

## **Тренинговые занятия с воспитанниками на формирование эмоционально-волевой сферы Методические основы проведения тренинга и показания к применению.**

Эффективным методом психокоррекционной работы преимущественно с подростками являются тренинговые занятия. Тренинг с подростками группы риска имеет следующие особенности:

- он должен проводиться специалистом, возможно школьным психологом, владеющим информацией по данной проблеме.
- специалист должен владеть тренинговыми приемами и иметь навыки работы с группой в психокоррекционном режиме;
- упражнения и игры, включенные в тренинг, должны носить дискуссионный подтекст, т. е. не навязывать подросткам однозначных выводов и решений, позволять в ходе групповой работы свободно выражать свои мнения.

**Цель:** формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей.

### **Задачи:**

- формирования навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме, позитивной моральной позиции.
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания негативным импульсов, конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций.
- работа с состоянием тревожности.
- формирования адекватной самооценки и уверенности в себе.
- психологическая коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

Форма работы – групповая.

Количество детей в группе – 10-12 человек.

**Методы:** игровые методы, групповая дискуссия, арт – терапия ( работа с рисунком), телесно – ориентированная терапия, работа в парах, обсуждение.

**Возраст – 12-15 лет.**

### **Занятие 1. Знакомство.**

Цель: знакомство, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, коррекция застенчивости.

#### **I. Приветствие.**

Ведущий: Здравствуйте! Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя и добьемся этого!

#### **II. Упражнение «Имя».**

Инструкция: «Назовите свое имя и расскажите, что оно обозначает».

Комментарии: значение имени пробуждает интерес и уже создает представление о человеке.

III. Упражнение «Сваты».

Инструкция: «Мы все сюда пришли со своим характером, качествами. Сейчас мы расскажем о 3 основных хороших качествах».

Комментарии: обратить внимание на тех участников, у которых возникли трудности при выполнении задания.

IV. Упражнение «Снежный ком».

Инструкция: «Мы узнали имена ребят, попробуем их теперь назвать. Называем по очереди имена всех, кто сидит перед вами, а потом – свое».

Комментарии: при выполнении можно использовать мяч.

V. Упражнение «Алфавит».

Инструкция: «Сейчас встаньте, пожалуйста, и по моей команде выстройтесь в алфавитном порядке (по имени). Запомни очень важное правило: называй друга по имени, и он будет относиться к тебе так же».

VI. Упражнение «Самый...».

Инструкция: «Участник, бросая мяч другому, называет его по имени, продолжая фразу «Вася, ты самый ....(смелый и т. д.)».

VII. Упражнение «Экипаж».

Инструкция: «Команда познакомилась. Выбираем капитана. Теперь пора построить красивый большой корабль, на котором мы поплывем. Выстраиваем стулья в форме лодки, на одну семью – одно весло. Выбираем рулевого. Корабль поплывет, если весло будет работать в такт».

VIII. Задание «Законы экипажа».

Инструкция: «Мы – один экипаж и нам нужно договориться, как мы будем общаться друг с другом».

Комментарии: ведущий наблюдает за активностью и подключает к обсуждению пассивных.

IX. Слово капитану.

Цель: повышение самооценки, обучение навыкам самоконтроля, привитие чувства ответственности.

Комментарий: капитан имеет право поощрить тремя жетонами трех отличившихся, по его мнению, членов команды, аргументируя свой выбор.

X. Рефлексия занятия.

Что запомнилось? Какое настроение?

## **Занятие 2.**

«Океан человеческих чувств».

Цель: эмоциональное сближение членов группы, развитие коммуникативных навыков, снятие напряжения, диагностики уровня самооценки.

I. Приветствие.

Ведущий: Сегодня наш корабль проплывет через океан Человеческих Чувств. Мир огромен и интересен. В нем много забот, тревог, суеты, но мы остаемся

людьми потому, что умеем любить и прощать, верить и надеяться, уважать друг друга и помогать, забывать все плохое. Нам предстоит узнать, за что уважают люди других людей, за что ценят мальчиков, за что ценят девочек.

II. Выбор капитана.

III. Упражнение «Море волнуется...»

Инструкция: «Вы все – море. Ведущий, которого мы выберем, будет давать команды, а вы должны будете их выполнять. Слова ведущего: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!» Если кто-то будет двигаться и ведущий его заметит, он выбывает из игры».

IV. Беседа «За что ценят людей».

Ведущий: Ответьте по очереди на вопросы: за что ценят людей; за что вы уважаете своих родителей, друзей; за что уважают вас?

Что вам не нравится в людях, почему с кем-то вы дружите, а кто-то вам не нравится?

Что нужно сделать, чтобы у вас были друзья?

V. Упражнение «Я умею, я люблю».

Инструкция: «Объединитесь в пары. Каждый по очереди должен прыгая пять раз на одной ножке, сказать: «Я умею...» Потом прыгать пять раз на другой ножке и сказать: «Я люблю...».

VI. Упражнение «Тень».

Инструкция: Участники разбиваются на пары. Один из них будет человеком, другой его «тенью». Человек делает любые движения, «тень» повторяет, причем особое внимание уделить тому, чтобы «тень» действовала в том же ритме, что и человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях человека, уловить все оттенки его настроения.

Рефлексия.

VII. Упражнение «Путаница».

Инструкция: «Водящий выходит из комнаты, остальные встают в круг и «перепутываются», не разжимая рук. Задача водящего – распутать «путаницу».

VIII. Задание «Скульптура».

Инструкция: «Разделитесь на группы по 3 человека. Вам нужно создать скульптуру. Один станет играть роль скульптора, а остальные будут «глиной». Работать можно только молча.

Рефлексия.

IX. Слово капитану.

X. Рефлексия занятия.

### **Занятие 3. Самооценка.**

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.

I. Ведущий: «Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной

ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие».

II. Выбор капитана.

III. Групповая дискуссия.

Тема дискуссии: «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим.

IV. Упражнение «Говорим друг другу комплементы».

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев, все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества.

Каждый член группы должен занять место слушателя.

Рефлексия.

Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

V. Упражнение «Я в будущем».

Предложить детям вылепить из пластилина или нарисовать модель своего образа «Я» в будущем.

VI. Обсуждение.

Каждый участник называет фигуру и рассказывает о ней.

VII. Слово капитану.

VIII. Рефлексия.

#### **Занятие 4. Дорожка к моему внутреннему Я.**

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

I. Ведущий : «Здравствуйте. Сегодня мы будем продолжать учиться самоанализировать, учиться выделять в людях хорошие качества. А это все необходимо, чтобы всем, и нам в том числе, жилось вместе легко, чтобы все друг друга понимали.

II. Выбор капитана.

III. Игра «Эхо».

Инструкция: «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т. д.»

Ведущий: Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружные и сплоченные; да и каждому приятно, когда его называют и ему аплодируют.

IV. Упражнение «Рисуем страхи».

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга? Какой?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей и чем мы отличаемся друг от друга.

Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;

б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;

в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень).

(См. М. Панфилова. Диагностика страхов. Страхи в домиках. «Школьный психолог», № 9, 1999).

А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде, и солнечному зайчику.

V. Упражнение «Солнечный зайчик».

Ведущий: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и ласкает тебя, поэтому погладь его и подружись с ним.

Ребята, ваше настроение стало лучше?

VI. Игра «Кто это?»

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, а водящий угадывает».

VII. Слово капитану.

VIII. Ведущий. «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте об упражнении «Солнечный зайчик», не забывайте о том, что все ключи от ваших страхов мы выбросили, и в этом вам помогла психология – наука о человеческой душе.»

IX. Рефлексия занятия.

### **Занятие 5. Я среди людей.**

Цель: усиление позиции Эго, коррекция агрессивного поведения.

I. Ведущий: Каждый человек «подает» себя другим, в том числе и с помощью визиток с различными надписями. У каждого человека есть какой-то девиз или правило, которым он руководствуется в жизни.

II. Упражнение «Визитка».

Инструкция: «В течение 5-7 минут придумайте и напишите на своей визитке надпись, которая соответствует вам».

Каждый зачитывает свою надпись. Во всех случаях ведущий дает эмоциональную поддержку.

Рефлексия.

- О чем в основном говорят надписи?
- Что мы хотим сообщить о себе другим людям?

III. Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».

Ведущий предлагает всем игрокам по очереди взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача участника – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает данный игрок.

Рефлексия.

- Какое поведение легче угадывается? Почему?
- Легко ли отличить уверенное поведение от наглого?
- В чем разница?

IV. Упражнение «Лепим скульптуру».

Ведущий предлагает детям встать в круг. Один из детей по желанию становится «глиной», а остальные «скульптурами».

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». Поочередно все участники игры становятся «глиной». Названия скульптур тоже меняется – «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность» и т. д.

V. Упражнение «Железнодорожная касса».

Ведущий: Представьте себе, что вы на вокзале и через 15 минут отходит поезд. В кассе остался один билет, а пассажиров много. Вам необходимо убедить кассира, чтобы он продал билет вам.

Выбирается «кассир», лучше всего – неуверенный в себе, застенчивый ребенок. Участники образуют очередь у кассы.

Затем проводится обсуждение. «Кассира» просят дать обратную связь – кому бы он продал билет? Почему? Кому бы не продал? Почему?

VI. Упражнение «Закончи предложение».

Нужно всем по очереди закончить предложения:

- «Счастливее всего я, когда ...»
- «Хуже всего мне, когда ...»
- «Не могу понять, почему я ...»
- «Моя жизнь была бы лучше, если бы я ...»
  
- «Главное, что я хотел бы в себе изменить, это ...»

VII. Рефлексия.

### **Занятие 6.**

Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе.

Цели: формирование адекватной самооценки.

I. Ведущий: Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и адекватная самооценка».

(Дети объясняют, как это они понимают, приводят примеры).

Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

(Ответы детей).

Скажите, а как будут люди относиться к тому, у кого явно завышенная самооценка?

(Ответы детей).

Чтобы мы чувствовали себя увереннее и не были заносчивыми, мы сейчас с вами будем выполнять различные упражнения.

## II. Упражнение «Похвала».

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя».

Рефлексия.

- Легко или трудно хвалить себя?

- Что вы при этом чувствуете?

## III. Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато ...

- Я небольшого роста, зато ...

- Я иногда несдержан, зато ...

- Я застенчива, зато ...

- Я криклив, зато ...

- Я слишком уступчива, зато ...

- Я зануда, зато ...

- Я написал контрольную работу на двойку, зато ...

- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато ...

- Я не очень хорошо пою, зато ...

- Меня легко рассмешить, зато ...

- Я бываю капризна, зато ...

## IV. Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.»

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?

- Поделитесь своими чувствами, настроением?

## V. Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

VI. Ведущий. Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Обсуждение.

### **Занятие 7. Разрядка школьной тревожности.**

Цель: вербализация и проработка школьной тревожности, повышение самооценки.

I. Упражнение-игра «Иностранец в школе».

Ребятам предлагается представить, что в школу приехал иностранец, который не знает русского языка, и никто не знает того языка, на котором говорит он. Нужно рассказать ему о школе без слов, при помощи жестов. Водящий «рассказывает», «иностранцы» угадывают.

II. Игра «Школа – Кенгуру».

На время игры все превращаются в кенгуру.

Водящий – кенгуру – учитель, остальные – ученики-кенгурята. Учитель говорит на «кенгурином» (непонятном) языке, вызывает кого-то к доске, ругает или хвалит. Задача – догадаться, что он имеет в виду, и выполнить его требования.

В роли водящего желательно побывать всем. Детям со страхом самовыражения может потребоваться поддержка со стороны ведущего.

III. Игра «Школа для животных».

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Затем моделируется ситуация урока. Учитель ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (трясутся от страха, шумят, ни на что не обращают внимания и т. д.). После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется.

Вербальная агрессия сразу пресекается ведущим.

Рефлексия.

- Что вы чувствовали в роли учителя?

- Что вы чувствовали в роли ученика?

IV. Игра «За что меня любит учитель».

Все ребята сидят в кругу. Каждый по очереди говорит, за что его любит учительница. Если возникает затруднение, помочь могут одноклассники или ведущий.

V. Упражнение «Ладошки».

Каждый получает листок бумаги. Нужно обвести свою ладошку, в центре написать свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое ребенок в себе может найти. Законченные рисунки представляются группе, комментируются авторами.

VI. Рефлексия занятия.

### **Занятие 8. Повышение самоуважения..**

Цель: повышение личностного роста.

I. Ведущий. Я хочу, чтобы каждый из вас рассказал о чем-нибудь приятном, что случилось с ним вчера (на этой неделе). Причем, пока вы говорите, мяч



находится у вас в руках. Когда вы закончите рассказывать, передайте эстафету хорошим известиям, то есть передайте мяч соседу.

## II. Упражнение «Самоуважение».

Ведущий: Можете ли вы сказать, каким образом вы замечаете что кто-то действительно считает вас хорошими? Как вам это показывает мама, а как папа? (ответы детей). Сейчас сядьте поудобнее и закройте глаза. Теперь отправьтесь мысленно в то место, которое считаете самым замечательным. Что вы видите там?

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми... Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... Послушайте, что они скажут... Поговорите с ними.

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам. Потянитесь и откройте глаза...

Рефлексия.

- Кто к вам приходил? Что они говорили?

- Что вы чувствовали?

## III. Игра «Стул любви».

В центр ставится стул.

Ведущий. Этот стул непростой, это стул любви. Кто хочет посидеть на нем и получить от окружающих ласку, тепло и любовь? (Кто-то из детей садится). А вы, ребята, тихонько подойдите и нежно погладьте, а потом разбегайтесь.

## IV. Упражнение «Ласковые слова».

Надо повернуться к соседу слева и сказать ему ласковое слово, а затем ждать, когда он другое ласковое слово скажет тебе.

## V. Упражнение «Царевна Несмеяна».

В центр ставится стул. На него садится ребенок. Чтобы развеселить царевну Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая. Дети по очереди говорят царевне о ее хороших качествах.

VI. Рефлексия.

## Занятие 9.

Я – это Я.

И Я – это замечательно.

Цели: формирование позитивного отношения ребенка к самому себе.

I. Приветствие ведущего.

## II. Упражнение «Цветные ладони»

Участники хаотично передвигаются по классу. Ведущий держит три «ладони» (синюю, красную, желтую), вырезанные из цветного картона. Ведущий поднимает «ладонь» определенного цвета. Каждый должен поздороваться как можно с большим количеством играющих.

Варианты сигналов:

Красная ладонь – надо пожать руку.

Синяя ладонь – погладить по плечу.

Желтая ладонь - поздороваться «спинками».

III. Упражнение «Немного о себе».

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять и т. д.

IV. Упражнение «Я люблю себя за то...».

Все садятся в круг. После небольшой паузы каждый участник группы говорит о своих достоинствах. Например: «Я люблю себя за то, что я добрый.»

V. Игра «Снежный ком».

Ведущий говорит: «Если бы я поехал в Африку...» Следующий повторяет фразу, завершив ее. По кругу составляется рассказ и разыгрывается в образах.

VI. Упражнение «Солнечный круг».

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре изображает себя или пишет свое имя.

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Дети просят друг друга приклеить лист со своим солнцем булавочками к одежде на спину.

3 часть. Под музыку двигаясь по комнате, дети подходят друг к другу и пишут на лучиках хорошие качества и достоинства того, к кому они подошли. После выполнения, листы с солнышками открепляются и каждый забирает свой лист с собой.

VII. Ведущий. Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы.

VIII. Рефлексия занятия.

### **Занятие 10. Все кончается, а мы остаемся.**

I. Ведущий. Здравствуйте! Наши занятия подошли к концу. Как вы думаете, были ли нужны вам эти встречи? (ответы детей). Быть может, вы в чем-то изменились, по новому посмотрели на себя, одноклассников, учителей, родителей? Если «да», то может быть, ты:

стал лучше понимать себя;

стал меньше переживать обиды;

стал лучше понимать действия своих сверстников;

тебе стали понятны причины эмоциональных срывов взрослых (учителей, родителей);

стал более спокойно и рассудительно реагировать на замечания взрослых.

Может, ты хочешь что-нибудь добавить? (ответы детей).

II. Упражнение «Доброта».

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о

сверстниках, родителях. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.

### III. Игра «Жмурки».

Все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

### IV. Упражнение «Браво».

Ведущий: Мы все бывали на концерте, в цирке и видели, как публика рукоплещет артистам в конце представления. Каждому из нас хочется оказаться на сцене и заслужить бурные аплодисменты. Давайте поставим стул в центр класса. Плотнo окружите его со всех сторон. Кто из вас хочет первым встать на этот пьедестал и насладиться громом наших аплодисментов.

Рефлексия.

### V. Чтение декларации самооценности.

Детям раздаются карточки. Каждый из них громко читает написанное.

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

### VI. Ведущий.

Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

### Литература

1.Черникова Т. В. Старшеклассник без стрессов и тревог. Программы учебно – тренировочных и клубных занятий: метод. пособие – М.: Глобус, 2006

2.Вагин Ю. Р. Авитальная активность. – Пермь: Изд-во ПРИПИТ,2001

Девиантное поведение подростков.

3.Серия: В помощь образовательному учреждению:

«Профилактика злоупотребления психоактивными веществами».

4.Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов «Школьный психолог».