

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»**

**КОНСПЕКТ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА
«УВЕРЕННОСТЬ»
ДЛЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СОВЕТА
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Педагог-психолог
Москоленко Дана Владиславовна

г. Вилючинск
2019-2020 уч.г.

МБУ ДО ЦРТДЮ
Пояснительная записка

Целевая аудитория тренинга «Уверенность» - обучающиеся, входящие в совет самоуправления в возрасте от 12 до 18 лет. Отличительными особенностями «самоуправленцев» являются сложные задачи самоопределения, принятия решений, от которых зависит будущее образовательного учреждения.

Совет обучающихся сформирован с целью учета мнения обучающихся по вопросам управления образовательного учреждения и принятия локальных нормативных актов, затрагивающих права и законные интересы обучающихся.

Естественно, данные задачи заставляют задумываться, осмысливать свои возможности, потребности, притязания. Таким образом, «самоуправленцам» могут быть присущи мысли о самореализации, сопровождающиеся чувством тревоги.

В целях психолого-педагогической поддержки совета обучающихся был разработан конспект социально-психологического тренинга «Уверенность».

Цель: начать формирование чувства уверенности у детей, входящих в состав совета обучающихся с помощью поэтапного знакомства с стрессом и его преодолением.

Задачи:

- обеспечить средствами самопознания;
- получить опыт самопрезентации в кругу коллектива;
- получить опыт ответственности;
- расширить знания о понятиях стресс, релаксация, концентрация;
- познакомить с техниками релаксации и концентрации.

Ожидаемые результаты:

- развитие первоначальных навыков психорегуляции;
- создание благоприятного психологического климата;

- формирование установки на активную командную работу;
- формирование групповой сплочённости.

Оборудование и материалы:

- магнитная доска;
- карточки с изображением класса с магнитом на обратной стороне;
- альбомные листы А4;
- цветные карандаши;
- простые карандаши;
- стирательные резинки;
- ручки;
- повязка на глаза.

Аудитория по возможности должна иметь место для работы участников над письменными заданиями, а также место для проведения упражнений, в том числе подвижных.

Данный конспект может быть использован педагогами-психологами, классными руководителями, кураторами и тьютерами совета обучающихся в образовательных учреждениях.

МБУ ДО ЦРТДЮ
Ход проведения тренинга

1. Вводная часть

Организационный момент

Педагог: Здравствуйте! Сегодня у вас состоится занятие с элементами тренинга, целью которого является формирование навыков борьбы с стрессом.

-Но прежде чем приступить к работе предлагаю вам сесть в ровный круг, чтобы мы могли видеть друг друга и чтоб нам было удобно работать дальше.

-Что же такое психологический тренинг? (Ответы обучающихся)

– это форма групповой психологической работы; это совместное творчество группы и ведущий образовательный процесс в области раскрытия жизненного творческого и духовного потенциала человека.

-Чтобы всем было комфортно работать в таком формате, как вы думаете, что должно быть? (Безопасность, конфиденциальность, правила).

-Действительно, для нашей совместной работы необходимо придерживаться некоторых правил, как вы думаете какие они могут быть? (искренность, активность, не осуждать других).

-Вы абсолютно правы, существуют определённые правила групповой работы, которых необходимо придерживаться, чтобы всем участникам можно было эффективно взаимодействовать и получать удовольствие от занятия предлагаю вам рассмотреть основные правила работы в группе:

- Правило конфиденциальности: все что говорится и слышится в группе, не выносится за её пределы. После занятия третьим лицам вы можете рассказывать только о своих собственных переживаниях. Вы не должны сообщать ничего о действиях, словах и чувствах других участников.
- Говорить максимально искренне.

- Вы должны быть максимально в настоящем, придерживаться принципа «здесь и сейчас».
- Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, т.е. быть включенным в групповую работу.
- Использование «Я-высказываний» - в группе не говорят о других участниках в третьем лице, а обращаются к ним, называя по имени.

2. Основная часть

Упражнение 1. «Самопрезентация»

Цель: создание благоприятного психологического климата, развитие навыков саморегуляции.

Задача: получение опыта самопрезентации в кругу коллектива.

Материалы: листы А4 и ручки.

Инструкция: Представьтесь участникам группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

- 1) Имя, возраст;
- 2) Любимое занятие (хобби);
- 3) Черту характера, которая нравится в себе, и черту характера, которая не нравится в людях;
- 4) Для чего ты здесь;
- 5) Чему хочешь научиться;
- 6) Чего хочешь добиться.

Подготовка 10 минут. Выступление 2-3 минуты.

Обучающиеся зачитывают свои «резюме», им разрешается задавать вопросы.

Педагог произносит слова благодарности и восхищения (способ поддержки) участникам:

-Отлично, спасибо!

-Спасибо, что поделился с нами!

-Вы все очень смелые и сделали очень большой первый шаг к уверенности!

Обсуждение:

-Что вы заметили?

-Что же нас объединяет?

Участники приходят к *выводу*: мы все разные, но нас объединяет желание добиться успеха, уверенности.

Педагог: Для того, чтобы стать успешным, мало владеть навыками и умениями, связанными с коррекцией своего психоэмоционального состояния. Необходимо знать себя и свои возможности. Существуют фрустрирующие ситуации, которые напрягают. И здесь важно знать, как вы реагируете на подобные ситуации, как ведёте себя, какую тактику поведения выбираете.

-Для этого мы с вами сыграем в игру.

Упражнение 2. Игра «Слепец и поводырь»

Цель: формирование навыков выражения и отстаивания собственного мнения, поиск компромиссов, умение противостоять групповому давлению.

Задача: получить опыт ответственности и беспомощности, определить уровень доверия к партнёру по самоуправлению.

Материалы: повязка на глаза.

Описание-инструкция: Участники разбиваются на пары по принципу наименьшей привязанности. «Поводырь» ведет участника с завязанными глазами по комнате, преодолевая различные препятствия (это могут быть остальные участники тренинга) с помощью устных рекомендаций. Игра завершается обязательным обсуждением полученных результатов.

Основное упражнение выполняется около 20 минут.

Обсуждение:

-Кем было комфортнее быть ведомым или руководителем?

-Смогли ли вы полностью довериться своему поводырю и почему?

-Что вы испытали, играя в эту игру?

-Опишите свои чувства.

-Сегодня вы испытываете схожие чувства, какие? (приходим к слову стресс)

-Да, действительно, сегодня вы испытали некий стресс, как вы думаете, что это? Как это в нашем организме происходит? Для чего он нам нужен? (приходим к слову защита).

Теоретическая информация: «Стресс. Релаксация. Концентрация».

-Энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: «совокупность защитных физиологических реакций возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов».

-Определение стресса канадского физиолога Ганса Селье: «стресс – это всё, что ведёт к быстрому старению или вызывает болезни».

- А как стресс может проявляться у человека? (ответы обучающихся)

- Вы абсолютно правы, стресс проявляется во многих чувствах, а также в таких как:

1. Тревога и страх.
2. Пассивность, беспомощность, депрессия.
3. Активная защита.
4. Активная релаксация.

-Хорошо, что такое стресс мы знаем, а как же с ним бороться? Существуют ли какие-либо методы? Какие вы знаете? (Ответы обучающихся)

1. Произвольное самовнушение.
2. Аутотренинг.

3. Йога.

-Сейчас мы с вами познакомимся с некоторыми техниками релаксации и концентрации, вам нужно будет слушать, что я говорю и чётко следовать инструкциям, готовы?

Упражнение 3. «Поза кучера»

Цель: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Задача: сформировать представление о техниках релаксации и концентрации.

Инструкция: Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена. Ноги расставлены на уровне плеч, руки лежат на коленях, кисти свободно свисают между бёдрами. Кучер расслабил поводья, лошади бредут сами собой.

Упражнение 4. «Полное дыхание»

Цель: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Задача: сформировать представление о техниках релаксации и концентрации.

Инструкция: Дышите через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку. Губы приоткрыты. Заполните среднюю часть лёгких, слегка приподнимая плечи и втягивая живот. Выдох через рот.

Упражнение 5. «Маяк»

Цель: развитие первоначальных навыков психорегуляции.

Задача: получить опыт самопознания.

Оборудование: листы А4, карандаши.

-Это упражнение хорошо помогает в тех случаях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым».

Инструкция: Представьте себе маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите, себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветра, постоянно дующие на остров, не могут покачать вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светлого луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу. Постарайтесь ощутить в себе внутренний источник света, который никогда не гаснет.

-Сейчас вам предстоит нарисовать образ себя в данный момент, отразить его в цвете. У вас для этого есть альбомные листы, цветные и простые карандаши.

Подготовка задания 15 минут.

3. Заключительная часть

Подведение итогов.

- Что вы чувствовали в ходе каждого упражнения? Опишите.

- Как вы думаете, почему данные упражнения расслабляют и успокаивают?

-Пригодятся ли они вам в жизни?

-Например, для какой ситуации?

-Расскажите про свой рисунок и чувства и эмоции, связанные с ним.

Рефлексия (детям предоставляется карточки с изображением класса с магнитом на обратной стороне).

-Спасибо вам за вашу искренность, активность и честность!

-Понравилось ли вам занятие?

-Будет ли оно полезно вам? Чем?

МБУ ДО ЦРТДЮ

-Теперь, кому не понравилось занятие ставим палец вниз! Кому понравилось – палец вверх!