

Тренинг по профилактике тревожности

Цель занятий: снижение уровня школьной тревожности младших подростков при переходе из младшего звена в среднее

Одной из самых уязвимых точек тревожного ребенка является комплекс его представлений о себе. У каждого человека, сознает он это или нет, существует некоторая обобщенная оценка себя как “хорошего” или “плохого”. Человек постоянно ощущает свое место относительно других людей, а также относительно того идеала, которого ему хотелось бы достичь. Это обобщенное представление о себе называется самооценкой.

Как установила психолог А.М. Прихожан, обследовавшая тревожных детей, самой характерной чертой таких детей является снижение самооценки. Они не способны уважать себя, ценить себя, что проявляется в неверии в свои способности, в свои силы.

Повышение самооценки – один из самых эффективных приемов борьбы с тревогой в школе. Надо отметить, что во всех без исключения передовых системах обучения, создаваемых известными современными педагогами-новаторами – В.Ф. Шаталовым, Ш.А. Амонашвили, Е.И. Ильиным и другими, - обязательно содержатся элементы, направленные на повышение самооценки школьника, на внушение ему уверенности в своих возможностях, положительного мнения о себе, уважения к себе.

Необходимая любому тревожному ребенку, похвала учителя особенно нужна младшему школьнику. Ведь в школу приходят ребята с очень разным уровнем зрелости, да плюс к тому – первый год учение совпадает с возрастным кризисом, в результате чего одни школьники делают резкий скачок в своем развитии, а другие – отстают. Неравномерность темпа созревания детей – естественное и закономерное явление, типичное для учеников младших классов. Поэтому и требования к ним должно быть разными, и достижения ребят следует оценивать по-разному.

1. Тревога часто является результатом противоречивых требований к ребенку со стороны равно близких ему людей. Потому ни в коем случае нельзя манипулировать людьми, перетягивая их, как канат, то в одну, то в другую сторону. Взрослый, который по-настоящему болеет за ребенка, не станет “в лоб” атаковать мнение другого значимого взрослого, к которому ребенок также прислушивается. Ни в коем случае нельзя ставить маленького человека перед необходимостью выбора: “Кого больше любишь – папу или маму?”.

Когда ребенок приходит в школу, появляется, кроме родителей, учитель, авторитет которого обычно очень высок. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Чем выше авторитет взрослых в глазах ребенка, тем большая ответственность за его эмоциональное благополучие лежит на них.

2. Взрослый должен быть и сам непротиворечив в своих поступках и действиях. Если сегодняшние решениями мы зачеркиваем то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку. Честность и искренность взрослых – одна из важнейших основ эмоционального благополучия ребенка.

3. Порой представления о желаемых качествах ребенка оказываются столь привлекательными, что застилают глаза взрослых и никак не соотносятся с реальными возможностями детей. Прежде чем настаивать на чем-нибудь, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите то, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души. Вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам, с тем, что влечет самого ребенка.

4. Для этого необходимо ребенку доверять. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие, напротив, порождает неуверенность, внутреннюю борьбу, тревогу. Чтобы ребенок был уверен в себе, чтобы по любому пустяку не впадал в панику, родители и учителя всегда должны оставлять за ним право на собственный поступок, на награду или расплату за него.

5. Честность и доверие к ребенку – вот два кита, на которых стоит эмоциональное благополучие детей. Третий кит – безусловное принятие ребенка. Безусловное – значит без всяких условий. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ругая ребенка за лень и неуспеваемость, не забудьте сказать, что уверены в его возможностях, что цените его как человека и тем более огорчены сложившейся ситуацией. Ребенок должен знать: он хороший, любимый и будет таким всегда.

Умение принимать ребенка таким, какой он есть, освобождает родителей и детей от необходимости ориентироваться на результаты. Дети очень многое делают не для результата. Они учатся в школе не для отметок и даже не для конкретных знаний. Учение – это средство развития ребенка, путь овладения навыками умственной деятельности, способ самовоспитания.

6. Доверяя нашим детям, мы должны доверять и их выбору. С кем они дружат, куда ходят, чем занимаются – это их личное дело. Очень важно, чтобы ребенок сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то из взрослых, но этот контакт не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.

Чем больше сфер общения у ребенка, тем больше шансов, что хотя бы в родной из них он найдет поддержку. Без особой нужды не ограничивайте круг общения ваших детей!

7. Кроме того, нужно уметь рассказывать проявления его тревоги, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в

состоянии выполнить. Это очень трудно, потому что у тревоги большой набор масок, целый спектр проявлений.

8. Слабым местом тревожных детей часто является повышенная утомляемость и затрудненная включаемость. Зная это, грамотный учитель спросит такого ученика не в начале и не в конце урока, а в середине, лишний раз отпустит в конце дня домой, не будет торопить на контрольной работе.

9. В каких бы формах ни проявлялась тревожность ребенка, есть один общий совет – повышать его самооценку. Надо помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви и нежности. При этом важно помнить: тревожного ребенка очень непросто убедить в том, что он действительно хороший. Тревожного ребенка не страшно перехвалить – он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием.

10. Необходимо учитывать, что тревожный ребенок уже сам нашел какой-то способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов их нужно уважать, не высмеивать, а использовать для того, чтобы ребенку “отреагировать” свои проблемы. Нельзя разрушать “островок безопасности”, ничего не давая взамен.

Занятие 1

1. Игра “Здравствуй, я рад познакомиться”

Для создания заинтересованности детей в тренинговых занятиях, была проведена вводная лекция, на которой дети были ознакомлены с целью данных занятий, какие знания и навыки они могут получить в процессе тренинга. Затем детям предлагалось выполнить первое упражнение, в ходе которого каждый должен был выбрать и подписать на карточке визитки свое имя. Это упражнение затянулось очень долго, т.к. дети начали придумывать себе вымышленные имена, перебирая их, многие не знали, что написать, т.к. хотели изменить имена.

Затем предлагалось сказать фразу: “Здравствуйте, я рад с вами познакомиться” и несколько слов о себе. Участники выполнили это упражнение, но вели себя очень скованно.

После выполнения этого упражнения перешли к выработке правил поведения на занятиях.

2. Выработка правил поведения на занятиях.

Участникам были предложены правила поведения на занятиях с условием, что они будут приниматься с помощью голосования.

Были приняты все правила, кроме правила 5 (нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не просит).

В процессе данного упражнения возник конфликт, т.к. те участники, которые не голосовали за какое-либо правило, отказывались его принимать и записывать. На просьбу обосновать свой протест отвечали, что они не будут его придерживаться. В основном так вели себя 25, 37, 6, 35. Поэтому долгое время пришлось убеждать в том, что эти правила приняло большинство членов группы, значит нужно подчиниться большинству в принятии правил работы; также объяснялось необходимость, правильность, смысл этих правил. После этого дети согласились с необходимостью принятия этих правил. Какие-либо другие правила или примечания дети предлагать отказались.

В конце был подведен итог занятия, все участники пообещали следовать принятым правилам.

3. Хоровод.

Был предложен ритуал окончания занятий: участники встают в круг, берутся за руки, улыбаются друг другу.

С помощью этого ритуала мы будем напоминать друг другу, что мы единая группа, у нас есть свои правила, которые мы выполняем, что мы очень

дружны, любим друг друга. От этого упражнения у нас всех должно повыситься настроение.

Участники согласились с предложенным ритуалом окончания занятий.

Занятие 2

1. Игра “Печатная машинка”

“На прошлом занятии мы с вами предстали друг перед другом в новой роли. Каждый из нас придумал себе какое-то имя или оставил прежнее, мы с вами выработали правила поведения на занятиях и это значит, что мы теперь группа – целостная, неделимая. А давайте сейчас проверим, можем ли мы слаженно работать в группе ...”. После прочтения участникам инструкции было решено воспроизводить текст песни “ В лесу родилась елочка”. Участники очень долго путались, делали ошибки, были невнимательны, забывали, что нужно делать и в каком случае. Потому два круга подряд дети тренировались. Затем было предложено оценить сильнейшего. Первым ошибку сделал 42 и выбыл из игры. Затем 26, 32, 16 – с каждым разом темп увеличивался. Победители оказались 7, 37, 25, 4. В этом составе дети закончили песню при этом ни разу не ошиблись. Они были признаны победителями.

2. Игра “Сочиняем историю”

“Итак, теперь мы с вами убедились, что не всегда умеем работать в группе, не всегда наша деятельность бывает продуктивной. А для того, чтобы сделать свою деятельность продуктивной нужно быть внимательным, слушать каждого члена группы и всю группу в целом. Поэтому давайте выполним еще одно интересное задание на совместную деятельность”. Затем была зачитана инструкция.

Участники игры сочинили следующую историю: “Жили-были дед да баба. У них были козочка, кошка и собака Жучок. Они все вместе пошли в лес, и появился медведь. Медведь украл козу. Бабушка со страху залезла на дерево и свалилась вместе с кошкой. Собака прибежала к деду на руки. Вдруг появился их внук Иван, у него было ружье. Он убил медведя и снял с него шкуру. Потом все вместе пошли домой, стали мирно и дружно жить. И не ругались до самой смерти”.

Детям очень понравилось это упражнение, они с воодушевлением сочиняли историю, фантазировали, предлагали сыграть еще раз. В конце проводилось обсуждение. Участники ответили, что сочинять историю было не трудно, а скорее забавно, было интересно следить за тем, как разовьют свое предложение, и чем закончится история. Дети ответили, что за ходом истории следил каждый из них

В конце занятия был использован ритуал окончания занятия (“Хоровод”).

Данное занятие способствовало развитию таких качеств, как общительность, активность и находчивость.

Занятие 3

1. “Волшебное слово”

“В нашей повседневной жизни мы пользуемся различными словами и выражениями порой сами не замечая того, что доставили человеку одним словом много приятного или наоборот, испортили на весь день настроение. Все мы знаем, что с помощью приятных слов или комплиментов можно расположить человека к себе или добиться того, что этот человек сделает что-то такое для нас, чего ранее, например, он делать не хотел.

Был проведен эксперимент со студентами и преподавателями в одном из институтов. Те студенты, которые использовали в своей речи слова типа “спасибо”, “пожалуйста”, “будьте любезны” и т.п. получили оценки “отлично”, потому что у преподавателей повышалось от этих слов настроение. Они начинали относиться к этим студентам более доброжелательно.

А те студенты, которые говорили скупо, сухим языком, получали, как правило, “тройки” и “четверки”. Ведь не зря в одном известном мультфильме есть песенка “от улыбки станет всем светлей”, и от приятного вежливого слова, как показал этот эксперимент, тоже становится светлее на душе у человека, повышается настроение и хочется сделать тоже что-то приятное человеку, сделавшему комплимент. Потому давайте сейчас все вместе вспомним, какие вежливые слова и комплименты вы знаете.

А теперь по кругу попробуем сказать друг другу эти слова, но не просто так, а чтобы у этого человека стало приятно на душе. А тот человек, кто получает комплимент, должен почувствовать, как у него повысилось настроение, как ему было приятно получить комплименты. Нужно прочувствовать силу плохих слов. А затем мы поделимся нашими переживаниями”.

Дети, передавая друг другу мягкую игрушку, говорили вежливые слова и комплименты.

2. Части моего “Я”

“И так, все мы знаем теперь, как приятно говорить и получать комплименты, и какие чувства мы при этом испытываем, как при этом у нас повышается настроение. Но в жизни ведь бывают разные случаи, и мы порой бываем настолько непохожими сами на себя, что порой не знаем себя. В одних ситуациях я делаю всем комплимент, улыбаюсь, смеюсь, я как солнышко. А в других, когда у меня плохое настроение, я злюсь, могу наругать, накричать, обидеть человека, и в этих случаях я похож на сверкающую молнию с громом. Давайте сейчас с вами разделим лист на 2 части и представим 2 ситуации.

I ситуация: представим, что сегодня у нас День рождения, пришли все мои друзья и подарили мне кучу подарков. У меня отличное настроение, мне очень весело.

II ситуация: Я всю неделю готовился к контрольной. Кажется, что я все выучил, прочитал всевозможные книжки. Но настал день контрольной, и я, увы, написал ее на плохую отметку. Я не знаю, что помешало мне. У меня очень плохое настроение.

А теперь давайте попробуем нарисовать эти разные настроения, разные части своего “Я”, т.е. нужно нарисовать (I ситуация) себя символически, когда у меня хорошее настроение и когда плохое настроение (II ситуация). А затем каждый из нас по очереди покажет свой рисунок группе, расскажет, что на нем изображено, какие чувства он изобразил, что он переживает в этих ситуациях.

А теперь давайте сравним эти рисунки. В первой ситуации мы в большинстве использовали яркие, светлые, приятные тона. Мы изобразили хорошее настроение. И нам самим в таких ситуациях кажется, что мир вокруг нас яркий, красочный, что жизнь прекрасна. Мы испытываем массу положительных эмоций, мы готовы и с другими поделиться своей радостью.

А во второй ситуации темные, черные тона. У нас плохое настроение. Мы не довольны своей жизнью; мы не довольны собой. У нас даже может быть плохое самочувствие от этого.

Но теперь мы с вами знаем, как можно повысить настроение с помощью добрых, ласковых слов”.

В конце занятия был использован ритуал окончания занятия (“Хоровод”).

В процессе выполнения упражнения использовались сильные стороны ребенка: активность и готовность брать ответственность на себя.

Занятие 4

1. Игра-тренинг “Таможня”

Подготовка к игре проходила очень долго, дети были перевозбуждены, т.к. перед этим был урок физкультуры. Условие игры и сама игра были приняты с радостью. Желающих быть “таможенником” и “контрабандистом” каждый раз было очень много. Все хотели принять активное участие в игре, но время не позволяло всем поучаствовать. В роли “таможенника” побывали 35, 32, 26, 34, 16. В роли “контрабандиста” были 27, 4, 7, 9, 20. Отгадал “контрабандистов” только 35.

Многие дети вместо того, чтобы вести себя спокойно, обычным образом, наоборот демонстративно вели себя. Хотя заранее был сделан упор на то, что нужно вести себя так, чтобы “таможенник” не догадался у кого “контрабанда”. Поэтому “контрабандисты” были легко узнаваемы, так как вели себя спокойно, в то время как остальные дети кривлялись. Но и сами

“таможенники” были не всегда внимательны, а пытались угадать чисто интуитивно, не обращая внимания на поведение и манеры других детей.

Многие не сумели рассказать, на что они ориентировались, определяя “контрабандиста”. Но те, кто побывали в роли “контрабандиста” отмечали, что трудно сдерживать себя, не показав вида. Игра детям очень понравилась.

2. Игра “Ассоциации”

Дети очень заинтересовались новой, еще не знакомой им игрой. Желающих быть водящим и загаданным было также много. В роли водящих были 32, 42, 9, 25, загаданными 26, 27, 35, 34.

Водящие отгадали всех загаданных, но это происходило очень долго, т.к. дети пытались загадывать не ассоциативные, а прямые вопросы, что являлось не допустимым по содержанию игры и долго думали над вопросами.

В ответах участников игры были также прямые намеки на клички, фамилии загаданных.

Водящие рассказывали, что трудно по ассоциациям угадать человека или составить его портрет. А “загаданные” дети отмечали, что интересно выслушать мнение со стороны о себе, о том, с чем ассоциируется каждый, на кого похож.

В конце занятия был подведен итог. Было сказано, что оказывается как бывает порой интересно наблюдать за поведением других людей, что это может дать много информации наблюдателю о человеке, можно по поведению даже угадать преступника. Часто поведение человека бывает непредсказуемо, неузнаваемо, но и сам человек может ассоциироваться с явлением природы, цветами радуги, днем недели и т.д. и не только наше настроение бывает похоже на солнце или на грозу, а мы все можем быть похожи на солнце или на грозу. Так давайте же с вами будем похожими лучше на солнце на хорошую погоду, на солнечный денек и тогда и нам самим и всем будет хорошо. Дети согласились следовать этому правилу.

Данные упражнения способствовали развитию таких черт характера, умение вызывать доверие, находчивость в нестандартных ситуациях.

3. Хоровод.

Занятие 5

1. Игра “Значимые люди”

“Всех нас окружают люди, мы живем среди людей, общаемся с ними, иногда ссоримся. Но каждый человек представляет для нас разную ценность, одни – для нас дороже, другие – менее дороги. Также и общение с разными людьми оказывает на нас различное влияние. Общение с педагогом дает нам какие-то знания, мы учимся чему-то, общение с родителями оказывает еще большую роль. Они говорят нам, что любят нас, и это придает нам уверенности в себе,

в своих силах, мы знаем, что мы не одиноки. Общение со сверстниками, друзьями может быть отвлекает нас от проблем. Так вот, давайте сейчас поговорим с вами о значимых для нас людях. Каждый участник по кругу расскажет о трех самых значимых для него людях. Это могут быть не обязательно те, с кем вы постоянно общаетесь в настоящее время, но непременно те, кто значит для вас больше, чем все остальные, кто для вас дороже всех.

Дети по очереди рассказывали о значимых людях. В основном называя родителей и братьев или сестер. Все рассказывали с воодушевлением, говорили о своей любви, привязанностях к людям. Что-либо сказать в данный момент своим значимым людям отказались и объяснили это тем, что могут произнести слова благодарности только реальному человеку.

2. Игра “Приветствие”

“Мы с вами уже не раз убеждались в силе волшебных слов”, которые оказывают влияние на наше настроение, восприятие человека и самочувствие. Одним из таких “волшебных слов” является приветствие. Говоря встретившему нас человеку слово “здравствуйте” мы тем самым желаем ему здоровья и нам отвечают, как правило, взаимностью. Обмен приветствиями – это обмен человеческим теплом. Встречая человека, мы, прежде всего, встречаемся с ним взглядом и выражаем в той или иной форме, что мы рады существованию этого человека, рады, что он есть среди нас. Конечно, так происходит, и мы об этом уже не раз говорили, если мы искренне в выражении своих чувств, если мы искренне в своем поведении...

А теперь давайте все вместе подумаем, какие приветствия мы знаем. Давайте попробуем разные формы приветствий и определим наиболее эффективные для вас”.

Дети долго думали над приветствиями. В основном повторяли одни и те же приветствия (пожатие руки, “здравствуйте”, “здрассте”, “здорово”, “привет”, “добрый день (вечер)”, “доброе утро”).

Хотелось бы отметить, что наиболее раскованно дети чувствовали себя, когда приветствовали учеников одного пола.

Дети отметили, что дискомфорта они не испытывали, т.к. приветствовать друг друга им приходится каждый день, но каждый раз они меняли приветствие, учитывая то, какое именно приветствие подходит к данному участнику.

3. Игра “Список чувств”

“В жизни мы все испытываем разные чувства – положительные, отрицательные. Мы убедились в том на примере с хорошим и плохим настроением”. Затем предлагалось каждому участнику вспомнить те чувства, которые он когда-нибудь испытывал, и записать в своих тетрадах.

Участники долго не могли вспомнить названия чувств. Затем каждый зачитал свой список. Хотелось бы отметить, что у всех детей преобладало количество отрицательных чувств над количеством записанных положительных чувств. Затем каждый назвал самые отрицательные и самые положительные из своего списка. Всем участникам предлагалось вспомнить ситуации, в которых появились данные чувства.

Дети приводили очень содержательные примеры.

Данное занятие позволило детям очертить круг своих значимых людей, повернуть их к этим людям, осознать значимость этих отношений, а также развить способность выражать свои положительные эмоции, научиться не скрывать их, выражать адекватным способом. Занятие способствовало развитию активности, общительности.

3. Хоровод.

Занятие 6

1. Игра “Спина к спине”

“Сейчас мы с вами выполним одно очень интересное упражнение. У нас есть возможность получить опыт общения, недоступный в повседневной жизни. Сейчас двое участников сядут в центре круга спиной друг к другу, и в таком положении будут поддерживать разговор”. Участники выполнили это упражнение в следующих парах: 35-26, 27-25, 34-20, 16-9, 6-7, 37-39, 32-4, 42-39.

Была предложена тема для беседы: “Мой выходной день”. Сначала участникам было трудно вступать в контакт, но затем они вступили в беседу. При обсуждении дети отметили, что сначала не знали о чем говорить, а потом получилось как разговоры по телефону. Отличай телефонного разговора нет, но единственно то, что когда звонишь по телефону, то как правило, что-нибудь нужно от собеседника. Затем был переведен разговор на сравнение контакта “лицо к лицу” от такого контакта. Участники единолично согласились с тем, что легче разговаривать и беседа получается и беседа получается более откровенной при непосредственном контакте. был задан вопрос “почему?”. Дети ответили, что можно видеть реакцию человека, его выражение лица.

2. Игра “Монстр”

Предлагалось подумать о своих недостатках и назвать ими чучело. 42, 16, 34, 37, 6 назвали своими недостатками лень. 26, 27 – упрямая, 4 – нервная, 7 – обидчивая. Затем предлагалось подумать, чем неплохи те качества, которые были названы. Дети отметили, что с помощью каприз можно достичь, получить что-то, упрямство помогает отстаивать свою точку зрения. Обидчивость может быть средством позволяющим добиться уважения к себе. На такой недостаток, как нервное, участники не могли найти оправдание.

Затем чучело было разрушено, и все торжественно поклялись исправлять свои недостатки.

Данное занятие способствовало развитию активности, общительности, находчивости в нестандартных ситуациях, готовности брать ответственность на себя.

3. “Хоровод”

Занятие 7

1. Игра “За что мы любим”

Организационный момент затянулся, т.к. у детей был урок физкультуры, поэтому долго успокаивались и настраивались на работу.

“Все мы постоянно находимся среди людей. Дома наше общество – семья, в школе – класс, на улице – прохожие и т.д. Мы постоянно окружены людьми и очень часто обнаруживаем, что они нам нравятся или не нравятся.

Они нам могут нравиться по чисто временным характеристикам: привлекательность, стиль одежды, манеры поведения и т.д., но чаще свою оценку мы связываем с внутренними качествами человека. Поэтому давайте сейчас попробуем оценить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять в своих тетрадях. Выберите, пожалуйста, в группе человека, который по многим своим проявлениям очень нравится вам. Укажите пять качеств, которые особенно вам в этом человеке нравятся”.

Дети долго выполняли это задание, часто путали человеческие качества с чисто внешними характеристиками. После выполнения задания участники по очереди зачитывали свой словесный портрет, а остальные разгадывали. Все качества, которыми описывали дети кого-либо из участников, были практически всех одинаковы. Это добрый, умный, красивый и т.д. Поэтому отгадывание носило хаотический характер, участники попросту начинали перебирать всех присутствующих, пока не отгадывали заданного человека. При обсуждении упражнения, говорили, что чувствовали себя хорошо и что трудно только по качествам отгадывать человека, для этого нужно назвать внешние приметы.

В итоге было сказано, что нужно было немного подумать и найти такую черту, которая присуща только этому человеку, чтобы вы сказали о ней, и всем стало ясно, кого вы имели в виду. Ведь мы уже с вами говорили, что каждый человек особенный, неповторимый, двух абсолютно одинаковых людей нет.

“Вы согласны?”. Участники группы согласились с утверждением.

2. Игра “Слепой и поводырь”

“Сейчас мы с вами выполним очень интересное подвижное упражнение. Я попрошу отнестись к нему серьезно. Как важно в жизни доверять людям. Как

часто этого нам не достает, и как много, порой мы от этого теряем. Пожалуйста, Все встаньте, закройте глаза и походите по комнате в разные стороны. Так, хорошо. Расскажите, какие были впечатления”.

Участники рассказывали, что было страшно упасть или наткнуться на кого-либо или что-либо, хотелось побыстрее открыть глаза, пропадала ориентировка в пространстве.

После этого участники разбились на пары для дальнейшего выполнения задания.

Образовались следующие пары: 42-39, 35-26, 27-25, 34-20, 16-9, 6-7, 32-4.

Участникам очень понравилось это упражнение, они долгое время водили своих “слепцов”, при этом пары не сталкивались друг с другом.

Дети долго не хотели садиться в круг для обсуждения.

Обсуждение началось с вопроса, кто чувствовал себя уверенно, надежно? На этот вопрос положительно ответили все мальчики и некоторые девочки. Желание довериться партнеру возникло у всех, т.к. объясняли дети они и без этого знают друг друга и могут довериться. После просьбы оценить своего партнера по пятибалльной системе, участники все оценили друг друга на “отлично”. Объясняя это тем, что партнер очень осторожно вел своего ведомого, никто не сталкивался друг с другом, поводыри объясняли, куда нужно идти, рассказывали о препятствиях.

Занятие способствовало развитию активности, умению вызывать доверие, стремление помочь людям, готовность брать ответственность на себя.

3. “Хоровод”

Занятие 8

1. Игра “Я не такой, как все, и все мы разные”

“Ребята сегодня мы с вами будем рисовать радость. В начале наших занятий мы рисовали наше “хорошее” и “плохое” настроение, а теперь в течение 5 минут каждый нарисует, что такое радость”. рисунок может быть каким угодно, т.е. можно рисовать все, что угодно. Итак, нарисуйте “радость””.

Дети рисовали больше 5 минут. Затем по очереди показали рисунки, но рассказ участников носил описательный характер. Дети просто рассказывали, что изобразили, какие предметы, при этом, не рассказывая о чувствах, переживаниях. После обсуждения участники рассказали, что долго думали о том, что нарисовать, рассказать было не трудно.

Был сделан вывод. Все участники враз подняли свои рисунки, показывая их друг другу. Посмотрите, пожалуйста, несколько минут на ваши рисунки, сравните их и вы увидите, что все они разные. Каждый из вас по-разному понимает и представляет понятие “радость” и вообще все люди по-разному понимают одни и те же вещи и потому каждый человек – особенный,

неповторимый, потому каждый человек незаменим, и это важно, чтобы все мы, каждый человек ощущал свою ценность. Вы согласны.

2. Игра “Мой портрет в лучах солнца”

“Ребята ответьте, пожалуйста, на вопрос “Почему я заслуживаю уважения?” – но, необычным образом. Нарисуйте солнце, а в центре солнечного круга напишите свое имя. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь вспомнить как можно больше достоинств, чтобы было как можно больше лучей”.

Детям очень понравилось это упражнение, они очень быстро нарисовали свои достоинства. Затем каждый участник показал свой рисунок и рассказал о своих достоинствах. Дети с воодушевлением рассказывали о своих достоинствах, при этом на лицах рассказчиков сияла улыбка. Обсуждая это упражнение, дети говорили, что вспомнить свои достоинства было не трудно, всем понравилось рассказывать о них.

Занятие способствовало развитию активности, общительности, готовности брать ответственность на себя, находчивости в нестандартных ситуациях.

3. “Хоровод”

Занятие 9

1. Игра “Продолжи”

Ход игры: “Наше первое занятие мы выполнять будем письменно. На доске написаны предложения, которые вы должны записать в своих тетрадях и продолжить мысль. Предложение нужно закончить с точки зрения того, каким, по вашему мнению, вас видят окружающие.

Но начинать надо обязательно с фиксированной фразы”. Задание показалось участникам сложным. В ходе упражнения дети проявляли большой интерес, с азартом старались подбирать окончание фразы, но при этом долго думали. Трудности возникли по поводу того, что трудно судить о том, какими их видят окружающие. Детям было предложено закрыть глаза, представить ситуацию, когда им хорошо и, посмотреть на нее со стороны, удерживая одновременно свой образ. Такой метод помог участникам справиться с заданием. Еще одна проблема возникла из-за того, что дети говорили, что существует много ситуаций, когда им, например, грустно. На это предлагалось выбрать по желанию такую ситуацию, которая бы наиболее красочно описывала это состояние. После того, как участники закончили все предложения, началось обсуждение. По кругу дети зачитывали свои предложения, рассказывали о своих переживаниях в той или иной ситуациях. Дети отметили, что трудно было придумать продолжение фразы, а рассказывать было легко.

2. Игра “Благодарность без слов”

Участникам была зачитана инструкция. Образовались следующие пары: 42-20, 16-26, 27-34, 4-9, 6-37, 35-7, 39-32.

Пары входили в круг и по очереди с помощью невербальных способов общения выражали друг другу чувство благодарности. Приемы, выражения благодарности были, в основном, однотипны. Это пожатие рук, поклоны, объятия, скрещивание рук на левой стороне груди, улыбки и т.д. Больших затруднений в выражении чувства благодарности участники не испытывали.

После выполнения всеми участниками группы задания велось обсуждение по заданной схеме.

Дети рассказывали, что они ничего не чувствовали, все было как обычно, нормально, каких-либо чувств особых не возникало. На счет второго пункта мнения участников разошлись. Одни говорили, что изображение благодарности выглядело искренно, другие – наигранно, т.к. это чувство можно испытать только в реальной обстановке.

Всем детям было понятно, какое чувство изображалось, потому что, по их словам, в задании было сказано, что нужно изобразить.

В заключении был сделан вывод о том, что благодарность играет большую роль в нашей жизни, мы ее выражаем такими словами, как спасибо, мне очень приятно и т.д., но мы чувство благодарности можем передать и с помощью мимики, жестов, и это играет еще большую роль, чем слова, т.к. слова, сказанные с безразличным лицом, будут пустыми, они не окажут такого влияния, которое мы можем оказать на партнера, окрасив свою речь, свою благодарность какими-либо жестами. Это производит на человека большое впечатление, и ваша благодарность будет искренней, она подтолкнет человека сделать еще что-нибудь приятное для вас.

Задание способствовало развитию активности, умение вызвать доверие, общительности, находчивости в нестандартных ситуациях.

3. “Хоровод”.

Занятие 10

1. Завершение группы

“Сегодня наше последнее занятие, поэтому я прошу всех рассказать о том, что ему дала работа в группе, что нового вы узнали о себе, о других, чему научились”. Каждый участник поделился своим мнением. Дети говорили о том, что научились говорить комплименты, выражать благодарность, узнали какие вежливые и теплые слова можно говорить друг другу, играть в интересные игры, узнали друг о друге много нового, узнали о своих достоинствах и недостатках, стали по другому относиться друг к другу, научились вести себя правильно. Обсуждение велось не долго, т.к. дети говорили по одной две фразы, часто повторялись.

2. Заключительное слово ведущего

“Уважаемые участники, мы с вами прошли огромный путь самоанализа и самораскрытия. Мы познакомились с различными чувствами, познакомились с собственными переживаниями, увидели свои достоинства, которыми теперь, я надеюсь, будем пользоваться и недостатки, от которых будем активно избавляться, увидели себя со стороны, узнали, что думают о нас окружающие, научились радоваться и передавать эту радость другим. Эти занятия показали, что у всех вас много возможностей, много того, что делает каждого из вас уникальным, неповторимым, и того, что доля всех вас – общее. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям с нами было веселее и радостнее жить.

Спасибо за работу! До свидания!”