

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Приветнеская школа» города Алушты



Программа по снижению
тревожности у подростков

«Познай себя»

(5 класс)

Составила:
Педагог-психолог
Голубева В.В.

2020год

Пояснительная записка

Актуальность программы. Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной коррекционно–развивающей программы для работы с учениками подросткового возраста.

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

За основу взята программа, разработанная педагогом-психологом Битяновой М.Р. «Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено»

Продолжительность программы и количество занятий.

Программа рассчитана на 3 месяца. Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1 раз в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях.

Противопоказания: недостаточное количество участников группы; психические расстройства у детей, приводящие к дезорганизации группы.

Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на

коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 50 мин часа (в зависимости от выбранной формы занятия).

Цель:

- Создать условия для снижения тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста.

Задачи программы:

- развитие у воспитанников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
- формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
- повышение самооценки воспитанников.

Принципы:

- гуманизма- веры в возможности ребенка, субъектного, позитивного;
- системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы;
- реальности - предполагает, прежде всего учет реальных возможностей ребенка и ситуации;
- деятельностный подход- предполагает опору коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы;
- индивидуально-дифференцированного подхода - предполагает изменения, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы и позиции специалиста.

Диагностическая методика, используемая в программе.

Выявление уровня тревожности у подростков (по Кондашу).

Ожидаемые результаты:

- снижение тревожности, связанной с различными аспектами школьной жизни, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- повышение самооценки учащихся;
- развитие культуры общения.

Программа работы включает в себя несколько **этапов**.

На *подготовительном этапе* выявляются особенности школьной тревожности детей, попавших в “группу риска”, и подготавливаются условия для того, чтобы конструктивные формы поведения, демонстрируемые учащимися, поддерживались и подкреплялись родителями и учителями. Кроме того, создаются условия для формирования у будущих участников группы мотивация самоизменения.

Основной этап предполагает групповую работу. Программа построена по следующему алгоритму:

- занятие 1 ориентировано на создание рабочей атмосферы, формулирование правил группы, прояснение ожиданий участников;
- занятия 2 – 4 направлены на осознание наличия тревожности у участников группы, на определение школьных ситуаций, вызывающих тревожность;
- занятия 5 – 7 направлены на разрядку школьной тревожности, отреагирования отрицательных эмоций;
- занятия 8 – 9 способствуют развитию навыков общения, повышению самооценки учащихся;
- занятие 10 (итоговое занятие) представляет собой подведение результатов работы.

Для построения занятий используется следующая схема.

Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Затем следует “разогревающее” психогимнастическое упражнение, которое выполняет функцию “эмоциональной стимуляции”, необходимой для последующего обращения к эмоционально значимым темам.

Работа по теме занятия состоит из одного или нескольких упражнений, создающих условия для достижения целей каждого конкретного занятия.

И, наконец, последним этапом занятия является рефлексия состояния, включенная в ритуал завершения занятия. Благодаря ей происходит ассимиляция опыта, полученного каждым участником на протяжении занятий. При этом чем старше участники группы, тем больше внимания уделяется рефлексии.

При реализации программы используются методы, описанные ниже.

- Ситуационно-ролевые и развивающие игры, упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия.
-
- Психотерапевтические приемы (вербализация, визуализация, обратная связь, арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).
- Групповое обсуждение как особая форма работы группы:

- - направленное обсуждение, целью которого является формирование участниками группы выводов, необходимых для последующей работы;
 - ненаправленное обсуждение с целью вербализации опыта и “вентиляции чувств” участниками группы, а также сбора ведущим информации о работе группы.
- Психогимнастические упражнения, направленные на снижение психоэмоционального напряжения и раскрепощение участников группы в начале занятия. В описание занятий включены только те психогимнастические упражнения, которые необходимы для эффективности последующей работы.

Специфика работы предполагает ряд требований к помещению для проведения занятий. Для проведения занятий по программе необходимо достаточно просторное помещение, с достаточным количеством стульев, чтобы у участников группы была возможность сидеть в кругу (круг – это основная форма организации пространства на занятиях) и свободно передвигаться. Кроме того, в помещении для занятий группы необходимо создание “индивидуальных рабочих мест” для участников группы – столов для индивидуальной работы. Помещение должно быть не просматриваемым для посторонних. В начале каждого занятия в помещении должны находиться все материалы, необходимые для работы группы на каждом конкретном занятии. Помимо описанных материалов, на каждом занятии желательны записи с инструментальной музыкой, которая звучит во время индивидуальной работы участников группы или работы малых групп.

На завершающем этапе групповой работы проводится контрольная диагностика уровня школьной тревожности у участников группы, позволяющая оценить эффективность работы. Желательно проводить контрольную диагностику отсрочено, по прошествии 3 – 4 недель с момента окончания работы группы, чтобы приобретенные учащимися навыки совладания с тревожностью “прошли коррекцию жизнью”. Для ее проведения необходимо использовать проективные методы, поскольку многократно вербализовав различные аспекты школьной тревожности, учащийся может “скорректировать” свои ответы на вопросы опросников соответственно социально желательному (в данном случае – ожидаемому психологом и самим учащимся) образцу.

Занятие № 1.

1. Приветствие.

“Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день”.

2. Знакомство.

Участники группы по кругу отвечают на три вопроса:

- Мое имя.
- Чего я жду от участия в этой группе?
- Что мне в себе нравится?

Определенные затруднения может вызывать последний вопрос, ведущий должен настаивать на том, чтобы каждый участник назвал какое-то конкретное качество и произнес эти слова с гордостью, даже, возможно, преувеличивая.

3. Установление правил работы группы.

Ведущий задает вопрос: “какие правила мы все должны соблюдать, чтобы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?” Участники группы обсуждают предлагаемые правила. Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

- Говорить по одному
- Не перебивать того, кто говорит
- Говорить только о себе и от своего имени
- Никого не оскорблять, не дразнить
- Соблюдать конфиденциальность (то, что происходит в группе, не выноситься за ее пределы)
- Не осуждать и не оценивать себя и других участников группы
- Не пропускать занятия

Правила фиксируются на доске или листе ватмана. Затем участники отвечают по кругу на три вопроса:

1. Какое правило для меня самое важное?
2. Какое правило мне будет легче всего соблюдать?
3. Какое правило мне будет труднее всего соблюдать?

4. Игра “Путаница”.

Все участники располагаются по кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем – правую. Важно, чтобы каждый участник держал за руки двух разных ребят.

Когда путаница “запуталась”, нужно распутаться – не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые из круга). Важнейшее правило ни в коем случае не расцеплять рук.

Если появился ребенок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать “соведущим” упражнения.

5. Рисунок “Школа зверей”.

Участникам раздаются чистые листы А4 и карандаши.

“Нарисуйте, пожалуйста, картинку на тему: что было бы, если бы наша школа превратилась в школу для зверей, а не для детей. Представьте себе эту школу. Какие звери учатся в ней? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются в ней ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете?”

Затем каждый из участников демонстрирует свой рисунок и отвечает на вопросы:

1. Чем заняты сейчас персонажи рисунка?
2. Какое у них настроение?
3. Где сейчас сам автор, если на рисунке его нет?

6. Обсуждение результатов занятия.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

“Откровенно говоря ...”

1. Во время занятий я понял, что ...
2. Самым полезным для меня было ...
3. Я был бы более откровенным, если ...
4. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
5. Мне не понравилось ...
6. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
7. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 2.

1. Приветствие.

В центр круга по очереди выходит пара участников, ведущий дает им задание:

“Говорите по очереди друг другу комплименты. Найдите, что можно похвалить в партнере. Сделайте это громко, в глаза, красиво. Но учтите, он тоже будет делать вам комплименты. Кто больше сможет сказать доброго о другом? Кто сможет сказать такой комплимент, что партнер откажется от борьбы ... Учтите нельзя повторяться, копировать партнера, не комментируйте комплименты партнера, но благодарите его за них”.

2. Упражнение “Перечисли правила”.

Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т.д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

3. Обсуждение понятия тревожность.

Участникам задается вопрос: “Какие ассоциации вызывает у вас это слово?” все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к представлению о том, что тревожность – это личностная черта, проявляющаяся в легкости формирования беспокойства и страхов.

4. Упражнение “Фантом”.

Каждый участник получает бланк для выполнения упражнения (см. приложение).

Необходимо отметить штриховкой те части тела, на которых отражается тревожность (“Как вы чувствуете, что вам беспокойно”).

Рисунки анонимно демонстрируются ведущим всем участникам группы. В обсуждении обобщается влияние тревожности на человека, обосновывается необходимость работать с ней.

5. Упражнение “Встаньте те, кто ...”

Ведущий произносит фразу “Встаньте те, кто ...” и называет какое-нибудь качество. Каждый, кто считает, что у него есть это качество, встает. Тот кто первый встал, становится ведущим и продолжает игру.

6. Обсуждение результатов занятия.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

8. Во время занятий я понял, что ...
9. Самым полезным для меня было ...
10. Я был бы более откровенным, если ...
11. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
12. Мне не понравилось ...
13. Больше всего мне понравилось, как работал(а) ...
14. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 3.

1. Приветствие.

Все участники сидят в кругу. Ведущий начинает занятие, приветствуя участников.

“Сейчас каждый из вас начнет свое приветствие со слов “Никто не знает, что я ...”.

2. Игра “Передай предмет”.

Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Круг “Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу”.

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общими словами.

4. Упражнение “Некоторые люди”.

Для этого упражнения необходима стопка карточек, в которых описаны типичные школьные ситуации, вызывающие беспокойство.

Ведущий вытаскивает карточку и предполагает, как может чувствовать себя человек в такой ситуации. Когда ведущий высказался, остальные могут дополнить его высказывание

своей точкой зрения. В роли водящего должны побывать все участники. Результаты обсуждаются.

5. Упражнение “Секреты успеха”.

Группа делится на подгруппы. Каждая подгруппа (желательно под музыку) готовит список приемов (способов), которые им помогают справиться с состоянием тревоги. Трудности в моделировании поведения требуют помощи со стороны ведущего.

По итогам происходит групповое обсуждение, составляется памятка. Обсуждаются возможные личные открытия. Участники получают задание выбрать три-четыре способов совладания с тревогой и опробовать их “по жизни”.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 4

1. Приветствие.

По очереди каждый из участников, обращаясь к соседу, с чувством радости от встречи произносит: “Здравствуй, (имя), ты представляешь ...” и заканчивает фразу, рассказывая, что-то смешное и интересное.

2. Упражнение “Страшилки”.

Ведущий “Страшным голосом” читает участникам группы страшилку про школу.

“В одну школу поступил новенький. Когда всех школьников отпустили домой, он после уроков остался. Уборщица говорит ему: “Иди домой, а то тут ходят красные зубы”. Мальчик сказал: “Я посмотрю школу и пойду”. Он походил по школе, зашел в один кабинет и уснул. Когда пробило двенадцать часов, в кабинете появились красные зубы. Они бросились на мальчика и съели его. Утром, когда ребята пришли в класс, они увидели человеческие кости. У всех стали проверять зубы – ни у кого таких зубов нет. Напоследок решили проверить у директора. И у него оказались красные зубы!!!”

Участникам предлагается нарисовать рисунок по мотивам страшилки, либо прочитанной, либо “авторской”, и рассказать о нем. Обсуждаются возможности превращения страшилки

в сказку с хорошим концом. Затем в кругу придумывается благополучное окончание страшилки из книги Успенского.

Если у кого-то из участников проявляется очевидный страх самовыражения, ведущий может предложить ему свою помощь в создании или озвучивании страшилки.

3. Обсуждение понятия страх, рассказ о школьном страхе.

Задается вопрос: “Какие ассоциации вызывает у вас это слово?” Все ассоциации записываются на доске. Обсуждается вопрос о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства. От природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Но часто эта разрядка прерывается (нас утешают, говорят: “Не плачь, ты же большой” и так далее). В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Задача психологической работы – научить человека разряжать свои чувства безопасным для него и окружающих способом. Страх разряжается смехом, потоотделением, дрожью.

Далее участникам по кругу предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения производится обмен чувствами. И тогда участники погружаются в тяжелые чувства, в этом случае ведущий должен помочь смоделировать легкий тон.

4. Игра “Один стул”.

Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны рассестись на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее, все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что группа сумела справиться с очень сложной задачей.

Если у кого-то из участников появляются яркие отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, возможно можно введение на время игры правила “Стоп!”.

5. Рисование школьных страхов.

На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Каждый участник рассказывает о своем страхе остальным и приводит в пример ситуации, в которых этот страх возникает чаще всего. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании

упражнения ребята делятся своим опытом. При выполнении упражнения важна индивидуальная работа ведущего с каждым участником, направленная на то, чтобы ребенок смог выразить свои чувства.

6. Обсуждение результатов занятия.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

Участники зачитывают свои ответы вслух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

15. Во время занятий я понял, что ...
16. Самым полезным для меня было ...
17. Я был бы более откровенным, если ...
18. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
19. Мне не понравилось ...
20. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
21. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие №5

1. Приветствие.

“Давайте начнем сегодняшнее занятие с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник выбирает любого, здоровается с ним и высказывает ему свое пожелание. Тот, кому обращался первый участник, в свою очередь обращается к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день”.

2. Игра “Угадай, кто я”.

Участник по очереди показывает пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

3. Работа со сказкой “О мальчике Вале”.

Жил в одном городе мальчик Валя. Этот Валя постоянно волновался. И так сильно, что порой чувствовал себя очень одиноким и несчастным. Все случаи, когда он волновался

невозможно перечислить. Например, он часто волновался из-за отметок. Все боялся плохую отметку получить.

А еще он боялся пропустить новую тему. А если вдруг контрольная, у него даже комок в горле застревал, пальцы деревянными делались: вдруг не получится! Вдруг учительница маме позвонит? А мама тут же накажет его или, того хуже разговаривать с ним не станет? Или отлупит? А то, может накричит на него? Из-за учительницы тоже волновался: вдруг она на него рассердится? А если уже действительно рассердилась, то он просто места себе не находил. А еще его волновало то, что другие могут заметить, как он волнуется. И чтобы, скрыть это, он изо всех сил старался быть послушным и спокойным. Но от этого становился неуверенным в своих силах. Прямо замкнутый круг какой-то!

«А можно сделать так? А как нужно? А так правильно?» эти слова стали его любимыми. И стал он похож на маленького старичка: неулыбчивый, робкий, жалкий. «Что это за жизнь! — думал он иногда. — Скучно так жить!»

А однажды перед контрольной, ужасно волнуясь и обкусывая себе ногти, он посмотрел на учительницу и вдруг подумал: «Интересно, а она ведь была когда-то маленькой? Конечно, была. А получала ли двойки? Пачкала платье мелом? Ругала ли ее мама? Может, иногда даже лупила? Наверное, плакала, когда мальчишки таскали ее за косички... А может, не плакала, а давала им сдачи? Вон у нее голос какой громкий! Небось и в детстве — как завизжит, так все взрослые сбегаются...»

Задумался Валя, даже глаза закрыл. Вдруг, чувствует, кто-то под локоть его тихонько толкает. А это учительница тетрадки для контрольных работ раздает.

- Скажите, Ирина Николаевна, а вы в детстве хулиганили? – Вдруг выпалил Валя.

Опешила Ирина Николаевна. Рассмеялась. Даже на стол села.

- Да, было дело. Однажды вытащила из маминого кошелька тринадцать копеек. До сих пор стыдно. А однажды. . .

. . . Что было дальше?

Придумайте сами!

Обсуждение:

- Какой был мальчик Валя?

- Как вы думаете почему он такой был?

- Что с ним произошло на контрольной работе?

- Испытывали вы когда-нибудь тоже, что и мальчик Валя? Когда?

4. Написание страшилки.

Участники разбиваются на пары с помощью приема выбор в слепую.

Ведущие на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только один мальчик или одна девочка; действие происходит в одном городе, на одной улице; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотиться на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При желании или невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

5. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 6.

1. Приветствие.

Участники по кругу, передавая друг другу игрушку или мяч, рассказывают о своем настроении и ожиданиях от предстоящего занятия.

2. Упражнение “Новое, хорошее”.

Ведущий по кругу просит ответить на вопрос “Что нового, что хорошего произошло у вас за последние дни? Что красивого, смешного вы видели?”

Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае важно напомнить, что радости в жизни бывают не только большие и огромные: приятные эмоции может доставлять любая мелочь, просто важно помнить об этом и обращать на такие мелочи свое внимание.

3. Обсуждение понятия агрессивность.

Ведущий задает участникам вопросы: “Какие ассоциации рождает это слово? Зачем агрессивность нужна человеку? А чем она может помешать?”

Нередко тревожные дети не могут определить, что же хорошего может быть в агрессивности. Важно помочь им сформулировать, что гнев необходим человеку для защиты, это важный источник жизненной энергии.

Далее участникам предлагается по очереди ответить на вопрос: “Какие ситуации в школе вызывают у вас гнев, злость?”. Ведущий должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили “общими словами”.

4. Обсуждение вопроса о безопасных способах разрядки гнева.

Ведущий беседует с участниками о том, к чему приводит долго сдерживаемый гнев. Обсуждается понятие “безопасная разрядка гнева” (это способы выразить свои чувства, не нанося вреда ни себе, ни окружающим). Затем участникам предлагается сказать, какие способы безопасной разрядки гнева они знают и используют.

Довольно часто участники начинают называть способы, которые приводят не к разрядке гнева, а к отвлечению от негативных эмоций (например, съесть что-нибудь вкусное, послушать музыку). В этом случае ведущий должен остановить и прояснить разницу.

5. Медитация “Полет на ковре-самолете”.

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий: *“Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Вы поднимаетесь над городом, летите над лесами, полями, реками ... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами”.*

Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

6. Обсуждение результатов занятия.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

Участники зачитывают свои ответы вслух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

22. Во время занятий я понял, что ...
23. Самым полезным для меня было ...
24. Я был бы более откровенным, если ...
25. Своими основными ошибками на занятии я считаю ...
26. Мне не понравилось ...
27. Больше всего мне понравилось как работал(а) ...
28. На следующем занятии я хотел бы ...

Занятие № 7.

1. Приветствие.

Участники приветствуют друг друга, говорят о своем настроении.

2. Игра “Дотронься до ...”

По команде ведущего необходимо дотронуться до определенного цвета на одежде другого участника. Задача: все участники группы должны оказаться сцеплены друг с другом (то есть после очередного названия ведущим цвета каждый участник группы дотрагивается обеими руками до соответствующей одежды двух игроков). Игра проходит весело, сопровождается визгом. В итоге обсуждается актуальное состояние каждого участника.

3. Упражнение “В школе я словно птица”.

Каждый работает индивидуально. Все получают бланки с незаконченными предложениями.

В школе я словно птица, которая ...

Если бы мне предложили бросить школу ...

Особенно не хочется идти в школу, когда ...

Если бы меня превратили в школьный предмет мебели, то я хотел бы стать ... потому что ...

Мне не нравится в школе то, что ...

Домашние задания, которые нам задают ...

Мои одноклассники ...

Учителя у нас в школе ...

У меня есть несколько не очень любимых предметов, и я не люблю их потому ...

Если меня спросят, зачем я хожу в школу, я отвечу ...

Если бы наша школа стала зоопарком, я бы в нем оказался ... потому что ...

Самое неприятное в школьной жизни ...

Их необходимо дополнить и сдать ведущему. Ведущий заранее предупреждает, что ответы будут зачитываться анонимно: никто не узнает, чей конкретно ответ сейчас зачитывается. По окончании работы ведущий зачитывает ответы.

Результаты обсуждаются, выделяются наиболее типичные школьные трудности участников. В итоговом обсуждении участникам группы предоставляется возможность проанализировать свое состояние во время выполнения упражнения.

4. Игра “Школа для людей”.

Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок “что мне нравится в школе” (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

5. Упражнение “Скала”.

Выбирается водящий. Его задача – пройти через непролазные скалы, изображенные другими участниками группы. Они встают вдоль нарисованной на полу мелом черты в различных позах. Черта символизирует обрыв. Задача водящего – пройти вдоль шеренги ребят (“скалы”) и не свалиться при этом в “пропасть”. “Скала” не должна двигаться, толкать или помогать. В случае неудачи ребенок начинает свой путь с начала. Ведущий может его подстраховывать, помогать. Прошедший маршрут становится “скалой” в конце шеренги, после чего выбирается новый водящий. В роли водящего должен побывать каждый. Обсуждается самочувствие во время выполнения упражнения (в обеих ролях), акцентируется роль группы в успешности прохождения дистанции каждым конкретным человеком.

Агрессивные проявления пресекаются согласно правилам, обсуждаются на итоговом кругу; такие участники требуют особого внимания со стороны психолога. Работает правило “Стоп!”

6. Обсуждение результатов занятия.

“Вам нужно закончить предложения, которые даны в анкете, и тем самым высказать свое отношение к прошедшему занятию. Будьте предельно откровенны”.

Участники зачитывают свои ответы в слух по кругу.

“Откровенно говоря ...”

Во время занятий я понял, что ...

Самым полезным для меня было ...

Я был бы более откровенным, если ...

Своими основными ошибками на занятии я считаю ...

Мне не понравилось ...

Больше всего мне понравилось как работал(а) ...

На следующем занятии я хотел бы...

Занятие № 8.

1. Приветствие.

Участники приветствуют друг друга, хором говорят слово “Привет”.

2. Игра “Перебежки”.

В “шапку” складываются бумажки, на которых написаны названия “нелюбимых предметов”. Ведущий подводит итоги и выбирает три-четыре самых нелюбимых дисциплин. Участники превращаются в соответствующих учителей методом “на первый-второй-третий-четвертый рассчитайсь!”

Из круга убирается один стул. Ведущий становится в центре круга. Его задача – сесть в круг. Для этого он говорит: “Пересядьте ...” и называет “физиков”, “математиков” и т.д. Если тебя назвали, встать и пересесть на другое место нужно обязательно.

Игра является разминочной и требует глубокого обсуждения только в том случае, если в адрес отдельных учителей раздаются неприятные реплики. Негативные высказывания в адрес отдельных учителей обсуждаются на общем кругу, находятся положительные стороны их уроков по принципу “перевертышей”: “это хорошо ..., а это плохо ...”.

3. Упражнение “Мои школьные трудности”.

Участникам раздаются чистые листы, разделенные на две колонки. В одну колонку ведущий предлагает участникам группы записать все трудности, с которыми они

сталкивались в школе до начала занятий. А во второй колонке написать те школьные трудности, с которыми они сталкиваются сейчас.

Участники зачитывают по кругу свои трудности и анализируют, что изменилось в их школьной жизни за время посещения занятий, чего им все еще не хватает и т.д. Все ответы участников обсуждаются в общем кругу.

4. Рисунок “Мои достижения в школе”.

Только, что мы говорили о ваших трудностях, но я знаю, что у каждого из вас в школе есть много достижений и побед. Сейчас вам нужно нарисовать рисунок на тему “Мои достижения в школе” и в этом рисунке отразить как можно больше своих достижений. Обязательным является количество достижений не меньше трех.

После этого делается выставка рисунков. Участники группы обсуждают каждый рисунок, пытаются отгадать, кто его автор.

5. Игра “Гомеостаз”.

Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего нужно прыгнуть, повернувшись в одну из четырех сторон. Задача – добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 9.

1. Приветствие.

Каждый участник приветствует группу и совершает какое-либо движение, группа повторяет это движение.

2. Игра “Похвалки”.

Участникам раздаются карточки с названием различных хороших поступков.

Участникам предлагается вспомнить и описать случай, когда здорово сделано именно то, что написано на карточке.

3. Информирование.

Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий говорит о том, что часто возникает проблема “Я недостаточно хорош(а)”. Как возникает эта проблема? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, это не черта характера, а хроническая психологическая проблема.

Далее участники по очереди отвечают на вопрос: “Кто говорил вам об этом?”. Важно просить участников вспоминать конкретные случаи и высказывания окружающих.

4. Упражнение “Что мне нравится в себе”.

Участники письменно отвечают на вопрос: “Что мне нравится в своей внешности, в своем физическом облике?”, затем эти списки зачитываются вслух.

Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый участник, ведущему стоит проявлять здесь мягкую настойчивость.

5. Игра “Изобрази чувство”.

Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача участника – показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как оказывать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 10.

1. Приветствие.

Участники приветствуют друг друга аплодисментами.

2. Игра “Поменяйтесь местами те, кто ...”.

Выбирается водящий. Он становится в центр круга. Остальные участники сидят на стульях. Водящий произносит фразу “Поменяйтесь местами те, кто ...”, заканчивая ее

каким-то признаком, которым обладает он сам и, предположительно, еще несколько ребят в группе (например, “Поменяйтесь местами те, кто когда-нибудь приходил в школу с неделанными уроками”). Ребята, обладающие названным качеством, меняются местами. Задача водящего – успеть сесть на одно из освобожденных мест. Оставшийся без места становится новым водящим.

Зачастую игра проходит очень шумно и динамично, ведущему стоит позаботиться о физической безопасности участников. Иногда ребята сосредотачивают свое внимание исключительно на внешних признаках. В таком случае роль водящего может взять на себя психолог и показать, что фраза может заканчиваться и упоминанием более личностно ориентированных качеств.

3. Круг “Отвечаем на вопросы”.

Участники по очереди отвечают на три вопроса, сначала на первый, потом на второй и затем на третий.

1. Что у меня хорошо получается делать?
2. Что я люблю делать?
3. Что мне нравится, что я люблю в самом себе?

Важно следить за тем, чтобы участники говорили уверенным и радостным тоном, не преуменьшая свои достоинства, а преувеличивая их (например, не “иногда бываю умной”, а “я невероятно умная”). Группа должна поддерживать каждого участника, принимая его и радуясь вместе с ним.

4. Упражнение “Кораблик успехов”.

Участникам предлагается нарисовать корабль с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то положительное качество. У корабля должно быть не меньше 3-х палуб. По завершении каждый участник показывает свой рисунок и вслух зачитывает свои положительные качества. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

5. Упражнение “Герб нашей группы”.

Участникам предлагается на большом листе бумаги нарисовать общий рисунок – герб нашей группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. Каждый участник должен отразить свою личность на этом рисунке, возможно отвечая на

вопрос: “Что мне дала эта группа”. В последствии рисунок обсуждается, а затем вывешивается на стену.

6. Обсуждение результатов занятия.

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Список использованной литературы:

- Александровская Э.М. Психологическое сопровождение школьников: Учеб. пособие. М.: - Издательский центр “Академия”, 2002.
- Битянова М.Р. Психолого-педагогическое сопровождение на этапе перехода из начальной школы в среднее звено // Школьный психолог. – 2001. - № 33.
- Диагностика и коррекция тревожности в школьном возрасте. – СПб., 1993.
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: ООО Изд-во “Речь”, 2001.
- Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004.
- Практическая психология образования: Учеб. пособие. 4-е издание / Под. ред. И.В. Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004.
- Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие./ Под. ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.
- Степанова О.А. Профилактика школьных трудностей у детей: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
- Ясюкова Л.А. Психологическая профилактика проблем в обучении и развитии школьников. СПб.: - Речь, 2003.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1 – 4. – М., 1999.



В этой брошюре
прошкорована, проше-
ро-вано и скреплено
печатью 23 (двадцать
три) экземпляра
Директор

О. В. Дюжина