|  |
| --- |
| **Тренинг "На пороге взрослой жизни"** |

|  |
| --- |
| Профориентация школьников - Тренинги по профориентации |
| Автор: Administrator |
| 05.01.2010 09:56 |
| **Цель:** Активизация процесса формирования психологической готовности подростков к профессиональному самоопределению.  **Ход занятия:** **1. Приветствие.** **2. Информационный блок 1.**  *Ведущий:* В мире есть мало вещей, которые мы не можем выбрать. К ним относятся историческая эпоха, в которой мы живем, наши родители, события раннего детства. Все остальное в жизни в той или иной мере зависит от нашего выбора. И одним из наиболее ответственных, определяющих нашу судьбу, является выбор профессии. И есть смысл отнестись к этому как можно более серьезно. Для того, чтобы правильно выбрать профессию, нужно ориентироваться в трех вещах.     * Во-первых, определить, каковы Ваши профессиональные интересы и склонности. Кратко мы назовем их словом **"хочу".** * Во-вторых, оценить, каковы Ваши профессионально важные качества: здоровье, квалификация и способности, которые определяют, в конечном счете, Вашу профессиональную пригодность и возможности. Проще говоря, ответить на тот вопрос, какое у вас **"могу".** * В-третьих, узнать, какие профессии пользуются спросом на рынке труда, какие из них перспективные, по каким профессиям надо готовить специалистов, т.е. что сегодня обществу **"надо".**   Если совместить все эти три компонента, то профессиональный выбор будет удачен, и отдача от такого человека в процессе его трудовой деятельности составляет, как показали исследования, все 100%. Если же нет интереса к профессии, то 85%.  А если нет интереса и способностей, а есть только отдельные умения и навыки в области профессиональной деятельности, то полезная отдача от такого человека лишь 30%. **3. Упражнение "Мои достоинства, мои недостатки".**  Инструкция: Заполните таблицу, учитывая свои достоинства и недостатки, а также запишите  возможности, которые есть у вас благодаря вашим достоинствам и те ограничения, которые вытекают из-за ваших  недостатков.   |  |  | | --- | --- | | **Мои достоинства:** | **Мои недостатки:** | | 1 2 3… | 1 2 3… | | **Мои возможности:** | **Ограничения** | | 1 2 3… | 1 2 3… |   Ведущий предлагает подумать подросткам, как лучше преодолеть свои недостатки и тем самым расширить для себя мир возможностей.  **4. Упражнение  "Ассоциации".** Инструкция: Попрошу одного из вас назвать любую профессию. Кто сидит слева от него пусть назовет ассоциацию к данной профессии и свой вариант профессии. Следующий участник продолжит упражнение и озвучит возникшую у него ассоциацию и новую профессию и т.д.  **5. Информационный блок 2.** *Ведущий:* Существуют определенные правила выбора профессии. Знание того, что вы хотите, и понимание того, как этого добиться – ключ к успеху. 1. Изучите как можно больше профессий. Определите, какие профессии и специальности необходимы сегодня. 2. Изучите глубже самого себя, разберитесь в своих склонностях и способностях, особенностях своего характера и физических возможностях. 3. Выберите наиболее привлекательную профессию. 4. Подробно изучите выбранную профессию. 5. Сравните полученные знания о профессии со своими профвозможностями, посоветуйтесь с родителями, учителями, врачом. 6. Если есть какие-либо ограничения для реализации именно данной профессии, имейте запасной вариант. 7. Приняв решение, не отступайтесь перед трудностями. Будьте настойчивы в достижении намеченных целей.  **6. Упражнение "Менялки".**  Инструкция: В мире насчитывается огромное количество профессий, одни возникают, другие устаревают. Выделяются 5 типов профессий: человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знаковая система, человек – художественный образ (участники занятия получают таблички с одним из перечисленных типов профессий). Я называю профессию, а вы пересаживаетесь (меняетесь местами): те, кто считает, что данная профессия относится к типу профессий, лист с названием которой вы держите в руках.  **7. Рефлексия "Прогноз погоды"** Каждый участник рассказывает о своем эмоциональном состоянии на данный момент языком "прогноза погоды", т.е. говорит о том, какими погодными признаками можно охарактеризовать его душевное состояние: какому времени года соответствует? Пасмурно или ясно? Ветрено или тихо? Есть ли осадки? Какое время суток? Какая температура? (при определении температуры задается жесткое условие – определить температуру в интервале от 0 до +10 ◦С). Затем каждый участник поочередно (по часовой стрелке) повествует о своем душевном, эмоциональном состоянии, последний признак этого состояния (температуру) педагог фиксирует маркером (мелом) на листке бумаги (доске). После того как высказались все участники, педагог соединяет все отметки температуры в график. Когда график построен, педагог приглашает участников взаимодействия проанализировать его, высказать свои эмоции по отношению к проведенному занятию.   |  | | --- | | График | |

|  |
| --- |
| **Тренинг "Личностного развития" для подростков 2** |

|  |
| --- |
| Коррекционная работа психолога в школе - Тренинги |
| Автор: Administrator |
| 03.09.2010 09:58 |
| Продолжение  ***Занятие № 10.*** ***Тема.*** Эмоции и чувства. ***Время на занятие:*** 45 минут. ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1. Умение выражать свое эмоциональное   состояние.   * ***Ритуал приветствия.*** * ***Луч света.***   Направить яркий луч света от фонарика в с6ередину лба. Длительность упражнения от 30с. до 60с. Во время упражнения смотреть на черный лист бумаги.   * ***Молния.***   Провести рукой вдоль переднего серединного мередиана от нижней губы к лобковой кости, затем в обратном направлении (расстегивая и застегивая молнию). Затем провести рукой вдоль заднего серединного мередиана от верхней губы к копчику и в обратном направлении (застегивая и расстегивая молнию сзади). Движение проводить вверх – вниз несколько раз. Всегда заканчивать движением вверх.   * ***Зеркало.***   - Сейчас мы предлагаем выполнить несколько несложных заданий, точнее – сымитировать их выполнение. Внимательно прослушайте задания. Их всего четыре. Задания следующие: 1.Пришиваем пуговицу 2.Собираемся  в дорогу 3.Печем пирог 4.Выступаем в цирке Особенность этих занятий в том, что каждое из них вы будете выполнять попарно, причем напарники встанут друг против друга, и один из них станет на время зеркалом, т.е. будет копировать все движения своего партнера. Затем партнеры меняются ролями. Но сначала давайте разобьемся на пары…  Пары готовы, приступаем к заданиям. Итак, все пары по очереди выполняют задания по своему выбору. Один из них – исполнитель, а другой – его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы – зрители,  они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Итак, начинаем представление. Подводятся итоги. Каждый подросток вычисляет для суммарную групповую оценку, полученную им в роли зеркала.   * ***"Имена" чувств.***   Каждый подросток записывает столько "имен" чувств, сколько сможет. Подросток, записавший наибольшее количество, зачитывает, а психолог в это время записывает слова на доске. Затем подсчитывается количество совпадений этих слов и слов других детей. Актуализируются наиболее известные (а значит, предположительно, наиболее используемые) эмоции и эмоциональные состояния, объясняется разница между эмоцией и эмоциональным состоянием. Дети заносят в таблицу чувства, которые для них характерны, и те чувства, которые они испытывают сегодня. В первой колонке выписываются "имена" чувств. Затем выбирается ячейка, соответствующая месту, где это чувство возникает (мест может быть несколько), в ячейках проставляются крестики. В первой части таблицы записываются чувства, которые чаще всего испытывались за последние полгода, во второй – чувства, которые участник испытывал сегодня. Можно по5 – 10 бальной системе оценить интенсивность чувства. Детям предлагается выяснить, как окружающие люди понимают наши чувства.   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | "Имена" чувств | | Места, где я обычно испытываю эти чувства | | | | | | | дома | На улице | В школе | В новой компании | Среди друзей | В других местах (где?) | | *Обычно* | | | | | | | | | 1.Злость |  | |  |  |  |  |  | | 2.Радость | |  |  |  |  |  |  | | 3.Уныние | |  |  |  |  |  |  | | и т.д. | |  |  |  |  |  |  | | *Сегодня* | | | | | | | | | 1.Скука | |  |  |  |  |  |  | | 2.Страх | |  |  |  |  |  |  | | 3.Восторг | |  |  |  |  |  |  | | и т.д. | |  |  |  |  |  |  |  * ***Рефлексия.*** * ***Ритуал прощания.***   ***Занятие № 11.*** ***Тема.*** Мои удачи и неудачи. ***Время на занятие:*** 60 минут. ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Способствовать осознанию своих проблем,   попыток их решений и преодолению   трудностей.                                                                                                                           ***1.События моей жизни*** Ведущий сообщает участникам, что на сегодняшнем занятии им предстоит работать с образами фантазии, и просит их развернуть свои стулья спиной к центру круга. При желании можно закрыть глаза. Требовать закрыть глаза совсем не обязательно. Многие люди могут прекрасно вызывать яркие зрительные образы, не делая этого. А кроме того, некоторые участники, закрывая глаза, начинают испытывать чувство тревоги. Прошу каждого из вас вспомнить свою жизнь, прошедшую до нынешнего момента. Невидимый волшебный фонарь, горящий в центре нашего круга, освещает твою память, помогая выявить самые важные события. Конечно же, вспомнить абсолютно все невозможно. Это и не нужно. Вот луч волшебного фонаря освещает один из самых дальних уголков твоей памяти. Вернись к тому моменту в своей биографии, который можно считать первым воспоминанием… Сколько тебе было в тот день – три года? Может быть, чуть больше? А может, меньше?... Что тогда произошло с тобой такое, что помниться до сих пор?... Как оценить то событие – было ли оно твоим успехом или неудачей?... Не всякое событие можно однозначно отнести к успеху или неудаче. Но событие было, оно врезалось в память, а значит, оно каким – то образом повлияло на твою жизнь. В результате этого события ты изменился, для тебя оно имело значение… Волшебный фонарь может осветить и другие события. Давай пойдем дальше по маршруту твоей жизни, останавливаясь в те моменты, которые по тем или иным причинам оказались для тебя значимыми… Сейчас они всплывут в твоей памяти. Ты сам вправе выбирать, стоит ли напрягаться воссоздавая подробности, или, не задерживаясь, идти дальше. Вспоминайте те дни, часы, минуты, которые были для тебя очень удачными. Те мгновения, которые ты проживал как триумфатор, въезжающий в город на белом коне… Однако постарайся не бежать от воспоминаний и о тех событиях, которые можно рассматривать как моменты неудачи. Может быть, и о них стоит все – таки вспомнить? Они произошли. Они остались в памяти. Они повлияли на тебя. Они изменили тебя. Значит, они нужны тебе… Свет волшебного фонаря, горящего в центре нашего круга, становится все менее ярким, поскольку его перебивает свет сегодняшнего дня, свет настоящего…   * ***Создание рисунка "Мой жизненный путь"***   А теперь я  прошу открыть глаза тех, кто  закрывал их во время упражнения. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться. На столах лежат листы бумаги и краски. Не разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке свой жизненный путь, который вы проделали до нынешнего момента. Изобразите тем  или иным образом те события, которые вспоминались в процессе выполнения только что проведенного упражнения. Время на рисование – примерно пятнадцать минут. Участники, закончившие рисунки раньше, возвращаются в круг и ожидают завершения работы своих товарищей, расположившись уже лицом к кругу. Обсуждение рисунков проводить не следует, тем более не следует их интерпретировать и оценивать. Нужно сразу предупредить об этом участников. Процедуру лучше организовать, например, следующим образом: все "художники", держа свои рисунки в руках, молча предъявляют их другим членам группы. Ведущий просит участников выбрать среди рисунков своих коллег те, которые кажутся в чем – то похожими на их собственные или даже просто созвучными им по тематике, по настроению. Участники сообщают о своих выборах и коротко их поясняют. У них также есть возможность задать друг другу вопросы относительно каких – то аспектов или деталей изображения, уточнить, правильно ли понят образ на рисунке.   * ***Радость неудачи.***   Отложите, пожалуйста, свои рисунки. Встаньте снова спиной к центру круга и закройте глаза. Начинайте двигаться спиной вперед к центру круга. По моему хлопку вы должны собраться в группы по четыре человека. Без специальной команды глаза открывать нельзя. Продолжаем движение… Собрались в четверки! Ведущий наблюдает за тем, кто каким образом ведет себя в необычной ситуации: уверенно или робко, проявляя инициативу или подчиняясь. Участники берутся за руки. Ведущий советует им, не открывая глаз, разобраться, сколько человек получилось в каждой подгруппе. При необходимости участники могут покинуть одну подгруппу и примкнуть к другой. Вот теперь откройте глаза и сядьте подгруппами  в отдельные кружки. Я прошу каждого из вас вспомнить такое событие из вашей жизни, которое вы вначале рассматривали как неудачу, а затем поняли, что  на самом деле это событие имело для вас очень благоприятное значение. Иными словами, вспомните событие, которое позволило вам понять, что такое "радость неудачи", и расскажите о нем своим товарищам по подгруппе.   * ***Общая метафора.***   Вы узнали нечто новое о своих товарищах. Наверное, с каждым из вас случилось похожие в чем – то события. Я прошу вас найти нечто общее, сходное в рассказанных историях и представить это общее в метафорической форме. Это можно сделать средствами рисунка, афоризма, "живой скульптурой" или как – нибудь еще. При желании вы можете прокомментировать  предлагаемые метафоры. Спасибо за ваши замечательные метафоры. А теперь такое задание для каждой группы: назовите хотя бы одно не очень приятное событие ближайшего будущего кого – то из вас( или  всей группы), которое в свете принципа "радость неудачи" может быть рассмотрено как позитивное.  Участники обсуждают поставленную задачу в группах, а затем представители групп описывают новый способ рассмотрения будущего события.   * ***"Стул хвастовства".***   Все участники садятся в общий круг. Ведущий берет один из свободных стульев и ставит его так, чтобы он выступал из круга, при этом сам тренер располагается чуть позади и справа. Это непростой стул. Это стул хвастовства. Каждый, кто сядет на него, получает право похвастаться. Чем? Да чем угодно! Любым достижением на своем жизненном пути. Тот, кто садится на этот стул, должен начинать свое сообщение со слов: "Я хочу похвастаться тем, что…" Итак, кто первый? После первого "хвастовства" ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников. Выступив, сидящий на "стуле хвастовства" называет следующего, кому он предлагает сесть на этот стул. При желании можно садиться на "стул хвастовства" неоднократно.   * ***Благодарность за опыт.***   Сегодня мы многое узнали друг о друге такого, о чем даже не подозревали. Мы поделились друг с другом своим жизненным опытом. Мы дали возможность друг другу испытать новые переживания. Мне кажется, стоит поблагодарить тех, кто внес в это дело самый значительный вклад. Я прошу каждого из вас подумать и  выбрать того человека из нашей группы (только одного!), кого вы хотели бы персонально поблагодарить. Можно высказаться, обращаясь к этому человеку и объяснив, почему хочется поблагодарить именно его. Ведущий внимательно следит за тем, в чей адрес звучит наибольшее число благодарностей и кто остался без внимания. Если последних оказалось несколько человек, ведущий сам произносит слова благодарности за опыт тому, кто, по его мнению, больше всего нуждается в поддержке.   * ***Подведение итогов.***   Мы завершаем это упражнение. Я прошу вас вернуться к рисункам, на которых изображен ваш жизненный путь. Взгляните на них еще раз. Хочется ли сейчас вам что – то исправить на них? Или добавить нечто? У вас есть возможность исправить в рисунке те изменения, которые кажутся вам необходимыми. Но если вас устраивает то, что уже нарисовано, то, разумеется, можно ничего не менять. Участники вновь садятся в общий круг. Обсуждают вопросы: Что вы чувствуете сейчас? Менялись ли ваши чувства на протяжении игры? Какой из этапов игры показался вам наиболее сложным? Трудно ли было вспоминать события вашей жизни? Какие события, связанные с вашими удачами или неудачами, чаще вспоминались? Изменилось ли ваше отношение к каким – либо событиям вашей жизни? Как вы поняли, что такое радость неудачи? Что дало вам сидение на "стуле хвастовства"? Легко ли было публично хвастаться? Изменили вы что – то на своих рисунках или нет? Почему?  ***Занятие № 12.*** ***Тема.*** Преодоление плохого настроения. ***Время на занятие:*** 60 минут ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Снятие эмоционально – психического и   телесно напряжения.  2.Способствовать преодолению чувство   тревоги и избавление от него.   * ***Ритуал приветствия.***   ***2.Твое настроение.*** - Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находились чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, или грустном, печальном, или подавленном, мрачном. Это – ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: "жизнерадостный человек", хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, подавленного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладываем о своем настроении, но…. Взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя "свое" настроение, такое. В котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мы чаще всего невольно передаем другим людям. Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать, ни обмениваться впечатлениями, когда в голову не приходят новые мысли, идеи, когда душой владеют не жизнеутверждающие чувства, а мрачные предчувствия. Но, с другой стороны, тебе известно, что постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере (степени) его проявлении в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой. 3.***Лимон.*** Представьте, что в каждой руке вы держите лимон. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Важно при этом почувствовать разницу между напряженной и расслабленной рукой. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны. 4***.Кошечка.*** Представьте себя пушистой ленивой кошечкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.  5.***Черепашка.*** Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. 6.***Что нам делать с этим чувством?*** Если ты расстроен, злишься или испытываешь другое негативное чувство, представь, что ты можешь с ним справиться: например можно громко закричать, выйти из комнаты, выбросить злость в мусорное ведро, а также поджарить  "гневный омлет" из "злобных" яиц, нарисовать портрет собственной злости. А теперь сделай то, что представил – надуй мяч из страха и закинь его подальше. ***7.Покой. Дыхание. Отдых.*** Как ведут себя твои мысли? Может быть, они мечутся, как волны во время шторма? Какими они были? Скажи себе: "Успокойся. Мысли уходите прочь" 3 – 6 раз вдохните носом, а выдохни через рот. Можно во время дыхания считать 1 – 2 – 3 и т.д. Выдохни все напряжение из своего тела. Дыши, пока не почувствуешь себя отдохнувшим. ***8.Воздушный шарик.*** Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1 – 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. ***9.Куб.*** ***10.Рефлексия.*** ***11.Ритуал прощания.***  ***Занятие № 13.*** ***Тема.*** Общение. ***Время на занятие:*** 60 минут. ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1. Сформировать путем создания  доверительной атмосферы общения   коммуникативные умения у членов группы.                                                                                                    ***1.Ритуал приветствия.***  ***2.Общение****.(беседа по теме общение)* ***3.Репортер.*** - На исходе уходящего тысячелетия Всемирный союз журналистов решил провести международную конференцию, на которую были приглашены самые популярные журналисты планеты. Труд журналиста обрел огромное значение в жизни современного общества. Миллионы людей начинают и заканчивают свой рабочий день с просмотра телевизионных новостных передач и чтения газет. Судьба политических режимов, карьеры политиков и даже биржевые курсы зачастую зависят от мастерства и профессионализма журналистов. Тысячи газет и журналов по всему миру почли за честь послать своих корреспондентов на форум, который проходит здесь. Вместе собрались самые популярные и талантливые мастера, люди, чьи имена находятся на первых строчках рейтингов наиболее читаемых изданий. Посмотрите друг на друга – это вы. Уважаемые коллеги! От имени оргкомитета Всемирного союза журналистов рады приветствовать вас в нашей школе. Задача нашей сегодняшней работы – выпуск первого номера всемирной газеты "Репортер", которая станет выходить раз в столетие и будет посвящена самым популярным и талантливым журналистам планеты. Каждый из вас сегодня станет автором статьи о своем коллеге, который будет выбран по жребию, и в то же время героем статьи, которую напишет о вас ваш  коллега. Вы увидите друг друга в различной работе – ваша задача показать самые сильные и привлекательные стороны характера своего героя. Разъяснения того, что предстоит сделать: взять интервью; представить своего героя, который "выпал по жребию". По ходу представления на доску записываются черты характера, которые помогают в работе журналиста. Из перечисленных на доске качеств каждый выбирает три, которые ему присущи, и еще два, которые он хотел бы иметь, и записывает их себе. В соответствии с разъяснениями дети придумывают свой творческий псевдоним, творческую биографию, берут интервью у своего героя, дают свое интервью, выбирают и записывают в свои "журналистские блокноты" присущие и желаемые качества. Психолог сообщает о том, что мастера своего дела всегда стараются усовершенствовать свои профессиональные качества, поэтому сейчас им предстоит участие в нескольких ситуациях.  *"Я начинаю разговор".* Психолог напоминает, что одно из профессиональных качеств журналиста – умение общаться и заводить знакомства, умение начать разговор. Детям предлагается разделиться на пары и встать в два круга лицом друг к другу. Затем им сообщается следующее: "Вы будете знакомиться друг с другом, получая задания, затем по сигналу ведущего внутренний круг делает один шаг вправо. Обращайте внимание, как следует в этой ситуации ваш герой:   * Здороваемся, как старые друзья, которые давно не виделись * Как люди, которые находятся в ссоре * Как начальник и подчиненный * Как дипломаты * Как будто вам предстоит большое путешествие * Как ребенок с отцом, приехавшим из длительной командировки * Как ученик с учителем   По итогам проводится опрос: с кем было приятно здороваться, какие профессиональные качества журналиста помогают в общении. Дети должны сделать запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя их герой. *"Нестандартная ситуация".* Психолог обращает внимание детей на то, что профессия журналиста интересна, но временами и опасна. Судьба забрасывает людей этой профессии и на дипломатические приемы, и в горячие точки планеты. Часто от взаимопомощи зависит не только профессиональный успех, но даже жизнь. Умение доверять своим коллегам и оказывать им поддержку – одно из важных профессиональных свойств людей этой профессии. - На этом покрывале мы все вместе будем поднимать по очереди любого из участников. Это опасное задание, поэтому важно действовать сообщать и внимательно слушать указания. Обращайте внимание на то, как действует в этой ситуации ваш герой. По итогам проводится опрос: рассказать о своих переживаниях, когда лежал – когда держал. Делается запись в журналистский блокнот о том, как проявил себя при выполнении упражнения объект наблюдения. *"Спасибо за…"* Сидя в кругу, дети заканчивают предложение "Спасибо за…". ***4.Пишущая машинка.*** Давайте представим себе, что все мы – большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы). Наша машинка может печатать разные слова и делать это так: я говорю слово, например "поезд", и тогда тот, кому достанется буква "п", хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква "о", и снова общий хлопок и т.д. (тренер распределяет буквы). Если машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала. ***5.Сиамские близнецы.*** ***6.Рефлексия.*** ***7.Ритуал прощания.***  ***Занятие № 14.*** ***Тема.*** Мы понимаем друг друга. ***Время на занятие:*** 60 минут ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Показать, как строятся законы   человеческого общества.    2.Актуализация личностных ресурсов.                                                                                                 ***1.Ритуал приветствия.***  ***2.Гипноз.*** Участники располагаются в парах. Один играет роль гипнотезера, другой – гипнотезируемого. Гипнотезер медленно двигает рукой, держа ладонь перед лицом второго участника, гипнотизируемый медленно и синхронно пытается следовать за движениями руки, направляя взгляд в центр ладони. Затем участники меняются ролями. Еще более интересно выполнять упражнение в тройках, оно так же, как и предыдущее, предусматривает смену ролей. ***3.Необитаемый остров.*** Волею судьбы вы оказались на необитаемом острове. Здесь богатый животный растительный мир, но есть опасности: ядовитые растения, холодная зима, возможны визиты каннибалов с соседних островов. Сплоченной группой продержаться можно, а в одиночку – почти нереально. В ближайшие 20 лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни в родные края. Ваша задача – создать для себя условия, в которых вы могли бы выжить. Поймите серьезность и драматичность происшедшего, тем более что за такой срок люди иногда дичают, за раздражительностью вспыхивают ярость и драки насмерть. Тут не место для легкомыслия – вам нужно чем – то питаться и нужно выжить. Настройте себя соответствующим образом, наблюдайте за собой: как проявите себя в этой жизни? Вы должны освоить остров, организовать хозяйство. На листе бумаги нарисуйте карту острова и нанесите обозначения. Кто ваш лидер? Какие у него рычаги власти? Вам нужно наладить социальную жизнь: наметить первоочередные дела, распределить обязанности. Каковы будут санкции за невыполнение или плохое выполнение обязанностей? Если у вас случится ситуация "стрекозы и муравья", то что муравьи скажут стрекозе? А если муравей один, а остальные – стрекозы? Вы принимаете свои законы, религию с уже известными традициями? А если среди вас, неверующих, кто – либо верующий станет тратить время на постройку часовни и на молитвы, вместо того чтобы трудиться на огороде или воевать вместе со всеми, - как вы поступите? Как вы будете решать задачу распределения? Всем поровну? По трудовому вкладу? Дадите больше больным и слабым? Дадите больше сильным, ибо от них больше пользы? А если один из вас, сердобольный, будет подкармливать лентяя, которого все решили не кормить? Станет ли ваша община принимать решения большинством голосов? Могут ли мужчины, если их большинство, решать за женщин?  Каковы пределы вашей общины, будет ли она вмешиваться в частную жизнь? Имеет ли право человек никому не подчиняться и жить по – своему? А если он злой и вредит другим? Возможен ли у вас раскол на колонии? Что делать, если одна группа начинает диктовать свои условия другой, более слабой? Если кто – то захочет жить отдельно, имеет ли он право на собственный участок острова? Вы почти благополучно спаслись и оказались на необитаемом острове. Вы на острове не с пустыми руками, у вас есть вещи ( треть списка), а также зажигалка с запасом жидкого газа. Вы собрались под знаком Мудрецов, но пока вы такие, какие есть. Игра – один из способов лучше узнать друг друга в обсуждении и жизни. ***4.Рефлексия.*** ***5.Ритуал прощания.***  ***Занятие № 15.*** ***Тема.*** Будем собой. ***Время на занятие:*** 60 минут ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Помочь находить в себе скрытые  особенности личности.    2.Способствовать пониманию своего   состояния.                                                                                                 ***1.Ритуал приветствия.***  ***2.Восковая палочка.*** Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.  Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие). ***3.Марионетка.*** Дети должны разбиться на тройки. Каждой тройке дается задание: два подростка должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы – марионетки, один участник будет играть роль куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель "кукловодов" - перевести куклу с одного стула на другой. При этом человек, который играет куклу, не должен сопротивляться тому, что с ним делают "кукловоды". Очень важно, чтобы на месте "куклы" побывал каждый подросток. Обсуждение:   * Что чувствовали дети во время игры, когда были в роли "куклы"? * Понравилось ли им это чувство, комфортно ли им было? * Хотелось ли что – либо сделать самому?   ***4.Художественный фильм.*** - Станьте режиссером своей жизни, вместо того чтобы быть актером. Поставим фильм – каждый про свою будущую жизнь. Вот как предлагает это сделать московский психолог Н. Н. Толстых: "Представьте себе всю вашу будущую жизнь как художественный фильм, в котором вы играете главную роль. Вы сами – и сценарист, и постановщик, и директор картины. Вам решать, о чем этот фильм, вам выбирать, какие в нем будут действовать персонажи, где будут происходить события". А дальше – внимание! Очень важный момент – надо нарисовать на бумаге свой портрет – портрет героя будущего фильма, но не обычный автопортрет, а портрет того, кем бы вы хотели стать. При этом не важно, будет ли этот рисунок выполнен в реалистической, абстрактной или в какой угодно другой манере. Важно, чтобы он отражал вас таким, каким вы хотели бы видеть себя в будущем. Отдохните немного и посмотрите на него. Скажите себе: "Это я. Такой, каким я сделал себя сам. Нравлюсь ли я себе таким?" Если нет или не совсем, все еще можно исправить. Внесите необходимые изменения, уберите ненужное, добавьте детали. Сделайте все, чтобы вы были довольны. Не торопитесь. Теперь вы нравитесь себе? Тогда опишите словами то, что вы в него вложили. Наш герой готов к действиям. Пора сочинять сценарий, режиссировать, ставить фильм. Придумывайте, что хотите, одно важное условие – это должен быть фильм про победителя. Конечно, я не предлагаю вам придумать фильм в духе совершенно незнакомой вам "эпохи бесконфликтности", когда в литературе, в кино можно было бороться только хорошему с лучшим. Представляете, какая тоска была бы, как невыносимо скучно смотреть фильм, где у героя все только хорошо, очень хорошо или просто замечательно. Поэтому пусть в вашем сценарии будут и неудачи, и провалы, но это должен быть сценарий про победителя. Значит, вы должны придумать наиболее интересные пути преодоления жизненных трудностей. Если вы выберите для сценария путь избегания трудностей, то фильма про победителя не получится. Запишите этот сценарий и вспоминайте его почаще. Вспоминайте о том, что вы имеете возможность творить свою жизнь и самого себя. ***5.Рефлексия.*** ***6.Ритуал прощания.***  ***Занятие № 16.*** ***Тема.*** Дом моей души. ***Время на занятие:*** 45 минут. ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Снятрие эмоционально – психического и  телесного напряжения.    2.Развитие умения анализировать и   определять свои психологические  характеристики.                                                                                              ***1.Ритуал приветствия.***  ***2.Дом моей души.*** - Отпустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми. Свободные плечи, действительно ли они свободные? Сбросьте напряжение с лица, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги без напряжения, просто взгляните на них, мягкие, спокойные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание… Кто хочет, может вдохнуть сильно – и выдохнуть. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, - немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его, - он такой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, и легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабление, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь, и вы нигде. Где – то ваши ноги… И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяется, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук, и растворяют вас всего. Он поднимается выше, выше… Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам… Но вы не боитесь – дыхание легкое и спокойное. Удивительно – синий туман поднимается уже к вашим глазам… Чем дышите вы? Легкостью, голубизной… Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности – там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась, и взлетела над поверхностью этого голубого океана, и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите, полной грудью в высоте. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой… Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле… Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого – то это тихая лесная речка, поляна, где растут цветы. Вы ложитесь в цветы, и какой – то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе, и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе твою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто – то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и холодный воздух, где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте – возможны чудеса. *(Музыка)*  И на этом месте, на месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении – все. Что ты выбираешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом на сваях, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями. Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом. Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери: просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая крыша у твоего дома? Будет  ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее. *(Музыка)* Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы, время своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые откидываются ветром, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в  твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Много ли вещей в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в  своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь на этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей. Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри….  *(музыка)* Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава. Цветы. Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится он тебе? Или в нем что – то  не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет тебе казаться другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме ты так много жил… и будешь жить… Запомни этот мир, запомни это место, и, если это хорошие чувства, знай, что бы не происходило вокруг тебя, у тебя всегда на земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо… Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира.  А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда… ***3.Рефлексия.*** ***4.Ритуал прощания.***  ***Занятие № 17.*** ***Тема.*** Завершение путешествия. ***Время на занятие:*** 60 минут. ***Задачи, решаемые на занятии:*** 1.Закрепление представлений о своей  уникальности.    2.Закрепление дружеских отношений между  членами группы.                                                                                              ***1.Ритуал приветствия.***  ***2.Я доверяю тебе.*** Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица. Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т.д. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано. ***3.Щепки на реке.*** Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. Один из желающих должен "проплыть" по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно. Участники игры – "берега" - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может кружиться, может останавливаться и поворачивать назад. Когда щепка проплывет весь путь, она становится краешком противоположного берега и встает рядом с другими. Участники делятся своими ощущениями, возникшими у них во время "плавания", описывают, что они чувствовали, когда к ним прикасались ласковые руки, что помогало им обрести спокойствие во время выполнения задания. ***4.Моя жизнь.*** Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. - Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечку. Вы сядете и поднимите эту свечку на уровне своих глаз. Вы будете смотреть только на свечку, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. А вам будут задавать вопросы – о вас. На этот стул может сесть каждый – каждый из тех, кто возьмет на себя обязательство отвечать на любой вопрос максимально откровенно. Если вы боитесь каких – либо вопросов и не уверены, что на любой вопрос ответите искренне, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Психологу очень важно создать вдумчивую, немного таинственную атмосферу, где неуместны пустые развлечения. Стоит подсказать группе, что  задавать вопросы надо не случайные, а исповедные. ***5.Рефлексия.*** ***6.Ритуал прощания.***  ***Список литературы***   1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Л. Ф. Анн. – СПб.: 2004. 2. Тренинг по сказкотерапии. – СПб.: 2004. 3. Козлов, Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н. И. Козлов. – Екатеринбург, 1998. 4. Немов, Р. С. Психология. - Т. 1. - 1999. 5. Немов, Р. С. Психология. - Т. 2. - 1999. 6. Немов, Р. С. Психология. - Т. 3. - 1999. 7. Сартан, Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей / Г. Н. Сартан. - М.: 1999. 8. Школьный психолог. - 2004. - № 14. 9. Школьный психолог. - 2004. - № 15. 10. Школьный психолог. - 2004. - № 41. 11. Школьный психолог. - 2004. - № 47. 12. Школьный психолог. – 2004. - № 19. |