

Социальные связи как механизм и отражение личностного роста.

А.И. Шутенко, педагог - учёный, на наш взгляд, убедительно сформулировал роль связи в становлении личности: «Выйти за пределы своего «Я» и посвятить себя чему – то большему, чем собственное «Я», делу, обществу, науке, культуре, Богу и так далее – это путь к самосовершенствованию, к саморазвитию. Именно на этом пути человеку открываются истинные сущностные аспекты его личности, перспективы и горизонты личностного самоопределения и самостроительства, в достижении своей целостности, возможности продуктивного и осмысленного существования».

Так, через социальные связи, через проявления своего отношения к окружающим мы постарались выяснить уровень духовно – нравственного развития современного подростка, сравнить сегодняшнего старшеклассника (2009 года) с ровесником недавнего прошлого (2007 года). Увы! Результат не утешителен! Да, современный подросток стал более прагматичным, он вычисляет того, с кем ему «полезно дружить», стал замечать разницу в социальном и межнациональном статусе, теряет детскую наивность, доверчивость к людям, желание дарить подарки просто так. Сколько случаев жестокости школьников показывают по телевидению! И наше исследование доказывает эти негативные изменения в духовно – нравственной сфере с помощью классических психологических методик, подтверждая интуитивное видение портрета подрастающего поколения нашим обществом.

Социальные связи являются механизмом и отражением личностного роста, они стимулируют проявление самых лучших сторон личности и формируют мотив «во имя других», способствуют самореализации. Так, чтобы стать матерью, надо иметь детей, чтобы стать патриотом, надо иметь Родину, чтобы стать учителем, надо иметь учеников, чтобы стать другом, надо жить в обществе, и чем богаче связи личности, тем богаче её духовно – нравственные достижения. Изменяя свои мысли, чувства, слова и поступки личность учится смотреть на себя, на других людей и жизнь ИНАЧЕ, избавляться от беспочвенных иллюзий и фантазий. Узнать себя и других помогают психологические методики и технологии, проверенные временем и опытом, в частности и нашими исследованиями.

Учить любить и дружить (помощь личности подростка в выборе своего пути развития духовно – нравственного потенциала с помощью психологических методик).

«Каждый человек чтобы быть порядочным, чтобы тренировать сердечную мышцу, должен раз в месяц прикасаться к высокому искусству» - И. Смоктуновский

Уже спохватились! Теперь думаем, советуемся Вспомнили о театрах, музеях, походах по местам боевой славы и так далее. Молодые родители теперь спрашивают педагогов и психологов о том, как воспитывать детей, какие книжки им читать, как социализировать и учить любить.

«Я на этой Земле – гость и обязан вести себя в рамках гостеприимства»

Психологические методики и технологии позволяют не только выявить вектор, его силу и направление развития личности подростка, уровень развития духовно – нравственного развития, они позволяют влиять на становление личности. «Мечется тот, кто цепляется за детское чёрно – белое восприятие мира и свойственный ему подростковый максимализм. Он проявляется в критическом мышлении: хорошо - плохо». Когда нет полноты знаний, но очень хочется заявить о себе, завоевать авторитет, используя дешёвый способ – критику. Взрослое восприятие мира основано на аналитическом мышлении и целостном восприятии мира, когда он представляется

как многогранный и многоцветный. Оно присуще личности с высоко развитым духовно – нравственным потенциалом. Аналитическое мышление побуждает думать, осознавать связи, зависимости и обусловленности, выявлять во всём позитивное, и потому оно наполняет личность оптимизмом и радостью. Не стало идеологических штампов, стандартов, в которые вгоняется личность, но есть жизнь, в которой каждый является участником, где каждый, оказавшись в той или иной ситуации, творит себя. Чем активнее мы будем работать над собой, тем меньше в нашей жизни будет конфликтов, и мы потратим свою жизнь на истинную самореализацию и самораскрытие. И каждый поймёт: я на этой Земле – гость и обязан вести себя в рамках гостеприимства:

- Ничего не разрушать.
- Не применять насилие.
- Быть искренним, не лгать.
- Быть учтивым и благодарным.
- Оказывать помощь и отзываться на сотрудничество.
- Брать только то, что позволено, но не то, что хочется.

А какие у нас права в этом мире? Отдавать любовь, заботу, нежность, творить справедливость. Нести тепло души, чтобы Земля, Природа, весь окружающий мир и Вселенная могли сказать: «Мне с тобой хорошо!», «Мне с тобой радостно!», «Я с тобой счастлив!».

«Смысл общения – в его результате».

Это общеизвестно. Х. Алдер пишет: «Как и любая другая сфера человеческой деятельности, общение имеет свои задачи: информировать, склонить, отговорить, предупредить, напугать и т. п.». Одним из основных условий общения, независимо от его конкретных целей и содержания, является психологический контакт.

Коррекционно нацеленное общение – это психологический тренинг. Тренинг может из себя представлять: специальный цикл занятий для определённой группы ребят или просто классный час, огонёк по сценарию, разработанному психологом.

Специалист по психотренингу Вачков ориентирует на видоизменение сознания и мировоззрения ребёнка с целью освобождения его от негативных состояний и поведения путём глубокого погружения в обстановку психологического тренинга, с помощью регрессии, проигрывания прошлой ситуации, поиска правильного выхода из негативной ситуации.

Большим подспорьем психологу являются тренинги немецкого психолога Клауса Фопеля. Их можно использовать как отдельные упражнения или составлять целенаправленные программы.

Ребята с удовольствием и с пользой для себя читают книги Николая Ивановича Козлова «Философские сказки» и «Как я стал психологом». А для практикующего психолога незаменимы его книги «Формула личности» и «Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день», «Лучшие психологические игры и упражнения».

Книги Михаила Кипниса содержат описание обширного спектра техник, которые просты, эффективны и успешно применимы в тренингах: «Сказкотерапия», «Драмотерапия. Театр как инструмент решения конфликтов и способ самовыражения», «Тренинг креативности», «Тренинг коммуникации», «Тренинг межкультурных отношений».

На основе данных авторов и других социально – психологическая служба МОУ «Лицей 26» разрабатывает и реализует как тренинговые программы, так и отдельные тренинги для классных часов, детских праздников

Коррекционный тренинг на видоизменение мировоззрения, само восприятия, поведение детей группы риска «Волшебный Лес».

Пояснительная записка.



Каждый человек нуждается во внимании, заботе, любви и уважении, а дети особенно. Жизнь человека подобна гигантской головоломке, лабиринту с множеством извилистых ходов, неясных целей, внезапных препятствий и полных тупиков. Естественно, что ребёнок, как молодой побег, тянется к солнцу, ко всему доброму и прекрасному. Сам ребёнок по природе своей должен дарить окружающему миру радость. Но порой жизнь наносит детям такие физические и психические травмы, что радость бытия и детский смех сменяются депрессией, озлобленностью, непониманием самого себя и окружающего мира. Иногда асоциальная среда или травмирующие ситуации глубоко затрагивают эмоциональную сферу ребёнка, а окружающие взрослые (родители, педагоги) не замечают, не придают должного внимания данному, не умеют справиться с последствиями. Порой взрослые усугубляют негатив, загоняя ребёнка в депрессию, обвинениями «плакса, лентяй, вредный, непослушный» и т.п. Если вовремя не обратить внимания на таких детей, то из них, как раз, и вырастут так называемые в нашем обществе «трудные подростки». Психология – одно из вспомогательных средств в оказании помощи таким детям.

Основные цели, задачи, методы и приёмы программы.

Психологический тренинг с помощью структурированной регрессии, диспозиции, имитации, осознания, символического моделирования, группового дискурса, транзактного анализа и других методов, методик и технологий призван видоизменить стереотипы ощущений и поведения детей.

Интегрированное использование технологий НЛП, кинессической психологии, телесно ориентированной, драмо, арт, звуко и цвето терапии обеспечивает большой эффект тренинга. Для интенсификации тренинга занятия проводятся на фоне проекции картин русских классиков и по сюжету увязываются с ними, звучит классическая музыка.

Все занятия тренинга имеют научную основу, но представлены в виде игры, так как в игре ребёнок безопасно и свободно может отреагировать, оценить, изменить свои переживания, мироощущения, поведенческие реакции. Группа участников постоянна от начала до конца

тренинга. Вводные занятия позволяют познакомить детей с этикой тренинга, сплотить группу, проникнуться друг к другу симпатией и доверием; проводится мониторинг детских проблем, с которыми предстоит работать. Программа тренинга корректируется в зависимости от результатов постоянного мониторинга (не кардинально, а внутри занятий и отдельных моментов).

В тренинговую группу приглашаются 7-9 человек из одной параллели третьих, четвёртых или пятых классов. Так как у ровесников больше общих переживаний и похожих проблем. Перед тренингом и по завершении его проводится родительское собрание, где осуществляется взаимная связь и поддержка родителей, детей, психологов. Мы стремимся образовать единое по целям и задачам психолого-педагогическое пространство. По окончании тренинга проводится мониторинг достижений, позитивных ресурсов и отношения детей и родителей к данной форме работы. Заканчивается тренинг, но работа с ребятами продолжается, они остаются в поле внимания и деятельности психологов.

Тренинг проводят два психолога, один – ведущий, другой следит за дидактическим обеспечением и фиксирует наблюдения за детьми. После занятия происходит обсуждение с возможной корреляцией следующих занятий.

Пространственное и дидактическое обеспечение.

Кабинет психолога, кабинет релаксации, кабинет МХК, где есть мягкий ковёр, большие зеркала, разные типы осветительных приборов, большой экран, мультимедиа проектор; удобная, подвижная, мягкая мебель. Набор слайдов с изображением картин русской классики, иллюстраций к сказкам, фотографий

красивых уголков природы в разные времена года и погоды. Медитативная, классическая музыка. Демонстрационный и исходный материал для теппинговой и тактильной деятельности: куколки, ёжики, домики, рыбки и другие муляжи; бумага, картон, лоскуты ткани, сухоцветы, пластилин, краски, клей, нитки, ножницы, иголки и т.п.

Основная литература.

Фопель К. Барьеры, блокады и кризисы в групповой работе.

М. «Генезис», 2003.

Фопель К. Как научить детей сотрудничать? М. «Генезис», 1998.

Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. М. «Генезис», 2002.

Фопель К. Создание команды. М. «Генезис», 2003.

Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения. «АРД ЛТД», Екатеринбург, 1997.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. «Речь», С-П, 2004.

Дубровина И.В. Я работаю психологом. «Сфера», М. 1999.

Кипнис М. Тренинг креативности. «Ось-89», М. 2006.

Кипнис М. Тренинг межкультурных отношений. «Ось-89», М. 2006.

Кипнис М. Драмртерапия. «Ось-89», М. 2002

Оклендер В. Окна в мир ребёнка. Руководство по детской психотерапии. «Класс», М. 1997.

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. «Академический проект», М. 2004.

Армстронг Л. Око возрождения. «София», М. 2007.

Дзюндзи Киносита. Звёзды не гаснут. «Искусство», М. 1979.

Конспекты лекций курсов НЛП, кинессической психологии, дианетики, валеологии, школьных психологов.

Содержание коррекционного тренинга на видоизменение мировоззрения, самовосприятия, поведения детей группы риска «Волшебный Лес».

1. Подготовительная работа. Подбор информации о контингенте тренинга. Индивидуальная работа с педагогами, родителями, социальным педагогом, психологами и детьми группы риска. Подготовка дидактического материала к тренингу. Коррекция программы тренинга по результатам психолого-педагогического мониторинга.

2. Собрание родителей детей группы риска. Ознакомление родителей с целями, задачами, условиями и планом проведения тренинга.

3. «Клоун Петруша». С помощью проективной методики тестируем аспекты эмоционально-волевой сферы ребёнка по отношению к самому себе.

4. «Домики» - проективная методика, которая позволяет протестировать эмоционально-волевую сферу ребёнка по отношению к окружающему миру, мотивации к друзьям, родителям, школе, увлечениям и т.п.

5. «Гомунскулус» - данная проективная методика тестирует психо-соматическое состояние ребёнка. Психологический опыт «В какой чашке запах духов?». Упражнения телесно-ориентированной терапии из кинессической психологии.

6. Выясняем с помощью теста «Эмпатийность» уровень умений ребёнка поставить себя на место другого человека, сопереживать другим людям, сочувствовать и т.п. Беседа. Упражнения из НЛП «Угадай моё состояние» по жестам, позе, мимике.

7. «Какой ты друг?» - пилотажный опрос на тему социальной и межнациональной толерантности. Беседа о дружбе, чтение отрывков из книги «Маленький принц» Экзюпери, иллюстрирование книги, упражнения на доверие К.Фопеля и толерантность М.Кипниса.

8. «Волшебный Дождичек». Первое занятие на поляне волшебного леса со всей вспомогательной атрибутикой (слайды, музыка, свечи, аромат ванильных палочек). Погружение в этику тренинга. Сплочение тренинговой группы с помощью упражнений Н.Козлова, К.Фопеля. Разучивание упражнений телесно-ориентированной терапии из НЛП, кинессической психологии, которые будут использоваться на занятиях тренинга. Снятие стрессового состояния, выход из депрессии.

9. «Смелые Ежата» - занятие на выявление и преодоление страхов. Перепрограммирование сознания, видоизменение стереотипов ощущений и поведения по отношению к детским страхам с помощью методов регрессии, обмена опытом, имитации, групповой рефлексии и т.д. Эффект достигается с помощью ролевой игры, целесообразной атрибутики и комплекса телесно-ориентированных упражнений.

10. «Как Куклы-марионетки победили Карабаса Барабаса» - видоизменение стереотипов отношения к своим поступкам и поведению. Осознание деструктивного влияния лжи, лени, несдержанности и т.п. на собственную жизнь и взаимоотношения с окружающими. Формирование конструктивного мышления и поведения.

В ролевой игре используем регрессию, имитацию, активизацию произошедших событий в пространстве дискурса. Разоблачая Карабаса Барабаса, мы признаёмся в собственных негативах, а символическое моделирование нас защищает. Делаем Светлого Ангела (тряпичная кукла), продолжая разговор о том, что в каждом из нас живёт Карабас Барабас и Светлый Ангел. Пусть растёт и побеждает Светлый Ангел – даём мы детям установку (ресурс уверенности в себе).

11. «Алёнушка». Цель занятия состоит в том, чтобы изменить стереотипы поведения при проступках и ошибках, научить детей извиняться, просить прощения, каяться; снять

с души тяжёлый камень утаённых проступков. Символически мы просим прощения у Алёнушки за тех козлят, что резвятся на соседней поляне. Группе очень хочется вернуть козлят в человеческий образ и ребята вспоминают все свои проступки (якобы козлят) и просят прощения.

12. «Добрый Доктор Айболит». Видоизменение психо-соматического состояния. Путём погружения в тренинг подтверждаются проблемы у детей, которые нам показала проективная методика «Гомунскулус», обозначили родители в анкетах. На данном занятии необходимо дать ребёнку ресурс позитивного отношения к себе и окружающему миру.

13. «Заяц Хвастунишка». Поведенческая социализация. Ресурс адаптации в коллективе. Дети (в роли зайчиков ушастых) перед зеркалом встают на пенёк и хвастаются своими хорошими поступками и чертами характера. Потом они встают на пенёк, а хвалят их друзья.

После первой части мы знаем за что каждого хвалить. Сравниваем ощущения. Конечно, комплименты приятнее.

14. «Мышкин сон». Формирование навыков безопасного поведения. Занятие строится на базе притчи Феликса Кривина «Мышкин сон». Кроме того, закрепляем «бесстрашие», даём ресурс самоуважения.

15. «Птички». Формирование нравственных установок, коммуникативных навыков, конструктивного поведения.

16. «Пушистый Мячик». Гуманитаризация сознания и поведения. Ресурс эмпатийности и толерантности. Закрепление эмоций и поведения, полученных на предыдущих занятиях.

17. «Приручи Меня». Повышаем ресурс эмпатийности, доверия, но и умения распознать «доброжелательного» незнакомца (ресурс безопасного поведения).

18. «Дорога к Храму».

«Алёнушка» (сценарий тренинга)



Тренинг «Алёнушка» на изменение сознания и поведения детей группы риска. Дети просят прощения у Алёнушки за братца Иванушку, чтобы тот превратился из козлёночка в мальчика.

Эстетотерапия, групповой дискурс арома, свето, звуко терапия.

На Волшебной Поляне начинается Волшебная Сказка.

Тёплое и приветливое Солнышко. Под тихую музыку о чем-то шепчется листва.

Тихо сядем и прислушаемся к шёпоту и к музыке.

Берёзка рассказывает Ёлочке: «Тут, недалеко, над ручьём плачет-горюет Алёнушка. Её братец-шалунишка пропал
Отвечает Ёлочка: «А братец Иванушка не послушал сестрицу Алёнушку. Захотел он пить, лень ему было искать чистый ручей или ключик серебряный. Да испил Иванушка грязной водицы из копытца, да сразу же и превратился в козлёночка. Говорят, в каждом ребёнке живёт Козлёночек Непослушания. Но дети, у которых есть Сила Воли, не дают Козленочку в себе расти. А безвольные шалунишки да проказники вон на соседней поляне веселятся».

И правда, послышалась весёлая полька, звон колокольчиков и стук копытец. Смотрите! Да это Козлята играют, маленькими рожками бодаются, борются... Ничего кругом не замечают.

Ой! Там, слева, тревожная музыка! Кто-то сквозь чащу быстро пробирается, громко и тяжело дышит. Вот так: Фу-фу-фу, фу-фу-фу, фу-фу-фу ...

Да это волк! Спасаем Козлят! Громко топаем и кричим: «Бегите! Бегите! Бегите!». Ещё громче! Не слышат! Топаем! Стучим кулачками по коленочкам сильно-сильно! Ещё громче: «Бегите!» ...

Услышали! На утёк! Только их и видели?!

А волк то в нашу сторону бежит! Ой! Страшно! Все на землю, под кустик! Не шевелимся! Не дышим! Вон он рядом ветками хрустит ... Уходит, уходит, уходит ... Ушёл волчище.

Дышим, глубоко дышим. Положили ручку на грудь и слушаем, как тело наше дышит, успокаивается ...

Вон Тучка над нами, дружно попросим: «Тучка, пожалуйста, пролей на нас Дождичек Грибной. Мы станем большими, сильными и смелыми!».

Пошёл Дождь: тёплый, холодный, тёплый, холодный, тёплый, холодный ... теплый!

Расслабились, сжались, расслабились, сжались ... И внимательно слушаем свое тело!

Сели все в кружочек. Лес успокоился. Музыка светлая такая.

Посоветуемся, подумаем. А что бы легче думалось, потянули себя за ушки, подёргали, подёргали! Можно друг другу ушки подёргать, только аккуратно.

-Так вот. Мы спасли козлят от волка? Спасли! Но они остаются Козлятами, а ведь были когда-то ребятами. И Алёнушка плачет над ручьём, горюет о своём братце Иванушке. А где-то другие сестрицы, мамы, бабушки горюют о своих непослушных ребятах. Ведь они любят этих проказников, переживают за них. Что будем делать?

-Правильно! Пойдём у Алёнушки просить прощения за братца Иванушку!

Но, прежде, чем пойдём на такое серьёзное дело, давайте поучимся доверять друг другу.

Разбились на тройки. Молодцы. Один встаёт на шаг впереди, а двое у него за спиной. Теперь передний падает, а друзья его ловят! Вперёд выходит и падает второй, а потом в объятия друзей падает третий! Смелее! Вас страхуют друзья! Доверяйте друзьям! Они не дадут вам упасть!

Ну, теперь идем к Алёнушке! Тихо! Прислушаемся, где свою грустную песню поёт ручей? В нем уже так много горьких слёз Алёнушки. Дружно идём. А вот и Алёнушка! Сели тихо, ручки на коленочки. Внимательно смотрим на Алёнушку, сосредоточились.

Вспоминаем свои шалости. Думаем, что мог напроказничать Иванушка? Будет легче, если вы в образе Алёнушки представите себе свою сестренку, маму, бабушку, подругу ... И так, произносим: «Прости меня».

Ребята, слышите? Музыка весёлая, колокольчики звенят! Бегут! Бегут! Нет, не Козлята, а Ребята!

Сказка помогла? А ещё что помогло? Дружба! ПОКАЯНИЕ! Любой человек может совершить ошибку. Но, когда мы просим прощения, происходят чудесные превращения и жить становится легче. Всегда смело признавайте свои ошибки и доверяйте своим друзьям и близким!

На Волшебном Пеньке лежит бумага, фломастеры ...

Мы сейчас нарисуем очень красивые открытки с признаниями в ошибках и шалостях, с извинениями и просьбами о прощении. ... Все стараются! Очень красиво получается! Все так откровенны, искренни!

Сказка заканчивается. Пора домой. Открыточки отдадите мамам, папам, близким, друзьям.

Всем спасибо за внимание и участие! Вам музыка и Волшебная Сказка поют:

«До свидания!»

«Как Куклы – Марионетки победили Карабаса - Барабаса»

Сегодня на поляну Волшебных Сказок приехал театр Кукол, а руководит ими злой, бессовестный Карабас- Барабас. Слышите, какая тревожная и печальная музыка звучит...

Куклы, вы- марионетки, вы бессильны и безвольны. Тело заполнено мягкой ватой, двигаться трудно, думать трудно. Лицо грустное, грустное. Сейчас из глаз покатятся слезы, слезы горькие...Да как же не плакать, не заливаться горячими слезами?! В груди у красивых, но ватных кукол бьется горячее сердечко и душа их умеет любить, обижаться, прощать и стыдиться.

А коварный Карабас- Барабас сделал Кукол своими марионетками. Он привязал к ногам, рукам, головкам, ушам и глазам кукол веревочки. Дергает злодей за веревочки и заставляет совершать плохие поступки кукол. То закроет глаза на уроке, то заставит зевать или кричать. А то и вовсе наругает, обругает, наврет с три короба...

Кому Карабас – Барабас не дает засыпать вовремя, а утром глазки не открывает, из-под одеяла не выпускает?

Кого Карабас-Барабас заставляет маме, папе, учителям грубить?

Кого злодей заставляет целый день лентяйничать ?

А кого хитрый к компьютеру веревочкой привязал и тот целый день играл?

Вот черный злодей подошел к Кукле Маше и дергает ее за веревочки. Что Куколка заставляет тебя делать Карабас?

Карабас-Барабас все наглее и быстрее подбегает к Куклам, он заставляет Марионеток хвастаться плохими поступками.

Куклы, опомнитесь! Вы сами только что плакали от обиды.

Видю, стали вы сильнее!

Давайте соберем всю свою силу, да сбросим веревочки, да освободимся от злодея и от своих плохих привычек и поступков!

Слышите? Какая веселая музыка! Все пустились в танец Свободных Кукол!

-Куклы! Куклы! Карабас-Барабас , ваш мучитель убегает!

Все ловим злодея! Так, поймали! Связываем его веревочками!

Посадили в центр круга Карабаса барабаса.

А теперь, давайте расскажем злодею о том, сколько неприятностей, гадостей, несчастий он доставил людям. Как обидел наших мам, пап, друзей, учителей. А нам, Куклам, каково было, когда нас ругали и наказывали?! Хотя мы понимаем, что наказания были справедливыми!

Куклы объясняют Карабасу барабасу почему плохо поступать, думать и говорить нельзя, какие были последствия его деяний, кто пострадал, огорчился кто...

Карабас барабас все понял, просит прощения, обещает больше не дергать за веревочки и говорит он: «И желаю вам от всей своей души быть не Куклами, а очень порядочными Людями!».

На нашей поляне снова музыка веселая и праздничная. На минутку замрите, прочувствуйте как всем хорошо. Какие ощущения сейчас на Душе? Запомните эти ощущения!

Посмотрите! На большом пеньке лежат кусочки прозрачной, невесомой ткани, поролон, нитки, ножницы, краски... а давайте сделаем на память о сегодняшней Сказке куклолку Добрый Ангел!

Энергичная музыка! Спорится доброе дело! Вот уже Ангелу пришили серебристые волосы, прозрачные крылья, большое сердце. Нарисовали открытые всему миру, голубые глаза и широкую улыбку...

Наш Добрый Ангел будет жить в Волшебной Сказке и всегда будет помнить о тех, кто его сотворил! А теперь он машет ручкой и говорит: «Помните! Вы не куклы, вы сильные и смелые люди! Вы сами ВЫБИРАЕТЕ свои мысли, слова и поступки! Всем спасибо! До свидания!».

PS: тренинг помогают проводить ребята – волонтеры, исполняя костюмированные роли.

«Весёлая ёлка» - праздничный психологический тренинг.

Психологический тренинг – праздник, огонёк, классный час на сплочение коллектива, развитие эмпатийности, симпатийности, толерантности. Психолог: Штерн Н.Н.

Гости спешат на праздник. Выбрали себе пару, а теперь в толпе шагом один догоняет другого и салит. Если уходящий чувствует приближение партнёра, он может повернуться и поднять «лапки» вверх, тогда его не салят. Так играем до тех пор, пока партнёры не осалят друг друга.

А теперь построим «Новогодние Часики». Образует два круга: внутренний и внешний, лицом друг к другу. Круги вращаются в противоположные стороны. Подняли две ладошки и с каждым встречным хлопаем и говорим: «Здравствуй! Привет! Рад видеть! С праздником! ...». Теперь внешний круг повернулся вправо, внутренний влево. Встречаясь, хлопаем одной рукой и говорим: «Люблю! Уважаю! Подражаю! Восхищаюсь! Ты самый лучший друг! Ты самая красивая! ...». Пошли в другую сторону, опять две руки хлопают и громко говорим: «Счастья! Здоровья! Любви! Много пятёрок! Преданных друзей! ...».

Все встали в хоровод! Праздник начинаем песней «В лесу родилась ёлочка». Идём по кругу и всю песню инсценируем. Молодцы! Аплодисменты!

Но какая может быть ёлка без весёлых игр и соревнований?!

Образовали один круг. Один в центре, глаза закрыты, вращается с вытянутой рукой. По сигналу «стоп» он три раза указывает на разных друзей. Выбранные будут сегодня капитанами. Остальные делятся на тройки, загадывают себя: «Вишенка, яблочко, апельсин». Предлагают капитанам выбрать по одному фрукту, зверьку, птичке, машине и т. п. Так мы разделились на три команды. Можно начинать большие новогодние соревнования. Какая команда победит?! Вперёд!

К доске приглашаются по одному человеку от команды. Необходимо нарисовать сразу двумя руками ёлку, бабочку, звезду. Молодцы!

По три человека от команды. Все трое одновременно будут рисовать снеговика, собаку, хрюшку. Но рисовать они будут с закрытыми глазами. Какие весёлые картинки получились!

Внимание! Музыкальный конкурс. Какая команда всех перепоёт? Кто больше исполнит песен о зиме, о ёлке, о новогоднем празднике?!

Уходит в прошлое год Собаки. А вы хорошо знаете собак. По одному человеку от команды будут показывать повадки и породы собак, а товарищи пусть угадают то, что им показывают.

Команды под музыку быстро, но молча строятся в шеренгу по росту, теперь по алфавиту, молча строимся по длине волос, а теперь по дням рождения (с января по декабрь). Громкие аплодисменты «декабристам»!

«Бусы на ёлку» кто сделает самые длинные? Команды образуют три круга. Стоим плечом к плечу, лицом к центру круга. Волшебные бусы вращаются. По сигналу «стоп» те, кто встретились спинами, быстро поворачиваются лицом друг к другу и отвечают на вопрос: Кто это? Это мальчик или девочка? Какого цвета волосы? Какого цвета глаза? ... Тот, кто первым ответит на вопрос забирает в свои бусы второго.

Сейчас буриме о нашем классе, каждый сочиняет по одной строчке:

- В нашем классе все ребята...
- Всех люблю и уважаю...
- В Новый год я пожелаю...

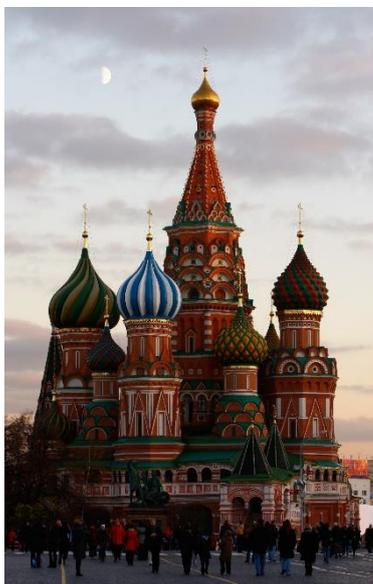
Ну вот, получилось большое стихотворение о нашем классе, коллективное такое творчество! Прочитаем? ... Можно завтра оформить его в новогоднюю газету!

Берём стулья, ставим в круг и остаёмся около них, но один стул мы уберём. Под музыку танцуем! Музыка стоп! Все сели! Кому стула не хватило, выбывает.

Стулья ставим кругом, девочки садятся на стулья, а мальчики встают у них за спиной. У одного мальчика стул свободен, и он одними глазами, молча зазывает к себе подружку. Девочка перебегает на свободный стул, если рыцарь её не остановил, положив руку на плечо в момент побега. Рекомендую быть очень внимательными и смотреть друг другу в глаза. Начали!

А теперь каждый сел на свой стул. Приняли удобную позу. Закрыли глаза. Расслабились. Три раза глубоко вдохнули. Вспоминаем самую красивую ёлку, а на ней самую красивую игрушку. Внимательно рассматриваем игрушку. Мы снимаем аккуратно игрушку с ёлки. Глубоко выдыхаем три раза и открываем глаза. Каждый покажет свою игрушку и расскажет о ней.

Все встаём в хоровод и: «В лесу родилась ёлочка, в лесу она росла...». Аплодисменты!!!



«Дорога к Храму» (сценарий тренинга)

На Волшебной Поляне Сказок теплое весеннее утро. Нежное Солнце над лесом встает. Листочки роняют последние капли росы. Осторожно распевают свои голоса птички. Издали слышен колокольный звон, он искрящийся и хрустальный, как весенний ручей. Прислушайтесь, почувствуйте: как небесная музыка проникает в Душу

Ой! Что это? А это Грибной Дождик! Наш добрый знакомый!

Ручки вверх! Ловим капельки! Бегаем по лужам! Выше ножки! Выше коленочки! ...

Ой! Холодный! Освежает! Похлопали себя по грудке! Правой ручкой по левой ножке!левой ручкой по правой ножке! Правой ручкой по левой щечке!левой ручкой по правой щечке!

Тучка улетает, дождичек уносит. Помашем двумя руками тучке: «Возвращайся, Тучка!».

Стряхнули капельки дождя с левой ножки, с правой ; с левой ручки, с правой; головкой потрясли!

А теперь, каждый сел на свой пенек. Закрыли глазки. Вдали колокольный звон ...

Положили руку на сердечко. Слушаем свое Сердечко. ... Почему так громко и тревожно стучит Сердечко? На Душе тяжело?

У Волшебного Огня будем играть в волшебную игру «Сбрось Камень с Души!».

Камень передаем по кругу. Тот, у кого камень в руках, говорит о том, что отяжеляет его Душу, какой камень надо сбросить с Души.

Кто маму разозлил? Кто бабушку обидел? Кто с другом поссорился? А кто «двойку» утаил?

Сбрасываем всю ложь, все обиды ... Пусть в огне горят, пусть с камнем на дно реки упадут ...

Пусть уйдут все гадости и придут к нам радости!

Ой, ребята, посмотрите, какой красивый Храм! Как будто белая лебедь плывет и отражается в водах зеркальных. Это Храм Покрова Богородицы на Нерли. Вот и ДОРОГА к ХРАМУ! Но дорога не легкая и не близкая, а с коварными болотами, цепляющимися неприятностями ... Одолеем ли?

На пути болото, трясина... Все попрыгали на кочки, дружно за руки взялись. Идем, идем... с кочки на кочку... поддерживаем друг друга... перетаскиваем... идем, идем... а кочек все меньше остается, перебираться все труднее... а мы идем, дружно идем, девчонок крепко держим... всего одна кочка осталась... трудно, но мы все на нее забираемся! Прыг все вместе на твердую землю! Ура! Ура! Ура! Мы преодолели болото! Победила дружба и помощь друг другу! Мы идем к Храму!

И попали мы на луг Радости! Но здесь давно не было дождя! Цветы Радости увядают, они склонили головки, листочки повисают, глазки закрываются, стебель обмяк, на землю полегли Цветы...

А по небу проплывает наша знакомая Тучка. Мы подняли руки вверх, Ласково просим Тучку: «Тучка, Тучка! Пролей свои волшебные капли Дождя! Тучка, напои Цветы силой, свежестью, светом, добром и радостью...». Рассмеялась Тучка и полились звонкие капельки Волшебного Дождя то теплые, то холодные, еще и разноцветные...

Цветочки положили руку на грудь и слушают, как по стеблю и по листочкам бежит свежая, исцеляющая водичка... Глазки засияли, Цветочки повставали, листочками в ритм колоколам размахивают: «Спасибо, Дождичек! Спасибо Тучка!».

Усталость и жажду преодолели!

А тут новое испытание. Двери Храма откроются тому, кто преодолеет Ступени Добрых Поступков во имя себя и других! Каждый, шагая на ступень, говорит о том, что он изменит в себе в лучшую сторону, какие хорошие поступки совершит... Количество ступеней у всех будет разное и высота ступеней будет разная, она зависит от значимости поступка. Но мы непременно будем друг другу помогать. Иногда со стороны лучше видно то, в чем человеку надо исправиться, на что наш друг способен. Кто самый смелый? Кто начнет восхождение к Храму?!

Подавайте друг другу руки с советами! Подавайте друг другу пример смелости и фантазии!

Ура! Мы все дошли, мы все преодолели! Праздничный, торжественный звон колоколов!

Открываются двери Храма! Храма, где живут Вера, Надежда, Любовь, Мечта и Счастье!!!

-Солнышко! Сфотографируй нас на память!

-Щелк! Готово! Только на фотографии получился Храм, а дорогу к Храму каждый аппликацией сделает сам. Сначала наклейте камни ошибок и недостатков ваших, да подпишите то, с чем расстаетесь. На лугу наклейте Цветы Радости и напишите на них те черты характера, которые хотите в себе воспитать. На ступенях напишите то, что собираетесь свершить, чего достичь, свою цель в жизни. Над Храмом нарисуйте Радугу и напишите, что такое Счастье.

Колокольный звон. Уютно от душевного тепла и улыбок друзей. Работа серьезная, но интересная.

Какие красивые фотографии получаются! Творческая мастерская! Мы сами творим Себя, свою Судьбу!

«Слабого Судьба тащит, а смелого ведет по жизни!».

Все построили свою дорогу к Храму!

Волшебные жители Волшебной Поляны Сказок под праздничный перезвон колоколов сбегаясь в хоровод! В веселой пляске показываем свое творение Лесу, Солнышку, друг другу! Говорим всем-всем «Спа-си-бо!» и «До свидания!».

Штерн Н.Н.