

План-конспект занятия педагога-психолога с элементами тренинга 7 класса

Педагог-психолог – Григорьева И.С.

Дата проведения: 12.04.2023г.

Цель: преодолеть личностную тревожность путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем через смешанную игровую деятельность.

Задачи:

- развитие уверенности в себе;
- создание условий для повышения уровня самопринятия;
- .снижение нервно-психического напряжения;
- способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

Формы работы: тренинговые упражнения, элементы арт - терапии, мини-лекция, дискуссия, рефлексия, групповое обсуждение.

План занятия:

1. Приветствие.
2. Основное содержание занятия.
3. Рефлексия.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши; небольшой мяч.

Ход занятия:

I. Вводная часть.

Здравствуйте, ребята. Нам предстоит большая совместная работа. Прежде чем начнём общение вам необходимо принять общие правила работы в группе.

Принятие правил работы в группе:

- 1) внимательно слушать друг друга;
- 2) не перебивать говорящего;
- 3) не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется;

4) все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным.

- И так давайте поприветствуем друг друга. Каждый из вас называет имя и цвет своего настроения.

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается выбрать цветной лист, который соответствует своему настроению и рассказать о нем. Цветные листы остаются у **учащихся до конца занятия.**

- Я вижу настроение у всех разное, надеюсь, к концу **занятия** оно будет более позитивным.

II. Основная часть.

2. Игра «Я умею»

Все встают в один большой круг. У каждого есть возможность сообщить что-нибудь о себе. Может быть, кто-нибудь захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. На обдумывание дается минута, чтобы подумать, что рассказать о себе.

Например: Меня зовут. и я очень люблю петь.

После проведения каждый отвечает на вопрос: «*Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?*».

- Но кроме положительных качеств в каждом человеке есть и отрицательные качества, но люди обычно не любят о них говорить. Я предлагаю вам их нарисовать.

3. Игра «Карикатура».

Детям предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

Рефлексия. В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

Какие эмоции у вас вызывают ваши недостатки?

Можно сказать, что чаще это отрицательные эмоции?

Мини-лекция:

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (*рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью*).

Один из этих способов я предлагаю вам выполнить сейчас. Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас напряжение, тревогу, раздражение. Возьмите газету и начинайте ее скомкивать до самого маленького состояния, мысленно проговаривая о ситуации. Теперь забросьте комок как можно дальше. Стряхните руки. Сделайте глубокий вдох и выдох.

- Теперь самое время зарядиться положительным ресурсом.

Все чего бы вы хотели достичь в своей жизни, начинается с уверенности в себе. Верить в себя – значит верить в Высшую силу и справедливость.

4. Упражнение «Моя яблонька»

Цель: Формирование умения обозначить свою индивидуальность; формирование умения выделять и анализировать свои характерные черты; формирование восприятия своих личностных черт; формирование умения посмотреть на себя со стороны; поднятие самооценки.

Инструкция: «По различным легендам яблоня – это символ любви, жизни, бессмертия, помощница в трудных ситуациях, целительница и волшебница, способная наделить необходимыми качествами.

Я предлагаю вам «*вырастить*» свою яблоньку. Это будет волшебная яблоня, которая поможет вам выделить в себе главное, рассказать о себе, узнать о другом, а если вы ее сохраните, то она может стать вашим талисманом или вашей опорой в трудную минуту.

Итак, у вас у каждого есть бланк со схематичным изображением дерева. Как вы видите, оно состоит из 5 уровней веток. Ваша задача разместить на вашем дереве яблоки. Определите для себя, по сколько яблок будет у вас на каждом уровне. Так же определитесь с размером и цветом яблок. Яблоки вы можете либо рисовать фломастерами, либо вырезать их из цветной бумаги и наклеивать клеем. На все у вас есть 10 минут.

Готово? Отлично! Теперь второй этап нашего упражнения. Так как наша яблоня волшебная и обязательно должна приносить пользу, то мы должны наделить каждое яблоко положительной силой. На каждом уровне веток, яблоки отвечают за свое. Посмотрите, сколько яблок у вас на каждом уровне и **постарайтесь сделать следующее. Итак, начиная снизу:**

1. уровень – это ваше имя. Впишите в каждое яблочко производное от своего имени имя, то, как вас называют родные и знакомые, как вам хочется, чтобы вас называли.

2. уровень – это ваши черты характера. Впишите в каждое яблочко по одной черте характера. Каким вы себе видите. Какой вы?

3. уровень – это ваше социальное окружение. Впишите в каждое яблочко по одному человеку, который вам наиболее дорог.

4. уровень – это ваши умения и способности. Впишите в каждое яблочко то, чем любите больше всего заниматься, что вы умеете делать лучше всего.

5. уровень – это ваши достижения. Подумайте, вспомните и впишите в яблоки на этом уровне ваши самые важные достижения.

Давайте теперь расскажем про свои яблоньки. Кто хочет начать?.

Во время рассказов участники могут задавать друг другу вопросы, что-то уточнять.

После выступлений можно обсудить, чем понравилось или не понравилось упражнение, что чувствовали во время выполнения упражнения, какие выводы для себя сделали.

В заключение:

Вы можете сохранить для себя ваши деревца. Когда вам вдруг начнется казаться, что жизнь какая-то не такая, то вы можете посмотреть на свое деревце и увидеть, что вашу жизнь наполняет множество составляющих и в ней есть место для развития.

Если вам вдруг покажется, что имя у вас «дурацкое», и вы однотипный, то взгляните на дерево и поназывайте себя по всякому – вы разный, интересный с красивым многогранным именем.

Если вдруг вам начинает казаться, что у вас плохих качеств больше, чем хороших или слабость характера превосходит силу, то посмотрите на дерево, и вы увидите, что сила духа у вас огромная, твердость есть и доброта с мягкостью в норме.

Если вам, вдруг, начнет казаться, что вы одиноки – посмотрите на дерево – разве вы один? Вспомните о тех людях, которые вас окружают.

Когда вам станет скучно, и вы решите, что ни на что не способны и вам нечем **заняться**, вспомните о ваших умениях и способностях, о том, что вы лучше всего делаете и займитесь этим. Или посмотрите на свободные яблочки на этом уровне и придумайте новое дело.

Стать более уверенным, вам поможет воспоминание о своих достижениях – раз вы смогли это, то сможете и еще больше.

Можно попросить участников разместить свои деревца на доске - посмотреть, кто как себя позиционирует.

III.Рефлексия:

Участникам предлагается взять листки цветной бумаги. Каждый из присутствующих показывает свой цвет и говорит, что бы он пожелал всем окружающим, связанное с данным цветом.

Например: Я желаю вам синее море удовольствия. Я желаю вам поменьше чёрных мыслей и т. д.