

ТРЕНИНГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМФОРТНОСТИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ.

Предлагаемые тренинговые занятия направлены на повышение адаптивных возможностей пятиклассников и развитие навыков уверенного поведения при обучении в среднем звене. Занятия позволяют снизить у ребят тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих, оказывать помощь другим и повысить уровень психологической комфортности.

Цель тренинговых занятий - оказание психолого-педагогической поддержки обучающимся 5-х классов в период их адаптации к условиям обучения в средней школе.

Задачи:

1. Нормализовать уровень тревожности пятиклассников.
2. Развивать навыки сотрудничества со сверстниками.
3. Развивать навыки уверенного поведения пятиклассников.

Форма занятий: психологические тренинги и релаксации с игровыми элементами и мини-дискуссиями.

Данные занятия рассчитаны на обучающихся 5-х классов, испытывающих устойчивый психологический дискомфорт в период адаптации и включает в себя 10 занятий, продолжительность каждого из которых 60 минут. Занятия рекомендуется проводить педагогам-психологам.

Ожидаемые результаты:

- приобретение навыков эффективного взаимодействия со сверстниками;
- снижение уровня тревожности;
- развитие навыков уверенного поведения.

Итоговый контроль осуществляется в виде повторной диагностики в конце курса по изучению нормализации уровня тревожности и повышению уровня учебной мотивации.

Занятие №1 «Привет! Я тоже - пятиклассник».

Участники вместе с ведущим занимают места, образуя круг.

1. Знакомство. С помощью игры «МЯЧ».

о Участник называет свое имя и передает мячик соседу, который тоже называет свое имя и передает мячик дальше, пока не представятся все участники.

о Участник кидает мячик любому члену группы, тот называет свое имя и кидает мячик кому-либо по своему выбору.

о Участник называет свое имя и имя того, кому бросает мяч.

2. Задание «Правила, которые помогают нам».

Ведущий предлагает заключить договор о совместной работе, опираясь на некоторые правила, которые помогут во взаимодействии участников группы друг с другом.

Устанавливаем правила:

- Не обижать друг друга.
- Не обсуждать ни с кем занятия.
- Стремится быть активным участником того, что происходит.
- Иметь право высказать свое мнение по любому вопросу.
- Правило поднято руки («один в эфире»).
- Стремиться слушать говорящего, стараясь не перебивать.
- Иметь право получать поддержку, помощь со стороны группы.

Подросткам предлагается дополнить список правил, затем они принимаются голосованием, участники ставят подписи под ними. Правила вывешиваются и действуют на протяжении всего периода работы группы.

3. Упражнение «Как мы похожи!»

Делают шаг вперед те, кто... любит сладкое; поднимают правую руку те, у кого есть кошка; приседают те, кому нравится играть в футбол, и тому подобное. После окончания упражнения предлагается взяться за руки всем, кто является учеником 5-го класса. При этом ведущий подчеркивает, как много общего у участников.

4. Упражнение «Продолжи фразу»

легко. Запишите свой вариант на нашем импровизационном нарисованном портфеле.

9. Домашнее задание. Сделать подборку фото-пейзажей (в электронном виде), которые вызывают приподнятое, радостное настроение (около 5-6 шт.)

Занятие № 2 «Мы такие интересные».

1. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Цель: создание непринужденно, доброжелательной атмосферы в группе.

Ход упражнения:

Подростки по сигналу ведущего хаотично двигаются по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здравоваться надо определенным способом: один хлопок - здороваемся за руку, два хлопка - здороваемся плечиками, три хлопка - здороваемся - спинами. Упражнение выполняется без использования речи.

2. "Я знаю, что ты любишь" с запоминанием других. Каждый участник говорит, что он любит. Затем другие участники должны вспомнить, кто что любит.

3. Один начинает предложение, другой его заканчивает. Напри-мер, первый участник говорит: "Сегодня утром...", сосед должен повторить начало фразы и закончить ее, например: "Сегодня утром шел снег", затем он говорит свое начало фразы, его сосед ее заканчивает.

4. Дискуссия «Гипотетическая ситуация – если не надо в школу»

Цель: формирование положительной школьной мотивации.

Ход упражнения:

Участникам предлагается для обсуждения не совсем обычная ситуация - что случится, если не ходить в школу. Каждый высказывает свое мнение. Выслушиваются все суждения, ведущий отмечает самые оригинальные версии.

Обсуждение: Какова же роль знаний в жизни человека?

5. Релаксационное упражнение.

Представьте, что вы ленивые пушистые коты и кошечки. Пред-ставьте, что вам хочется потянуться. Вытяните руки вперед. Под-нимите их высоко над головой. Теперь откиньте назад. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи. Тянитесь как можно сильнее. А теперь уроните руки по бокам. Молодцы,

На доске или прикрепляется рисунок «Школьный путь». На нем изображена гора, отображающая школьный путь с 1-го по 10-й класс. Участникам предлагается продолжить фразу: «В начальной школе мне больше всего запомнилось...»; «В пятом классе мне хотелось бы...».

Все высказываются по кругу, передавая друг другу мяч или игрушку. Ведущий отмечает наиболее интересные высказывания и оптимистические ожидания, обращает внимание на то, что все участники имеют довольно большой школьный опыт, поэтому дальнейший путь должен быть легче.

Каким он будет?

Ведущий предлагает поговорить о том, что нового появилось в школьной жизни учащихся в связи с переходом в 5-й класс.

5. Релаксационные упражнения на руки

Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. Чувствуете, как напряглись ваши рука и ладонь, когда вы его сжимаете. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена. Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его ещё сильнее, чем первый. Прекрасно. Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон и расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваши рука и ладонь, когда они расслаблены? И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до капельки. Не оставляйте ни единой капельки. Сжимайте всё сильнее. Прекрасно. Теперь расслабьтесь, пусть лимон сам выпадет из вашей руки. (Повторить весь процесс для правой руки.)

6. Упражнение «Школьный путь» (Родионов, Ступницкая)

Ведущий проводит беседу с ребятами о пройденном отрезке пути и о том, что еще предстоит.

7. Поменяться местами по какому-либо признаку. Все сидят на своих местах, водящий стоит, его стул отставляется. Водящий говорит: "Меняются местами те, у кого... (например, в одежде есть синий цвет)", те участники, у кого есть названный признак, быстро меняются местами друг с другом, водящий стремится занять одно из освободившихся мест. Оставшийся без стула становится водящим. Игра прекращается, когда признаки начинают повторяться.

8. Анализ занятия (обратная связь).

Давайте посмотрим, как прошло наше занятие. Выберите две рожицы из четырех, каждая из них подписана: интересно или неинтересно; трудно или

Подумай и запиши дома, какие качества для тебя являются важными в людях, которые тебя окружают (не больше 10 вариантов).

Занятие № 3 «Познаем себя»

1. Настрой на занятие. Игра: «Море волнуется раз...» (самонаблюдение).

Выбирается водящий. В кругу все говорят: море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три...можно использовать варианты: фигура животных, замри! Цветы и деревья, замри! Мое настроение, замри! (предварительно обратить внимание: на что похоже настроение, какое у него лицо). Водящий ходит среди фигур, понравившихся «оживляет» и из них выбирает следующего водящего.

Вопрос после игры: какое было настроение, какого оно было цвета, часто ли оно бывает таким?

Нарисуйте свое настроение. Как оно выглядит: что-то бесформенное или на что-нибудь похоже, какого оно цвета.

2. Бросать друг другу мяч с любым вопросом "о тебе". Вопросы могут быть самыми разными - об увлечениях, семье, о том, что делал сегодня. Получивший мяч дает ответ на вопрос, затем кидает мяч другому участнику со своим вопросом.

3. Упражнение "«Кто я? Какой я?» (самооценка, самоанализ)

4. Обсуждение домашнего задания. Работа с положительными и отрицательными качествами. Обсуждение.

Необходимо продолжить письменно три предложения:

1. Я думаю, что я...;
2. Другие считают, что я...;
3. Мне хочется быть...

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка на плакате.

Количество совпадений подсчитывается, на доске отмечается, как много общего между учащимися.

4. Игра "Ошибки Мишани". Использовать игрушку. Рассказ о любой ошибке либо нескольких ошибках, которые совершил Мишаня. Обсуждение.

5. Релаксационное упражнение.

котятка, давайте ещё потянемся. Вытяните руки перед собой, поднимайте их вверх, над головой, откиньте назад, как можно дальше. Тянитесь сильнее. А теперь быстро уроните руки. Хорошо. Заметьте, насколько более расслабленными чувствуют себя ваши руки и плечи. А теперь давайте потянемся, как настоящие коты. Попробуем дотянуться до потолка. Вытяните руки прямо перед собой. Тяните их как можно выше, поднимая над головой. А теперь закиньте их назад, тяните назад. Чувствуете, как напряглись ваши руки и плечи? Тянитесь, тянитесь. Напряжение в мышцах растёт. Прекрасно! А теперь быстро опустите руки, пусть они упадут сами. Не правда ли, как хорошо чувствовать расслабление? Вы чувствуете себя хорошо, уютно, тепло и лениво, как котятки.

6. Видео-релаксация. Просмотр фотографий (через проектор), подготовленных ребятами дома. Обсуждение по окончании просмотра: впечатления, как изменилось настроение.

7. Упражнение «Что важно для меня?»

Ребятам необходимо представить, что они с родителями надолго уезжают, чтобы провести каникулы на необитаемом острове. Родители предлагают детям взять с собой чемодан и упаковать в него ровно три вещи, самые важные для них.

Что вы выберете? Названия этих вещей напишите на листе бумаги (5 минут). Далее ребятам необходимо прочитать список и рассказать, почему они выбрали именно эти три вещи.

Обсуждение

— Кто-нибудь выбрал то же, что и ты?

— Чьи записи тебя удивили?

— Есть ли на свете такие вещи, которые интересны и важны большинству из нас?

— Какой предмет из тех, которые кому-нибудь захотелось взять с собой, был, на твой взгляд, самым необычным?

— О ком ты узнал что-нибудь новое?

8. Совместный рисунок. Каждый участник рисует на листе бумаги линию, "закорючку", делается это в порядке очередности. В результате получается какой-то общий рисунок. Участники обсуждают, что у них получилось. Можно придумать название рисунку, дать имя, если получился персонаж.

9. Рефлексия занятия.

10. Домашнее задание.

Занятие №4 «Встречаем новенького!»

1. Добрый-злой мяч. Участники становятся в широкий круг.
2. Кидают друг другу мячик. "Добрый мяч" легко поймать, "злой" - трудно. Научившись кидать добрый-злой мяч, участники кидают друг другу разные мячи, тот, кому адресован мяч, угадывает, был ли этот мяч "добрым" или "злым".

2. Обсуждение домашнего задания.

Ребята по очереди называют свое самое смешное правило. А потом правило, которое могло бы помочь школе, классу.

Вопросы для обсуждения:

- Какое правило кажется самым смешным?
- Какое из предложенных правил кажется самым важным? Почему?

Высказываются желающие.

3. Беседа «Будем учиться на «отлично!»

Ведущий. Сегодняшнее наше занятие посвящено «новичкам» – тем, кто никогда раньше не учился в нашей гимназии. Давайте представим, ребята, что он хочет продолжить свое обучение в нашей школе. Но прежде чем мы поможем ему познакомиться с жизнью школы, давайте дадим ему имя.

Ребята выдвигают свои версии и на основе голосования выбирают имя.

Теперь давайте подумаем, что мы ему расскажем о жизни в школе?

Дети называют варианты: про учителей; школьников; об уроке; домашней работе; контрольных, письменной и устной работе на уроке и т.д.

Хорошо, тогда начнем, например, с того, как надо работать на уроке.

Ведущий предлагает ряд вопросов, на которые ребята дают развернутые ответы, характеризующие как их осведомленность, так и возможность проявить себя (главное – не бояться ошибок при высказывании своего мнения).

Список вопросов

1. Работа в классе на уроке

Зачем нужно быть внимательным на уроках?

— Если ты на уроке что-то не понял, что надо сделать? Почему?

— Что произойдет, если вы неправильно решите домашнее задание?

А теперь представьте, что вы маленькие черепашки. Сидите вы на камушке, на берегу симпатичного мирного пруда и греетесь, расслабившись, но солнышке. Вам так приятно, так тепло, так спокойно. Но что это? Вы почувствовали опасность. Черепашки быстро прячут голову под панцирь. Постарайтесь поднять ваши плечи вверх до ушей, а голову втянуть в плечи. Втягивайте сильнее. Не так легко быть черепашкой и втягивать голову под панцирь. Но, наконец, опасность миновала. Вы можете вытащить голову, снова расслабиться и блаженствовать на тёплом солнышке. Но берегитесь, приближается ещё большая опасность. Торопитесь, быстрее прячьтесь в своём домике, сильнее втягивайте головку. Старайтесь как можно сильнее её втянуть, а то вас могут съесть... Но вот опасность миновала и опять можно расслабиться. Вытяните вашу шейку, опустите плечики, расслабьтесь. Почувствуйте, насколько лучше это прекрасное ощущение расслабленности, чем когда ты весь сжался. Но опять опасность. Втяните голову, поднимите плечи прямо к ушкам и крепко держите их. Ни один миллиметр вашей головы не должен показаться из-под панциря. Втягивайте голову сильнее. Почувствуйте, как напряглись ваши плечи и шея. Хорошо. Опасность опять миновала, и вы можете опять высунуть вашу головку. Расслабьтесь, вы теперь в полной безопасности.

6. Игра "Я — настоящий. Я — супер". Нарисовать себя реального (настоящего) на одном листе бумаги и себя идеального — супер - на другом. Подписать.

7. Рассказать про себя что-нибудь хорошее. Каждый участник рассказывает о своих навыках, умениях, качествах, событиях жизни, в случае затруднений ему оказывается помощь.

8. Рефлексия занятия. Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать — себя или других?

9. Домашнее задание. Придумать примерно 3 шуточных правил для школы — таких, над которыми вы сами можете посмеяться. Затем придумать два правила, которые действительно могли бы помочь школе, классу или вам лично.

5. Игра "Наши учителя". Бросать друг другу мяч, называя учебный предмет, а тот, кому кинули должен назвать Имя, отчество (фамилию) учителя-предметника. Потом он кидает мяч другому участнику и называет другой предмет.

6. Упражнение «Вот я какой! Угадали?»

Пятиклассники заполняют анкету, в которой описывают себя и свои увлечения, но не подписывают работу (все ставят на ней свой значок). Сдают свои варианты. Ведущий их перемешивает и раздает. Ребятам необходимо при озвучивании работы узнать, чья она.

7. Рефлексия занятия.

Что понравилось?

Какие испытали трудности?

Кого трудней оценивать – себя или других?

8. Домашнее задание

Придумать и нарисовать рабочий стол ученика гимназии.

— Зачем нужно повторять правила, прежде чем начать делать домашнее задание?

— Если что-то на уроке кажется трудным, что необходимо сделать?

2. Работа с учебным материалом

— Какие книги нам помогают получать дополнительную информацию по изучаемому предмету?

— Откуда и как вы узнаете, что по какому предмету делать?

— Как часто узнаете, что задано, у одноклассника по телефону?

— Прежде чем выполнять задание, зачем необходимо выучить правила назубок?

3. Работа над домашним заданием

— С какого предмета вы начинаете выполнять домашнее задание? Чем заканчиваете?

Ведущий. Итак, мы уже многое рассказали, а теперь давайте узнаем, как наш друг себя чувствует после того, как так много узнал о школьной жизни?

Посмотрите на бланк с рисунком дерева. Вы видите на дереве и рядом с ним множество человечков. У каждого из них – разное настроение, они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человека, который напоминает вам Тома, его настроение в новой школе, положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева – его достижения и успехи.

4. Релаксационное упражнение.

А вот прилетела надоедливая муха. Она опускается прямо вам на нос. Попробуйте прогнать её без помощи рук. Правильно, сморщивайте нос, сделайте столько морщин на носу, сколько вы сможете. Покрутите носом — вверх, в стороны. Хорошо! Вы прогнали муху! Теперь можно расслабить лицо. Заметьте, что когда вы крутили носом, и щёки, и рот, и даже глаза помогали вам и они тоже напрягались. А теперь, когда вы расслабили нос, расслабилось всё лицо — это такое приятное ощущение. О-о, опять эта назойливая муха возвращается, но теперь она садится на лоб. Сморщите его хорошенько, попытайтесь просто сдавить эту муху между морщинками. Ещё сильнее сморщите лоб. Наконец-то! Муха вылетела из комнаты совсем. Теперь можно успокоиться и расслабиться. Лицо расслабляется, становится гладким, исчезают все морщинки до одной. Вы ощущаете, какое гладкое, спокойное, расслабленное у вас лицо. Какое это приятное чувство!

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинать готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.
6. Условия поддержки работоспособности
7. Чередуйте умственный и физический труд.
8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

4. Игра «Выпутываемся из проблем».

Выбирается водящий а остальные участники образуя круг начинают запутываться, меняя своё положение в круге, но не отрывая рук друг от друга. Задача водящего- распутать получившуюся фигуру, вернув каждого в первоначальное положение.

5. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы пытаетесь жевать очень тягучую большую жвачку. Вам очень трудно её жевать, челюсти движутся с трудом, но вы пытаетесь её прокусить. Надавливайте сильнее. Вы так стараетесь сжать её

Занятие № 5 «Я и учеба».

1. Упражнение «От всей души...»

Дарить друг другу (воображаемые) подарки. Подарки изображаются движениями без слов. Участники угадывают, что это такое.

Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает подросткам подарить друг другу что-то от всей души. Подростки по очереди обращаются к партнеру, сидящему справа, и дарят ему свой подарок и так до тех пор, пока все участники не выскажутся. Самое главное преподнести свой подарок, исходя из личных особенностей участника группы. Спрашивать у самого человека: «Что тебе подарить» или «Что ты хочешь?» нельзя. На этот вопрос каждый отвечает самостоятельно, ориентируясь на конкретного человека, думая о нем, его увлечениях, привязанностях. После того как вы вручите свой подарок, ваш партнер должен высказать свое отношение к нему. Если подарок понравился, то чем, если нет, то почему и что в действительности он хотел бы получить в качестве подарка.

2. Методика «Незаконченные предложения».

Цель: диагностика преобладающих мотивов в учении подростков.

Инструкция: ведущий предлагает воспитанникам написать начало каждого предложения и самостоятельно его закончить.

- В свободное время я занимаюсь...
- Все познать невозможно, но хочется знать...
- Учусь для того (что бы?)....
- Мои любимые книги (и почему?)...
- Смысл жизни для меня (в чем?)...
- Я повседневно реализую свои (что?)...
- Занятия, которые мне безразличны (какие?)...

3. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Занятие № 6 «Наши эмоции».

1. Упражнение «Дорисуй и передай»

Цель: снятие психофизического напряжения, сплочение группы.

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 передайте свой лист вместе с карандашом 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. Трудно ли было поддерживать тему рисунка другого человека? Понравилось ли вам то, что получилось? Поделитесь своими чувствами и настроением.

2. Обсуждение домашнего задания

Ведущий проводит опрос учащихся по кругу, обсуждается эмоциональный опыт учащихся, анализируются чувства и жизненные ситуации (они записываются на доске).

3. Игра «Угадай эмоцию»

Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

4. Упражнение «Фигуры эмоций»

Ребята рисуют пять больших фигур на листе А4. Потом, подписав имена четырех из них (гнев, радость, страх, ярость), раскрашивают цветными карандашами. Придумывают имя 5-й фигуре, раскрашивают, используя такие цвета, которые соответствуют ее эмоциональному состоянию.

5. Игра «Назови эмоцию»

Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

6. Игра «Изобрази эмоцию»

Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации. Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить

зубами, что напряглась даже шея. А теперь остановитесь, расслабьтесь. Почувствуйте, как свободно свисает ваша нижняя челюсть, как это приятно — расслабиться. Но давайте опять примемся за эту жвачку. Двигайте челюстями, пытайтесь её прожевать. Сильнее сжимайте её, так, чтобы она выдавливалась сквозь зубы. Хорошо! Вам удалось ее продавить сквозь зубы. А теперь расслабьтесь, приоткройте рот, пусть ваши челюсти отдохнут. Как хорошо вот так отдохнуть и не бороться с этой жвачкой. Но пора с ней покончить. На этот раз мы её разжует. Двигайте челюстями, сдавливайте её как можно сильнее. Вы стараетесь изо всех сил. Ну, всё, наконец-то вы с ней справились! Можно отдохнуть. Расслабьтесь, пусть отдохнет всё ваше тело. Почувствуйте, как расслабились все ваши мускулы.

6. Дискуссия «Школьная оценка».

Цель: формирование положительной учебной мотивации, снятие чувства тревоги подростков связанной с системой оценивания знаний.

Ход дискуссии:

Ведущий ставит перед группой дискуссионные вопросы:

Зачем нужна оценка? Можно ее заменить, если да то чем? Может быть «2» это не такая уж плохая оценка, а совсем наоборот? Хорошая оценка всегда ли это показатель хороших знаний и наоборот (плохая оценка - показатель отсутствия знаний)? Что важнее знания или оценка?

Обсуждение: Важно, чтобы каждый подросток высказал свое отношение.

7. Рисунок «Мое настроение в гимназии»

Цель: эмоционально-графическое отреагирование состояний подростка, снятие напряжения.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам вспомнить в каком настроении они чаще прибывают, находясь в школе, на уроках. Затем ведущий просит ребят изобразить свое состояние на альбомном листе с помощью цветных карандашей.

После того как подростки справились с заданием, ведущий предлагает желающим рассказать о своем рисунке, поделится своими чувствами, переживаниями.

8. Рефлексия занятия.

9. Домашнее задание «Мои эмоции: помогают или мешают» (Примеры из жизни).

«Гнев». Выразительные движения: усиленная жестикуляция. Мимика: сдвинуты брови, сморщенный нос, оттопыренные губы. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

7. Релаксационное упражнение.

Закройте глаза. Давайте представим, что мы маленькие птички. Мы летаем по душистому летнему лесу, вдыхаем его ароматы и любуемся его красотой. Вот мы присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и мы вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, мы почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались, и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке. Вы снова ребята. Открывайте глазки, каждый в каком удобно ритме.

8. Упражнение «Поставь балл эмоции»

На бланках с различными эмоциями предлагается поставить балл (от 1 до 10) каждой эмоции в зависимости от того, как часто ее испытывает отвечающий. Затем идет обсуждение и делается вывод.

8. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Как считаете, какую роль играют эмоции в нашей жизни?

Что для вас было новым на занятии?

Что было уже известно?

10. Домашнее задание. Постарайтесь понаблюдать за своим поведением в разных ситуациях общения и отметить, как вы владеете своими эмоциями. Запишите свои способы владения эмоциями.

доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция, далее ребята «примеряют» эту эмоцию или настроение.

«Любопытство». Выразительные движения: Голова поворачивается в сторону происходящего действия, пристальный взгляд. Поза: выдвинуть одну ногу вперед, перенести на нее вес тела, одна рука на бедре, другая рука опущена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Сосредоточенность». Выразительные движения: левая рука упирается локтем в стол и поддерживает голову, наклоненную влево; указательный палец правой руки двигается по воображаемому тексту. Мимика: слегка сощуренные глаза, нижняя губа зашпена. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удивление». Рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Удовольствие, радость». Чтение текста, девочки изображают действие сюжета: «теплый луч упал на землю и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Нежится цветок на солнце, подставляет теплу и свету каждый свой лепесток, поворачивая свою голову вслед за солнцем». Мимика: глаза полужакрыты, улыбка, мышцы лица расслаблены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело. «Встреча друга»: Выразительные движения: объятия, улыбки

«Хорошее настроение». Выразительные движения: походка – быстрый шаг, иногда переходящий на подскоки. Улыбка. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Усталость». Выразительные движения: руки висят вдоль тела, плечи опущены. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Печаль». Выразительные движения: поникшая голова, сведенные брови, опущенные уголки губ, замедленная походка. Поза: Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

«Отвращение». Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен. Походить таким образом, посмотреть друг на друга, почувствовать свое тело.

Картину, корзину, картонку

И маленькую собачонку

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними – кот задом наперед!

А за ним комарики на воздушном шарике! Нет, напрасно мы решили

Прокатить кота в машине!

Кот кататься не привык –

Опрокинул грузовик. Подражаю я слону,

Губы хоботком тяну,

А теперь их отпускаю

И на место возвращаю.

Беседа: у кого получилось передавать эмоции? Что получалось легче, в чем были трудности? Легко ли было «переключаться» с одной эмоции на другую?

4. Игра «Ха-ха». (Снятие зажимов, барьеров). В кругу, сидя на стульчиках, положить голову на плечо соседке справа по кругу. Ведущий назначает, кто начинает. Задача девочек – говорить «Ха - Ха» или смеяться по нарастающей: начинается с простого «Ха!» - 1 раз, следующая слева девочка говорит: «Ха – Ха!» - 2 раза, далее – «Ха – Ха – Ха!» - 3 раза и т. д. Если порядок нарушается и игроки сбиваются – все начинается сначала. Начинаящего можно менять.

5. Игра «Походки» (анализ, наблюдение, снятие напряжения, эмоциональное раскрепощение). Каждая девочка загадывает эмоцию и обладателя эмоции (например, глубокий старик, маленький ребенок, лев, котенок, медведь и др.).

По-очереди ходят в кругу, походкой показывают загаданное, а все остальные – отгадывают, что было задумано.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение внутренних ощущений при выражении той или иной эмоции. Выделение наиболее активных девочек.

6. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Занятие № 8. «Понимаем ли мы друг друга?»

1. Ролевая гимнастика:

(снятие напряжения, эмоциональное оживление)

- улыбнуться как кот на солнышке; как само солнышко
- попрыгать как кузнечик, козлик, кенгуру
- нахмуриться как осенняя туча, рассерженная мама, разъяренный лев
- походить как младенец, глубокий старик, лев
- катание с горы: на 1 – 2 – 3 – вдох, подъем на гору; на 4 – громкий веселый выдох – скатиться с горы.

2. Упражнение: «Где я?»

В этом упражнении ведущий игрок – детектив должен назвать с закрытыми глазами, где находится человек, издающий звуки.

3. Обсуждаем, сравниваем понятия «слушать» и «слышать».

Сравнение понятий «слушать» и «слышать».

- Подумайте, почему человеку даны два уха, два глаза и только один язык?
- Что важнее: чтобы тебя слышали или слушали?
- Что для вас является самым ценным и самым главным в жизни? (Варианты записать на доске.)
- Когда человеку бывает хорошо? (Когда его любят, когда он здоров, когда его понимают.)
- Когда человека понимают? (Когда его слушают.)

4. Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами. Всего 7 вопросов, сразу на занятии ребята изучают результат

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Каждый учащийся получает бланк с вопросами:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?

Занятие №7 «Хозяин эмоций».

1. Игра «Пчелы» (звукоподражание, снятие речевых зажимов, речевая разминка). Все «превратились» в пчел. Ведущий держит руку горизонтально на уровне груди – пчелы деловито трудятся, спокойно жужжат. Когда рука поднимается вверх – пчелы злятся, показывая это голосом, когда вниз – пчелы добрые – добрые, тоже выделяют настроение голосом.

Основная часть: проверка домашнего задания (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка): хождение по кругу или вперемешку, изображая заданную ведущим эмоцию. По команде: «замри!» - замирают на месте и, не меняя характера позы и выражения лица, разглядывают друг друга. Проигрываются 5 вышеупомянутых эмоций.

2. Игра «Изобрази ногами» (наблюдение, развитие эмоциональной сферы и выразительных движений ребенка). В кругу: ведущий называет эмоцию, все показывают ногами как можно эту эмоцию изобразить. Обращается внимание на самый интересный вариант решения.

3. Игра «Расскажи стишок» (наблюдение за интонациями, мимикой, развитие эмоциональной сферы). Группа делится по парам. Один работает, второй – помогает. На карточках раздаются детские стихи (4 строчки). Ведущий назначает каждой паре эмоцию, с которой та будет работать. Задача – рассказать или прочитать стих с «полученной» эмоцией. Тренируются в парах, затем – рассказывают в кругу. Когда все рассказали, помогающие «получают» другую эмоцию, а стишок остается прежним, и работают аналогично.

Например:

Мой приятель Валерий Петров

Никогда не кусал комаров,

Комары же об этом не знали

И Петрова часто кусали.

Микроб – ужасно вредное животное,

Коварное, и главное, щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет и прекрасно там живет.

Дама сдавала багаж:

Диван, чемодан, саквояж

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья ... Бутон ... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок...Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает...Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабления? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

7. Игра: «Зверята»

Группа делится на 4 подгруппы. 1 – поросята, 2 – кутята, 3 – котята, 4 – утята. Посмотреть друг на друга и закрыть глаза. Должны с закрытыми глазами «перемешаться» и по команде ведущей вести поиски «своих», издавая звуки. Побеждает та группа, которая в общем гаме быстрее сориентировалась и нашла «своих».

8. Игра «любящий взгляд». (Осознание своего невербального эмпативно – экспрессивного арсенала). Водящий выходит за дверь. Среди участников выбирается тот, кто будет смотреть на водящего любящим взглядом, равнодушным, заинтересованным, обиженным, угрожающим и т. д. водящий должен по мимике и позе участников догадаться кто на него как смотрит. После – обсуждение: что помогло догадаться, как удалось изобразить взгляд.

9. Рефлексия занятия.

10. Домашнее задание.

Участники распределяют роли и разыгрывают историю, затем проводится обсуждение.

9. Рефлексия занятия.

Ведущий задает вопросы для обсуждения:

Трудно ли было оценивать себя?

Что нового вы узнали о себе?

10. Домашнее задание

Проследите в течение некоторого времени (например, до нашего следующего занятия) за своим настроением. После этого постарайтесь ответить на вопросы:

Всегда ли вы были спокойны и веселы?

Всегда ли вы были внимательны и сосредоточены?

Занятие № 9 «Будь внимателен!»

1. Упражнение на воображение.

Ведущий предлагает ребятам стать изобретателями и придумать все возможные варианты использования футляра для очков. Необходимо записать варианты в течение 5 минут. Победителем окажется тот, кто придумает самый оригинальный и неповторимый способ применения предмета.

2. Упражнение «Эксперимент».

Цель: активизация внимания подростков.

Инструкция: Каждому участнику раздаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание - за 30 секунд прочитать три последних отрывка:

- о ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ
- о НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКАКПЕРЕ
- о НестиЭТоГоСтраАшНОНаПУганНОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;
- о наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Обсуждение: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении задания, и что помогло вам справиться с ним?

3. Мини-лекция «Правила самоорганизации внимания».

5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?

6. Ты мечтаешь о чем-то своем, когда слушаешь других?

7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитаем результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: что мешает нам слушать других?

Психолог обобщает ответы учащихся.

5. Упражнение «Рисунок по инструкции»

Это упражнение требует сосредоточенности и умения действовать по правилу. Сначала все рисуют свой домик. Потом, убрав рисунок, достают чистый лист и работают в парах – один рисует с закрытыми глазами дом под диктовку соседа-автора. В конце сравнивают, похож ли рисунок на авторский. Затем ребята меняются местами. После упражнения обмениваются впечатлениями: партнерам дается возможность обсудить ход совместной работы.

6. Игра «Пойми меня»

Одновременно все участники громко произносят свое слово, а водящий повторяет все слова, которые удалось услышать.

7. Релаксационное упражнение.

А теперь представьте, что вы стоите босиком в большой с или-стым дном луже. Постарайтесь вдавить пальцы своих ног глубоко в ил. Попытайтесь достать до самого дна, где ил кончается. Напрягите ноги, чтобы лучше вдавить ступни в ил. Растопырьте пальцы ног, почувствуйте, как ил продавливается вверх между ними. А теперь выйдите из лужи. Дайте своим ногам отдохнуть и согреться на солнышке. Пусть пальцы ног расслабятся... Не правда ли, какое это приятное чувство?.. Опять шагните в лужу. Вдавливайте пальцы ног в ил. Напрягите мышцы ног, чтобы усилить это движение. Всё сильнее вдавливайте ноги в ил, постарайтесь выдавить весь ил наружу. Хорошо! Теперь выходите из лужи. Расслабьте ноги, ступни и пальцы ног. Как приятно ощущать сухость и солнечное тепло. Всё, напряжение ушло. Вы чувствуете в ногах лёгкое приятное покалывание. Чувствуете, как по ним разливается тепло.

8. Драматизация истории.

Каждый участник по кругу говорит свое предложение. Следующий добавляет к предложениям свое, между ними должна быть смысловая связь.

(хлопанье дверей, звуки автомобильного клаксона, голоса и т.п.), так и внутренних стимулов (мысленные ассоциации). Осознав, что произошло непроизвольное переключение внимания, старайтесь вновь направить его по нужному руслу.

9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Продолжать читать без таких возвращений значило бы тратить время впустую, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей усталости внимания.

10. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Обсуждение: Что было вам знакомо, и вы уже использовали в своей практической деятельности, а что только собираетесь применить?

4. Методика «Расстановка чисел».

Цель: оценка произвольного внимания подростков.

Инструкция: Ведущий предлагает подросткам в течение двух минут расставить в клетках нижнего квадрата бланка числа в возрастающем порядке, которые расположены случайно в верхнем квадрате. Числа надо располагать построчно. Средняя норма - 22 числа.

16 37 98 29 54

80 92 46 59 35

43 21 8 40 2

65 84 99 7 77

13 67 60 34 18

Обсуждение результатов теста.

5. Упражнение «Письмо».

Цель: развитие внимания, групповое сплочение, снятие возбуждения.

Ход игры:

Участники встают в круг, держась за руки. Один из участников посылает письмо, называя имя адресата. Телеграмма передается по кругу незаметным нажатием рук. Задача водящего, который стоит в центре, заметить пожатие. Тот, кого заметили, становится водящим.

6. Упражнение «Шестерка».

Занятие №10 «Самоорганизация».

1. Упражнение «Привет и комплимент в подарок»

Цель: снятие напряжения, сплочение группы, поддержание доброжелательной атмосферы.

Инструкция: Как только зазвучит музыка, вы будите передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплементы, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Вопросы для обсуждения:

Изменилось ли ваше самочувствие? Если «да», то как? Как вы думаете, почему изменилось ваше настроение?

2. Мини-лекция «Как организовать свои занятия»

Цель: информирование подростков об эффективных способах организации самоподготовки.

Ведущий сообщает подросткам небольшую по объему информацию о том, как правильно организовать процесс самоподготовки.

Лекционный материал:

Прежде чем приступить к выполнению домашнего задания необходимо организовать правильно свое рабочее пространство.

Общие правила организации рабочего места:

1. Прежде всего, на рабочем месте не должно быть ничего лишнего. Иначе придется терять время на поиски нужной вещи.
2. Очень важно также обеспечить на рабочем месте чистоту. Чем чище рабочее место, тем легче работать.
3. На рабочем месте надо обеспечить соответствующий предстоящей работе порядок. Так, источник света должен находиться слева. Всё, что вам понадобится, лучше держать с одной стороны (чаще слева), сделанное и использованное перекладывать на право.
4. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
5. За работу никогда не надо браться круто, натиском, сразу. Начинать готовиться понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно

Цель: познакомить подростков с эффективными способами самоорганизации внимания.

Правила самоорганизации внимания:

1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничего не отвлекало вас.
2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.
3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ - предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.
4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перелистайте конспект. Если этот материал по какой-то причине вообще вами не изучался (болели, заснули на уроке...), начните с ликвидации существующих пробелов.
5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием. В силу своей непрерывности этот процесс делает невозможным частые и длительные отключения внимания. Примерно такой же эффект дает чтение изучаемого материала вслух. После того как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.
6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частым отключениям внимания на посторонние объекты, и потом труднее заставить себя включиться в работу.
7. Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой: это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.
8. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние объекты, вызванные действием как внешних раздражителей

5. Упражнение: «Настоящий гимназист – это...»

Каждая группа получает листок, на котором написаны различные качества и свойства человека. Среди них есть качества, важные для учебной деятельности, есть и нейтральные.

Задача каждой группы – отметить в списке те качества, которые обязательно должны быть у настоящего гимназиста. Списки у всех групп одинаковые, но выбирают они нередко разные качества. Работа проводится в течение 5 минут. Затем каждая группа выбирает одного представителя. Он остается у доски, остальные садятся на свои места. Сравниваются выборы групп.

Листки с выбранными качествами прикрепляются в центр листа ватмана (будущего цветка).

6. Дискуссия по вопросам:

Можете ли вы мне сказать, зачем человеку нужны друзья? Много ли друзей ему нужно? Каким должен быть хороший друг (хорошая подруга)? Что ты сам делаешь для своего друга (подруги)? Хороший друг похож на брата или сестру? А чем отличается?

Ведущий предлагает участникам написать окончания предложений у себя в тетради: «Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...»;

«Откровенно говоря, для меня очень важно...»

Затем участникам предлагается, по желанию, зачитать свои ответы вслух.

7. Упражнение «Ищу друга» (единомышленника)

Ребятам предлагается попытаться составить объявление под названием «Ищу друга».

В нем необходимо рассказать немного о себе, указать свои увлечения, любимые занятия. Объявление не должно быть большим. Можно не подписывать свой текст или придумать себе псевдоним.

Затем объявления собираются и зачитываются. Участники отгадывают, кто является автором каждого объявления: если отгадывают, то дополнительно называют положительные качества автора.

Желающие могут поместить свои объявления на стенде в кабинете психолога.

8. Анализ занятия (обратная связь).

Цель: активизация и тренировка внимания и сообразительности подростков.

Инструкция: Каждый участник группы по очереди называет числа натурального ряда: один, два, три... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 6 и кратные 6 (например, 6, 12, 16 и т.д.). Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры. Игра продолжается до трех оставшихся внимательных игроков.

7. Игра «Не повторяться!»

Цель: развитие внимательности, расширение словарного запаса.

Ход игры:

Игра проходит по кругу. Участники по кругу высказываются на одну и ту же тему, не повторяясь. Тема может быть любой: погода, описание предмета, человека и многое другое. Нарушивший запрет или не сумевший высказаться выходит из игры. Побеждает тот, кто говорил последним.

8. Игра «Два дела одновременно».

Цель: развитие внимания сразу к нескольким объектам.

Ход игры:

Участники игры разбиваются на 2 команды. Ведущий подвешивает самодельный маяк и приводит в движение. За маятником он показывает 3 репродукции: одну за другой. Задача участников - посчитать число колебаний маятника и пересказать содержание репродукций. Затем у трех человек из каждой команды спрашивают, сколько раз качнулся маятник. Одного из каждой команды просят рассказать содержание показанных репродукций. Побеждает та команда, участники которой дали более правильные и точные ответы.

Обсуждение. Какие упражнения понравились больше всего? С какими трудностями пришлось столкнуться при выполнении задания? Что вы собираетесь делать, чтобы и дальше самостоятельно развивать свое внимание?

9. Рефлексия занятия.

собраться с силами и с мыслями, постарайся начать сначала с самого легкого, а потом переходи к изучению трудного материала.

6. Условия поддержки работоспособности

7. Чередуйте умственный и физический труд.

8. Обязательно делайте перерывы для отдыха: каждый час последние 10 минут надо или лежать, закрыв глаза или посидеть, закрыв глаза.

Обсуждение. Как вы организуете свою работу? Исходя из вышесказанного, как вы оцениваете организацию своих занятий, что собираетесь изменить?

3. Кинезиологическое упражнение

Цель: стимуляция познавательных способностей.

Инструкция: Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. После большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершаем круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

4. Релаксация «Цветок»

Цель: саморегуляция психологического состояния.

Процедура проведения: Ведущий заранее подготавливает спокойную музыку и предлагает подросткам сесть поудобней, расслабиться и приготовиться слушать инструкцию, закрыв глаза.

Инструкция: «Представьте цветочный горшок с землей. У вас на ладони - семечко цветка. Вы сажаете его в землю - и цветок начинает расти. Вот появляется стебель, он вытягивается ... Листья ... Бутон ... Наконец, бутон раскрывается, и вы видите свой чудесный цветок... Рассмотрите его внимательно и отметьте, какие чувства он у вас вызывает... Вы берете горшок с цветком и уносите его в место, про которое никто не знает, кроме вас. Попрощайтесь со своим цветком.. Вам пора возвращаться, но вы всегда сможете прийти к нему, когда вам будет грустно. Ваше дыхание становится глубоким и энергичным. Вы отдохнули и чувствуете прилив сил... Откройте глаза, потянитесь... Вы вернулись из своего путешествия».

Обсуждение: Какое ваше настроение, удалось ли вам расслабиться? Если нет, то, что помешало? Какие чувства, образные представления возникли в ходе релаксации? Знаете ли вы другие способы расслабления? Для чего необходимо овладеть различными приемами релаксации?

