

Занятие с элементами тренинга для подростков "Мои внутренние ресурсы"

«Мои внутренние ресурсы» (занятие с элементами тренинга для подростков)

Разработала педагог – психолог: Таймаева М.М.



«Мои

внутренние ресурсы» (занятие с элементами тренинга для подростков).

Цель: работа с личностным потенциалом подростков, помочь детям освоиться с теми изменениями, которые происходят с ними в процессе взросления.

Задачи:

- ставить себя на место другого человека;
- устанавливать границы общения;
- раскрываться в общении;
- проявлять свои чувства, в том числе страхи, связанные с изменением ситуации жизни;
- управлять своим поведением;
- выполнять различные роли, связанные с групповым взаимодействием.

Целевая аудитория: подростки 11-14 лет

Оборудование: стулья по количеству участников тренинга; мультимедийное оборудование, мультимедийная презентация, листы белой бумаги.; природный и бросовый материал для конструирования (ракушки, шишки, тесьма, бусинки, орехи, жёлуди и тд.), пластилин, кувшин, детская игра «рыбалка» по количеству участников тренинга, су-джок по количеству участников тренинга, имитация кольца.

Ход занятия.

Ведущий: Здравствуйте, я рада видеть вас! Древний философ, имя которого Спиноза, сказал: человек познаётся в трёх случаях: в критических ситуациях, при абсолютной свободе и в обстановке успеха. Именно кризисные ситуации обычно очень хорошо показывают, каков человек на самом деле, как он себя ведёт в этом случае, что он из себя представляет.

Сегодня я предлагаю вам отправиться в путешествие на необитаемый остров.

Упражнение 1. Разминка «Доброе животное»

Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки

Ведущий. Вспомните, как тяжело было Робинзону Крузо на необитаемом острове - он был там один. А мы с вами - команда. И для того, чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Прошу вас встать в круг плечом к плечу и взяться за руки. Представьте, вы — одно большое доброе животное. Животное дышит. Делаем шаг назад – вдох. Шаг вперед — выдох. И еще раз, вдох, выдох. У нашего животного бьется доброе сердце. Давайте потопаем на месте и постараемся попасть в такт к друг другу. Начали. Спасибо, можете присесть.

Упражнение 2. «Рыба для размышления»

Цель: обобщение опыта самопознания; отреагирование эмоциональных переживаний в отношении себя за счёт собственного опыта и обратной связи от других людей

Ведущий. Мы должны выжить на необитаемом острове, для этого нам необходима пища. Давайте будем «ловить рыбу». Для этого Вам необходимо подойти к нашему импровизированному морю и взять удочку. Поймали рыбу? Возвращаемся на свои места. Я предлагаю зачитать по кругу начало предложения, записанное на рыбе, а завершить его собственными словами.

Прошу Вас подойти к нашему импровизированному морю. Ловим рыбу. Возвращаемся на свои места. Зачитываем по кругу начало предложения, завершаем собственными словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Ведущий. Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. Ещё с древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Упражнение 3. Амулет

Цель: дать подросткам возможность проявить свою уникальность в безопасной обстановке, получить опыт различных стратегий взаимодействия, столкновения с иной точкой зрения, отработать навыки активного слушания

Ведущий: Попробуйте с помощью подручных средств сделать фигурки животных, которые станут вашими амулетами и будут защищать вас в трудную минуту. Прошу вас подойти к столу и изготовить свой амулет. И попробуйте придумать ему название. На работу вам дается 5 минут. Приступайте. Музыка.

Время вышло. Прошу вас присесть на свои места. Прошу вас рассказать о своем амулете (как называется ваше животное, в чем он вам будет помогать). Давайте начнем с вас по кругу (участники демонстрируют свои амулеты).

Упражнение 4. Визуализация «Затонувшие сокровища»

Цель: актуализация личностного потенциала, снятие эмоционального напряжения

Спасибо всем, я предлагаю немного расслабиться и отдохнуть. Займите удобное положение, закройте глаза.

Представьте, вы идете по теплому берегу моря...Ласковые волны нежно касаются ваших ног, вашего тела... Море приглашает вас...Вы опустились на морское дно...Мимо вас проплывают красивые рыбы, морские звезды... Посмотрите, что-то засверкало за камнем впереди вас! Подойдите поближе, раздвиньте водоросли. Вы нашли сокровища! Они необычайно красивы... Вы любуетесь ими... вы можете вернуться домой только с одним предметом выберете его. Царь морей дарит его вам и возвращает вас домой. Потяните руки, ноги, откройте глаза! Поделитесь своими впечатлениями, что вы взяли со дна моря? Спасибо всем!

Упражнение 5. Раб кольца

Цель: формирование экзистенциальных умений, прогнозирование и преодоление жизненных преград

«Посмотрите, среди сокровищ оказалось волшебное кольцо. Тот, кто его наденет, становится его рабом. У каждого из вас есть возможность надеть это кольцо, почувствовать его влияние. Давайте примерим кольцо (примеряют). Это кольцо подавляет человека, делая его то агрессивным, то жестоким, то недоверчивым. Часто кольцо перемещает своего раба в параллельный мир, мир зла и теней». Может кто-то хочет поделиться своими ощущениями. (высказываются желающие).

Есть такое мудрое высказывание: «Доброта спасет мир», и это действительно так, ведь в наших силах своими добрыми делами, дружной командой, горячими сердцами изменить действие этого кольца. Давайте вместе придумаем как можно больше способов противостоять кольцу, не стать его рабом. (высказываются по кругу)

Наши добрые сердца растопили кольцо зла и оно превратилось в колечко, которое несет уверенность и радость. Возьмите пожалуйста шарик, откройте его, давайте прокатаем колечко по каждому пальцу.

На наших пальцах находится много активных точек, при воздействии на которые стимулируется работа головного мозга, что предохраняет от переутомления и снимает напряжение.

Поделитесь своими впечатлениями (что вы почувствовали?). Благодарю всех за работу.

Упражнение 6. «Три желания».

Цель: повышение мотивации к достижению жизненных целей

Подойти к слайдам

Однажды, гуляя по берегу моря, вы нашли старую запечатанную бутылку. Вы открыли ее, оттуда появился джинн и пообещал исполнить ваше самое сокровенное желание. Подумайте, что бы вы загадали. Когда будете обдумывать, что загадать, помните, что желание должно оставаться в пределах человеческих возможностей. Запишите его на полоске цветной бумаги.

Итог занятия.

Упражнение 7 «Кувшин желаний»

Цель: актуализация жизненных целей

Давайте опустим свои пожелания в бутылку и передадим ее джинну, для их исполнения (опускаем, закрываем, ставим около слайдов с Джином).

Рефлексия занятия

Ребята, наше занятие подошло к концу и я прошу вас поделиться впечатлениями, что нового узнали, что для себя будете применять в жизни. Всем спасибо за работу!