.п., перекладывающие ответственность за чувства и мысли конкретного человека на аморфное «мы». Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую...», «мне кажется...».

4. «Активность» В группе отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку психологический тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех в происходящем на тренинге, является обязательной. Большинство упражнений подразумевает включение всех участников.

5. «Конфиденциальность» Всё, о чем говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное

этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия [1].

Разминка: упражнение на выяснение внутреннего состояния «Прогноз погоды».

Цель: обучение навыкам сохранения своего психологического здоровья.

Участники рассаживаются в круг. Предлагается по очереди высказаться о своем внутреннем состоянии в виде прогноза погоды. Какая погода сейчас на душе?

Сообщение темы и целей занятия.

Психологическое здоровье – это динамическая гармония человека, внутренняя – физического тела, его мыслей и чувств, внешняя – между человеком и окружающими его людьми, природой.

Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой.

Основные свойства благополучных и здоровых людей: оптимизм, эмоциональное спокойствие, умение радоваться, самодостаточность, умение адаптироваться к благоприятным и неблагоприятным ситуациям [3].

План занятия:

Освоение навыков стрессоустойчивости с помощью 4-х природных стихий.

Знакомство с первой сказкой из цикла «7 цветов радуги».

Обсуждение последствия эмоций сказочных героев «Красной сказки», проанализируем социальные установки сказочных героев.

Основная часть

Цели: развитие стрессоустойчивости и самообладания в критических ситуациях; обучение навыкам мобилизации энергии, способствует восстановлению активного состояния.

Упражнение по мобилизации энергии «Земля, воздух, огонь и вода».

Пояснение психолога: Структура упражнения.

Воздух. Группа начинает дышать глубже, чем обычно. Подростки встают и делают глубокий вдох, а затем выдох. Каждый представляет, что его тело, словно большая губка, жадно впитывает кислород из воздуха. Все стараются услышать, как воздух входит в нос, почувствовать, как он наполняет грудь и плечи, руки до самых кончиков пальцев; как воздух струится в область головы, в лицо; воздух заполняет живот, область таза, бедра и колени и стремится дальше – к лодыжкам, ступням и кончикам пальцев.

Подростки делают несколько глубоких вдохов и выдохов.

Земля. Теперь подростки должны установить контакт с землей, «заземлиться» и почувствовать уверенность. Начните вместе с участниками сильно давить на пол, стоя на одном месте, топайте ногами и даже пару раз подпрыгните вверх. Можно потереть ногами пол, покрутиться на месте. Цель – по-новому ощутить свои ноги, которые находятся дальше всего от центра сознания, и благодаря этому телесному ощущению почувствовать большую стабильность и уверенность.

Огонь. Участники активно двигаются. Живые, расслабляющие движения рук и ног напоминают драйв. Предложите подросткам ощутить энергию в своем теле, когда они двигаются подобным образом.

Вода. Эта часть упражнения составляет контраст с предыдущей. Подростки просто представляют себе, что комната превращается в бассейн, и делают мягкие, свободные движения в «воде», следя за тем, чтобы двигались суставы – кисти рук, локти, плечи, бедра, колени.

Рекомендации.

Чтобы каждый мог создать свою индивидуальную комбинацию элементов, можно дать дополнительно 3 минуты времени: подростки еще раз проходят все четыре стадии упражнения и расставляют свои акценты выполнения данного упражнения.

Рефлексия: анализ ощущений своего тела, подкрепление теории.

Вопросы: «Что сейчас чувствует ваше тело? Какую его часть вы ощущаете сильнее всего? Какую – меньше всего?»

Объясните подросткам, что нужно обратить внимание на те элементы, которые было труднее выполнять, пусть они повторяют эти элементы, это поможет восстановить внутреннее равновесие.

Основная часть: чтение «Красной сказки» из цикла «Семь цветов радуги», текст сказки – <http://pandia.ru/text/80/397/802.php> [4].

Цели и задачи на этапе прослушивания сказки: анализ причин и последствий эмоций, главных героев, определение смысла жизни для героев сказки.

Рефлексия: Анализ социальной установки сказочных героев.

Вопросы для обсуждения:

- В чём смысл сказки?
- Как данную сказку можно соотнести с жизнью?
- Какие эпизоды сказки больше понравились и почему?
- Как можно было избежать трагедии в данной сказке, ваш сценарий сказки какой он?

Комментарии психолога:

Взрослые часто живут по своим правилам, часто нарушают данное слово.

Они думают, что делают всё правильно: с одной стороны родители желают добра своему ребёнку, с другой стороны они не могут понять своего ребёнка.

Ребёнок взрослеет и делает свой выбор в отношениях с противоположным полом, в своей профессиональной карьере.

Про сказку можно сказать: у главных героев произошёл переход из детства во взрослую жизнь, образовалась молодая семья, которая основана на доверии, любви и заботе друг о друге, при этом молодые люди также дарят окружающим свою частичку любви.

Упражнение «Комплимент и три качества в ответ».

Подростки сидят в кругу. Ведущий просит каждого по очереди сказать комплимент друг другу. Человек, принимающий комплимент, должен сказать

«спасибо» и добавить три своих ценных качества в ответ. «Да, я такой, а еще такой, такой и такой».

Итог занятия

Рефлексия: анализ взаимодействия эмоций человека с психикой.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства у вас были на протяжении занятия?
- Как себя сейчас чувствуете? Какого цвета у вас сейчас настроение?
- Почему этот цвет вы выбрали?

*Комментарии психолога: **вывод.***

Сегодня вы получили ценный материал по сохранению своего психического здоровья: это упражнение по мобилизации энергии, которое способствует восстановлению активного состояния человека. А также вы услышали уникальную сказку о любви, о заботе родителей об своих детях и о переходе ребёнка во взрослую жизнь.

Портрет психологически здорового человека. Это человек спонтанный, творческий, жизнерадостный, весёлый, открытый, познающий окружающий мир и себя не только разумом, но и чувствами, интуицией, принимающий самого себя и признающий ценность и уникальность окружающих его людей, умеющий брать ответственность за свою жизнь, самого себя и извлекать уроки из неблагоприятных ситуаций. Жизнь психологически здорового человека наполнена смыслом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зинкевич-Евстигнеева Т. *Тренинг по сказкотерапии: сборник программ по сказкотерапии.* – Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 254 с.
2. Зинкевич-Евстигнеева Т. *Практикум по сказкотерапии.* – Санкт-Петербург: Речь, 2000.
3. Федоренко Л.Г. *Психологическое здоровье в условиях школы: психопрофилактика эмоционального напряжения.* – Санкт-Петербург: КАРО, 2003.
4. <http://pandia.ru/text/80/397/802.php>