

Психологический тренинг: Стрессоустойчивость.

Профилактика краудинг-стресса

Автор: Аверина Лина Валерьевна, педагог-психолог ГОУ СПО «Тульский областной медицинский колледж», г. Тула

Описание материала: программа психологического тренинга «Стрессоустойчивость. Профилактика краудинг-стресса» может быть полезна педагогам-психологам в групповой коррекционной работе с подростками и обучающимися юношеского возраста в среде общежития.

Цель тренинга: повысить стрессоустойчивость студентов, проживающих в общежитии, путем получения знаний и развития навыков для сопротивления краудинг-стрессу в микросреде общежития;

Задачи:

- развить устойчивость к стрессовым ситуациям,
- увеличить выносливость и работоспособность,
- раскрыть скрытые возможности,
- самостоятельно справиться со стрессом благодаря различным восстановительным техникам,
- контролировать свое физическое и эмоциональное состояние,
- улучшить свое эмоциональное состояние.

Вид тренинга: Тренинг личностного развития, Обучающий тренинг

Содержание:

- психотерапевтический эффект;
- эффект обучения, обучение общим эффективным приемам социального поведения;
- вооружение конкретными знаниями;

Продолжительность: 1 час

1. Представление

Тренер представляется участникам семинара, знакомит с темой тренинга, сообщает о режиме работы.

2. Правила группы

Группа вырабатывает правила, в соответствии с которыми проходит дальнейшая работа семинара-тренинга. Среди принятых правил могут быть как общепринятые позиции, так и пункты, касающиеся работы конкретной группы.

3. Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе.

Содержание: после принятия групповых правил участникам предлагается написать по два варианта окончания для каждого предложения:

- В этой группе нежелательно...
- В этой группе опасно...
- Из этой группы будет исключен тот, кто...
- В этой группе можно...
- В нашей группе получит поощрение тот...

Обсуждение. После проведенной работы участники отвечают на вопросы:

- *В какой степени действующие правила ясны участникам?*
- *Насколько широк спектр негласных норм?*
- *Какие из них полезны, а какие обременительны?*
- *Какие правила и нормы могут вызвать дискомфорт и стрессовое состояние?*
- *Стоит ли совместно принимать в нашей группе дополнительные правила?*

4. Игра-знакомство «Презентация и ожидания»

Цель. Знакомство участников друг с другом, развитие партнерских взаимоотношений.

Содержание. Группа делится на пары, каждая из которых, выбрав удобное спокойное место, в течение 10 минут (5+5) проводит взаимное интервью. Затем пары возвращаются в круг и каждый представляет своего партнера. После презентации можно спросить у представляемого, хочет ли он добавить что-либо к сказанному и корректно ли прозвучал рассказ о нем.

Далее участники тренинга озвучивают свои ожидания по поводу предстоящего тренинга. Ожидания записываются на листе ватмана и откладываются в сторону до окончания тренинга.

5. Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (почислу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга

располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов. Инструкция тренера группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4- 5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

- 1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?*
- 2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.*
- 3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?*
- 4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?*
- 5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?*
- 6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?*
- 7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.*
- 8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.*

9. *Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?*
10. *Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?*
11. *Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.*

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки. Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

5. Мини-лекция «Краудинг-стресс»

Методом мозгового штурма группа выводит определение стресса, после чего тренер знакомит слушателей с существующей в психологической науке информацией по поводу данного. Особое внимание уделяется проблеме причин и последствий подобного вида стресса, возможным профилактическим мерам. При рассмотрении причин стресса тренеру важно подвести участников группы к осознанию того, что все перечисленные причины стресса являются только потенциальными источниками негативного воздействия на человека. Все зависит от того, как сам человек воспринимает эти причины, считает ли он их стрессорами.

Текст лекции:

Концепцию стресса, как и само понятие, разработал и ввел в науку канадский физиолог Ганс Селье, обративший внимание на то, что у пациентов, страдающих различными заболеваниями, обнаруживается ряд общих симптомов – потеря аппетита, повышенная агрессивность, бессонница, снижение мотиваций и т.д. Для современного человека, особенно горожанина, стресс стал повседневным состоянием. Горожанин – это, как правило, человек, одновременно принадлежащий к целому ряду малых и больших социальных групп – он член семьи, производственного или студенческого коллектива, спортивной команды, дружеской компании, общественной организации или политической партии и т.д. Нормы поведения и деятельность в этих группах и объединениях различны, и перемещение из одной группы в другую означает для человека необходимость быстро переключаться из одной нормативной системы на другую, от одних стереотипов деятельности и поведения переходить к другим. Социальные условия, информационные и интеллектуальные перегрузки, обострение межличностных взаимоотношений вызывают у современного городского жителя психическую усталость и эмоциональный стресс.

Всё вышесказанное особенно актуально в условиях студенческих общежитий: во-первых, соседей не выбирают, во-вторых, может развиваться краудинг – стресс (англ. crowd – толпа) – это специальный термин, используемый для обозначения стресса, вызванного субъективным ощущением нехватки пространства, т.е. того, что вокруг находится больше людей, чем хотелось бы.

Существует такое понятие – «пространство взаимодействия». При пространственном взаимодействии происходит так называемый пространственный контакт — непосредственное осознание близости другого человека. Интенсивность контакта при общении регулируется дистанцией между людьми и их направленностью. Э. Холл (Hall E., 1966, 1970) — один из первых исследователей в проксемике, предложил следующую классификацию дистанций общения:

- интимная дистанция до 45 см — дистанция общения лишь самых близких людей, в общение включены все сенсорные каналы. Надо сказать, что в разных культурах можно ожидать довольно большого разброса в этих границах;
- персональная дистанция от 45 см до 120 см — нормальная дистанция, соблюдаемая при ежедневном общении между людьми;
- социальная дистанция от 120 см до 4 м. Ее придерживаются при общении между чужими людьми, на официальных приемах, в случае различий в статусах;

- публичная дистанция больше 4 м удобна при выступлениях перед аудиторией.

Выбор дистанции человеком не осознается, но люди всегда реагируют, если реальная дистанция не соответствует их представлениям о норме.

Личное пространство человек считает своим, оно определенным образом

обозначено, и владелец регулирует поведение других в отношении данного места — это может быть рабочее место или пространство в доме (комната, угол).

В отношении данного места проявляются более или менее выраженные отношения собственности. И. Кон пишет, что потребность в личном пространстве менялась во времени. Жизнь средневекового человека проходила на виду у всех. Драмы и комедии семейной жизни, так же как и свадьбы и похороны, происходили открыто при участии всей общины. В новое время семья начинает ограждать свой быт от непрошеного общения, обзаводится замками, дверными молотками, колокольчиками, люди заранее договариваются о визитах. Одновременно появляется стремление к самоэкспозиции, к выражению, подчеркиванию своей индивидуальности, украшению жилья.

Именно поэтому часто происходят, на первый взгляд, казалось бы, беспочвенные конфликты, истинной причиной которых является нарушение личного пространства. Именно поэтому необходимо помнить об индивидуальности каждого человека и о возможных причинах недопонимания в микросреде общежития, в условиях учебной группы или в профессиональной деятельности.

После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию.

6. Упражнение «Выкинь свои проблемы» (Модификация упражнения Ньюстром, Скэннел [1997])

Цель. Предоставление участникам возможности получить обратную связь по поводу своей проблемы, обменяться опытом.

Содержание. Тренер предлагает участникам группы написать на листе бумаги свою проблему, которую он хотел бы решить. Для того чтобы снять возможное сопротивление, тренер может сказать, например, о том, что с точки зрения позитивной психотерапии здоровый человек — это не тот, у кого нет проблем, а тот, кто имеет проблемы и старается их решить. Листы с описанием проблемы не подписываются, в процессе обсуждения нельзя раскрывать авторство. Именно поэтому тренер просит участников писать разборчиво.

После того как участники описали свои ситуации, тренер предлагает

им скомкать свои листы и бросить в пакет или мешок. После этого группа разбивается на подгруппы по 4-5 человек. Каждый участник подходит к ведущему и вынимает записки из мешка. На обсуждение каждой проблемы отводится 5 минут. Если кто-то из участников подгруппы догадался, чья эта проблема, он не должен делиться своей информацией или догадками с участниками. Если участник вытаскивает свою проблему, он не должен признаваться в своем авторстве. Обсуждение проводится методом мозгового штурма, то есть задача каждой подгруппы — найти как можно больше вариантов решений заявленной в записке проблемы. Для повышения эффективности этой процедуры мы предлагаем в каждой подгруппе выбрать секретаря, который записывал бы возможные варианты решений и следил за временем. После того как время истечет, каждая подгруппа зачитывает свои «проблемы» и варианты их решений. Тренер предлагает остальным участникам группы добавлять какие-либо предложения и варианты решений.

7. Подведение итогов.

Цель. обобщение знаний, умений и эмоций, полученных в ходе тренинга.

Содержание. Студенты садятся в круг, каждому предоставляется слово. Студенты делятся впечатлениями, дают свою оценку новой информации, отмечают, что нового узнали в ходе работы.

Психологические игры и упражнения для дошкольников и младших школьников (4-7 лет)

Описание материала: материал может быть использован как дошкольными психологами, так и воспитателями; предназначен для работы с детьми дошкольного возраста 4-7 лет и может быть применим в процессе непосредственной образовательной деятельности или на прогулке.

Тренинговое упражнение "Мышонок".

Цель: способствовать активизации внимания, снятию психо-эмоционального напряжения, развитию воображения, созданию положительного настроения.

Описание упражнения:

- Ребята, протяните вперёд руку. Давайте посадим на ладошку мышонка (*опускаем на ладонь кулачок другой руки*). Посмотрите, какой он хорошенький: маленький, серый, пушистый с длинным хвостиком... своим розовым мокрым носиком он обнюхивает каждый ваш пальчик. Почувствуйте, какой он пушистый, мягкий, тёплый. Мышонку очень нравится ваша ладонь, он успокоился, закрыл глазки и решил немного отдохнуть. Тишина. Мышонок сладко сопит носиком и мы с вами закрываем глазки (*дети держат вытянутую руку и закрывают глазки на 2-3 минуты*). Мышонок проснулся и забеспокоился, заволновался, его нужно непременно отпустить. Опускаем руку к полу, осторожно, спокойно. Мышонок спустился с вашей ручки и побежал по полу. Посмотрите, как их много на полу, постараемся их не спугнуть. Мышата разбежались, и мы с вами отправляемся дальше...

Тренинговое упражнение "Пальчики".

Цель: способствовать развитию саморегуляции, концентрации внимания, созданию положительного настроения.

Описание упражнения:

Упражнение выполняется до тех пор пока не будет достигнута синхронность и одновременность в движениях.

- Девочки и мальчики, кто меня слышит, повторяет за мной (*психолог выполняет действия и комментирует их, дети повторяют*):

Пальчики – ушки (*указательные пальцы обеих рук вначале протягиваем вперёд, как бы показывая, а затем касаемся ими ушей*).

Пальчики – носики (*указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, как бы показывая, а затем дотрагиваемся до носа*).

Пальчики – плечики (*указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, касаемся плеч*).

Пальчики – животики (*указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до животика*).

Пальчики – колени (*указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до колен*).

Пальчики – щёчки (*указательные пальцы обеих рук протягиваем вперёд, показываем, дотрагиваемся до щёк*).

С детьми 6-7 лет можно поиграть в игру "Пальчики наоборот": педагог

называет часть тела, до которой нужно дотронуться, но показывает совсем наоборот. Дети должны делать то, что слышат, а не то, что видят. Упражнение способствует развитию внимания.

Игра "Шапка-невидимка".

Цель: способствовать развитию воображения, внимания, саморегуляции поведения.

Описание упражнения:

Упражнение используется преимущественно в режимные моменты. У многих педагогов возникает проблема с организацией детей на физкультуру, в музыкальный зал или на прогулку, надеюсь, мой опыт поможет в решении этого вопроса.

- Ребята, у меня всегда с собой есть секрет. Он находится в моей волшебной сумке, которая всегда со мной. И этот секрет – волшебная шапка-невидимка. У меня их много и хватит на каждого. Касаясь головы каждого из вас, я надеваю вам шапочки-невидимки, и тогда вас никто не увидит и не услышит, если вы будете идти тихо. Но вы должны помнить главное: чудесное действие шапочки заканчивается тогда, когда ребёнок начинает баловаться, озоровать. *После введения детей в игровую ситуацию, педагог «надевает» каждому из них шапку-невидимку.* Использование этих упражнений позволяет педагогу эффективно осуществлять образовательную деятельность с минимальными тратами времени на организацию детей и настрой на занятие.

Тренинговое занятие для детей 9-12 лет

"Мы вместе- и это здорово!"

Автор: Демидова Ольга Борисовна, педагог дополнительного образования МУДО ДДЮ г.Черемхово.

Описание материала: данный материал будет полезен для педагогов организаторов, классным руководителям, психологам.

Возрастная категория: обучающиеся начального и среднего звена.

Цель: сплочение коллектива, сближение детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе, формирование коммуникативных навыков обучающихся.

Задачи:

- 1.Способность формировать у участников ощущения единой команды.
- 2.Развитие эмоционального сопереживания однокласснику.
- 3.Развитие творческого потенциала учащихся.

Тренинг включает в себя упражнения на сплочённость группы, подвижные игры, конкурсы и творческие задания, (рисование, аппликация, коллаж, исценирование)

Оборудование:

- 1.Музыкальный центр, мультимедийное оборудование, ноутбук.
2. Презентация
3. Листы формата А3
4. Фломастеры, маркеры, карандаши
- 5.Ножницы, клей
6. Цветной картон или бумага.
7. Фонограммы песен о дружбе.

Ход занятия:

Вступительное слово.

Я рада приветствовать Вас на моем тренинге. Надеюсь, что он окажется интересным и полезным. Мы будем говорить о личности, о коллективе, об общении. Общение людей друг с другом- чрезвычайно сложный и тонкий процесс. Очень важно быть хорошим собеседником и уметь производить приятное впечатление на человека.

Ритуал приветствия (5 мин.) В приветственном слове необходимо :поздороваться друг с другом, найти контакт с участниками, настроить их на работу в группе и напомнить об основных правилах. Дети и педагог приветствуют друг друга. Участники тренинга садятся в круг.
«Приветствие». Сейчас вы по очереди будете здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращаетесь или если забыли, сделайте комплимент. Разумеется, обращение начинается с имени. Пример такого приветствия: “Здравствуй,

Алеша, я рад тебя видеть! Я помню, что твоей отличительной чертой является принципиальность”.

Правила нашей группы.

А сейчас послушайте внимательно принципы, изложенные в стихотворной форме. И эти принципы и правила, ребята, совершенно правильно и точно подходят к нашему занятию!

1. Если решился на тренинг прийти,

Дойди до конца, смотри не уйди.

То есть ваше отсутствие может привести к нарушению наших с вами внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу. Здесь, мнение каждого из вас мы очень ценим!

2. Искренним в общении будь.

Не лицемерь, а выражай яснее суть.

Не хочешь данную проблему обсуждать,

Не лги, ведь есть возможность промолчать

Группа – это место, где вы можете искренне рассказать о том, что вас действительно волнует, интересует, обсуждать такие проблемы, которые до этого момента вы по каким то причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренними в обсуждении какого-то вопроса – лучше промолчите!

3. Ты вправе группе стоп сказать,

Проблему вслух не обсуждать!

Ты вправе сказать «стоп» - прекратить обсуждение своей проблемы

4. Активным будь в игре и обсуждении,

Проблемы все решишь здесь без сомнения.

5. О чем здесь услышишь – не разглашай.

Проблемы вне группы не обсуждай

Нельзя выносить проблемы за пределы группы. Все, что здесь говорится, должно остаться между нами.

6. Лишь от себя всегда говори,

От обсуждения не уходи.

«Я чувствую», «Я думаю», «Мне кажется так» -

Ведь это все сложно, отнюдь не пустяк.

Не стоит уходить от обсуждения, и допускать рассуждения типа: «Все так думают», «Большинство так считает». Попробуйте строить свои

рассуждения примерно так: «Я думаю...», «Я чувствую...», «Мне кажется...»

7. Каждый имеет право на мнение свое

Не оценивай и не критикуй никого.

Рефлексия прошлого занятия.

Упражнение 1: «Я люблю себя за то...» (4 мин.)

Цель: развитие способности уважать и любить себя за определенные

качества, за то, что ты есть.

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

Упражнение 2: «Я – стоящий человек» (4 мин.)

Цель: научиться ценить и уважать себя.

Каждый по кругу произносит три раза «Я стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

Упражнение 3. «Мой портрет в лучах солнца».

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга нарисуйте свой портрет.

Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. На это вам 5 минут.

Теперь каждый по кругу зачитывает свой список достоинств, если считает нужным, то поясняет его, и выделяет главное достоинство.

Упражнение 4. «Принятие себя».

Давайте поборемся с некоторыми нашими недостатками и привычками, о которых вы хорошо знаете. Для этого на листе бумаги в колонку выпишите свои недостатки, предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На это вам 5 минут. Не жалейте себя, заполняя колонку недостатков, поскольку недостатки есть у всех и в этом нет ничего страшного.

Теперь каждый по кругу зачитывает свой список недостатков, если считает нужным, то поясняет его, и обязательно выделяет свой главный недостаток.

Введение в тему(упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия).

Упражнение 1: «Угадай» (10 мин)

Цель: развитие внимания, зрительной памяти; способности воспринимать инструкцию на слух.

Участники сидят в кругу. Один из участников становится водящим и выходит за дверь. Группа загадывает одного из сидящих в кругу. Задача водящего – задать наводящие вопросы и отгадать человека, которого загадала группа.

Упражнение 2: «Мой сосед слева...» (5 мин.)

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других людей положительные оценки своих качеств.

Основное упражнение. «Прекрасный сад»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не

очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение.

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

Психологический смысл упражнения.

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Рефлексия прошедшего занятия.

Упражнение: «Что нас объединяет?»

Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме того, от кого он получил этот мяч), кинуть ему мячи сказать: «Нас с тобой объединяет...» и назвать этот тот признак, который может общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной фразой, должен ответить: «Отлично». Противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику с той же фразой.

Ритуал прощания "Рукопожатие".

Мы сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга.

Занятие-тренинг на сплочение классного коллектива «Мы разные, но вместе мы едины»

(для учащихся с 6 по 11 классы).

Автор: Гришаева Наталья Александровна, педагог-психолог МБОУ "Кормиловский лицей", р.п. Кормиловка

Цель:

Сплочение классного коллектива;
Создание благоприятного психологического климата;
Преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков.

Задачи тренинга:

Формирование благоприятного психологического климата в группе;
Осознание каждым участником своей роли, функций в группе;
Развитие умения работать в команде;
Сплочение группы.

Оборудование: ручки, листы с именами, маркеры, салфетки по количеству участников группы, лист ватмана с кругом, разделенным на 16 частей, альбомные листы по количеству участников тренинга, два ватмана, акварельные краски.

Участники тренинга расположены по кругу.

Психолог. Сегодня на нашем тренинге мы поговорим о нашем классе, о взаимоотношениях друг с другом. Сначала вспомним о правилах тренинговой работы. Участники высказывают свои правила. Правила тренинга фиксируются на доске. Далее психолог сообщает, что работа начнется с упражнения, которое называется «Мы с тобой похожи тем...».

I упражнение – «Мы с тобой похожи тем...».

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи...», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем...» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера. В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).

II упражнение - «Рисунок на спине».

Необходимо выстроиться друг напротив друга в две шеренги с одинаковым количеством человек в каждой. Учащиеся первой шеренги отворачиваются от психолога, второй шеренге психолог показывает картинку и прячет её, затем эта же картинка рисуется пальцем на спине отвернувшихся ребят. Затем, стоящие в первой шеренге учащиеся рисуют на листе бумаги то, что они почувствовали, затем психолог достает картинку и учащиеся сравнивают свой рисунок с оригиналом. Затем учащиеся меняются местами и выполняется аналогичное задание, но уже с другим рисунком. В конце упражнения проводим рефлексию (Что помогало понимать и передавать ощущения? Что чувствовали первые и вторые члены шеренги во время упражнения? Что мешало выполнять упражнение?).

III упражнение – «Постройся по росту».

Всем учащимся необходимо встать в круг и закрыть глаза. С закрытыми глазами нужно построиться по росту в одну шеренгу. Когда все займут свои места в строю, психолог сообщает, что можно открыть глаза и посмотреть, что получилось. Проводим рефлекссию (Удалось ли выполнить задание? Что помогало, а что мешало при выполнении задания? Какие эмоции вы испытывали во время игры?).

IV упражнение - «Салфетка».

Каждому участнику тренинга дается салфетка. Салфетку предлагается сложить в два раза. Затем психолог просит ребят выполнить следующие действия: оторвать правый верхний угол, затем нижний левый угол салфетки, затем ребята разворачивают салфетку. В классе нужно попробовать найти одинаковые салфетки. Их нет. Детей необходимо подвести к мысли, что все мы разные и салфетки разные, но все мы должны жить в мире и согласии, не унижая честь и достоинство окружающих нас людей.

V упражнение – «Мой идеальный класс».

Психолог. Все вы учитесь в одном классе много лет, некоторые вместе учатся с первого класса. В коллективе очень важно, чтобы был благоприятный микроклимат, доброжелательные отношения между одноклассниками. Вы знаете, что в школу необходимо ходить, чтобы получать знания, а также вы здесь много общаетесь. Это главные причины. Может так получиться, что из-за того, что не складываются отношения с одноклассниками, некоторым не хочется идти в школу. Давайте поговорим о том, какими качествами должна обладать группа, чтобы каждый в ней чувствовал себя хорошо. Сейчас я предлагаю вам подумать и назвать те черты, благодаря которым в группе всем будет хорошо и комфортно. Обратите внимание на доску, к ней у нас прикреплен ватман. На ватмане нарисован круг, разделенный на 16 частей. Сейчас мы с вами подпишем каждый радиус с внешней стороны круга качествами, которые мы определили, как необходимые для успешного сотрудничества, взаимодействия в классе. В числе названных могут быть следующие качества: равенство, доброта, взаимопомощь, вежливость, дружба, умение слушать, принятие, эмпатия, альтруизм, уважение, доброжелательность, юмор, свобода высказывания, тактичность, сплоченность и т.д. (Каждый радиус окружности психолог делит на 10 баллов. Это шкала, где откладывается то количество баллов, которыми оценивается каждая черта). Далее психолог называет качество, и группа решает, на сколько баллов оно проявляется в классе. После этого соединяются все точки, в результате чего получается «паутина» Чем ближе она к центру, тем каждому в группе трудней. Чем ближе паутина к краям окружности, тем лучше группа и тем комфортнее каждому. Проводим рефлекссию. Всем с учащимися решаем: как улучшить атмосферу класса, какие качества группе надо развивать, какой вклад может внести каждый в улучшение климата группы. Психолог должен подвести учащихся к тому, что оставаясь самим собой, каждый должен работать над своими недостатками. «Мы не можем изменить группу, не изменяя себя».

VI упражнение – «Несуществующее животное».

Учащиеся делятся на две команды. Каждой команде предлагается совместными усилиями нарисовать рисунок «Несуществующего животного», рисунок нужно рисовать с помощью акварельных красок и пальцев. Каждый участник должен внести свой вклад в рисунок. После этого команды дают название своим несуществующим животным, обсуждают вместе, где это животное может жить, чем питается, какие у него есть особенности. Затем происходит презентация рисунков. Рефлексия (Что чувствовали во время выполнения упражнения? Возникли ли какие-нибудь сложности? Что понравилось в выполнении данного упражнения?).

VII упражнение – «Пожелания».

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными.

Рефлексия занятия-тренинга.

- Кому, что понравилось, что не понравилось в работе тренинга?
- Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника).

Ритуал прощания «Подсолнух».

Все встают в круг, берутся за руки и поднимают их вверх, встав на носочки, как бы дотягиваясь до солнца, к хорошему, к позитивному, к успеху, к совершенству.