

План-конспект занятия
педагога – психолога МУ Центр «Стимул» Клоковой Тамары Викторовны
с элементами тренинга с использованием арт - терапии, метафорических карт,
песочной терапии
«Граница – не клетка, а опора».

Цель: дать установку на формирование у обучающихся собственных границ через самопознание, взаимопознание, взаимодействие и приобретение специальных знаний о границах личности.

Задачи:

1. Обучающая: - познакомить учащихся с понятием «границы личности» - раскрыть характеристики физических и психологических границ.
2. Воспитательная: - воспитывать внимательное отношение к себе и другим.
3. Развивающая:
 - развивать навыки рефлексии;
 - развивать способность осознавать свои чувства;
 - развивать навыки саморегуляции;
 - развивать коммуникативные навыки.

Методы: групповая дискуссия, игровое моделирование.

Возраст участников: 16-17 лет.

Группа - 8 человек.

Материалы:

- метафорические карты;
- мяч «антистресс»;
- ватман, цветные маркеры, цветные мелки;
- живой песок, магнитофон, музыкальное сопровождение;
- буклеты «Граница – не клетка, а опора».

Структура занятия:

1. Первый этап - организационный: создание психологической комфортности в группе, знакомство участников друг с другом и с психологом. (5 мин)
2. Второй этап - формулирование темы занятия, основных целей (5 мин.)
3. Третий этап - игровой: система упражнений. (15 мин.)
4. Заключительная часть: рефлексия занятия. (5 мин.)

Ход занятия:

Первый этап - организационный (5 минут)

Упражнение «Какой я, какая я?»

На столе лежат цветные карточки.

Инструкция: Посмотрите внимательно на эти карточки. Выберите ту, которая вам понравилась. Как только выбрали, сядьте на место. От имени карточки расскажите о себе двумя-тремя словами.

Психолог: Спасибо. Мы с вами познакомились и смогли немного рассказать о себе.

Второй этап - формулирование темы занятия, основных целей. (5 мин.)

Упражнение «Границы личности»

Психолог: Каждый человек индивидуален, все мы разные, как мы только что смогли убедиться. Но в жизни нам приходится взаимодействовать друг с другом (дома, в школе, на улице и т.д.) – без этого жить в социуме просто не возможно.

Ребята, я прошу вас разделяться на пары. Каждому человеку я предлагаю встать на свою газету на определённом расстоянии друг от друга.

Газеты разложены по-разному:

- *рядом друг с другом,*
- *отделены на шаг друг от друга (на два шага, на три шага).*

Психолог: Как вы себя чувствуете? Комфортно? Нет?

Психолог: Сделайте шаг к оппоненту и смотрите, как чувствует себя оппонент. Сначала постепенно – по шагу, потом как хочется. Поисследуйте, можно делать движения, но без слов.

Психолог: Как вы думаете, о чём идёт речь?

Границы листа – это ваши границы.

Рефлексия.

Сегодня я вам предлагаю поговорить о границах личности.

Границы - это место, где заканчивается пространство нашего Я и начинается пространство Другого.

Существуют физические и психологические границы личности. Давайте вместе порассуждаем на эту тему. Как вы понимаете эти два понятия? Передавая мяч по кругу, коротко, выскажите ваше понимание физических и психологических границ.

Определение: Физические границы – границы физического тела – позволяют нам владеть своим телом и материальными проявлениями.

Эмоциональные границы позволяют нам иметь свои чувства и выражать их, а также знать разницу между своими чувствами и чувствами других людей.

Спасибо большое за вашу работу. Сегодня мы с вами попробуем поработать с этими границами с помощью нескольких упражнений.

О каких границах шла речь в упражнении с газетами?

Чтобы было более понятно я хочу рассказать вам притчу.

Притча об умении выстраивать границы

Однажды к убелённому сединами мудрецу, вся в слезах, пришла молодая и очень красивая девушка: — Что мне делать? – сквозь слёзы жаловалась она. – Я всегда стараюсь по-доброму обходиться с людьми, никого не обижать, помогать, чем могу. И хоть я со всеми приветлива и ласкова, но часто вместо благодарности и уважения принимаю обиды и горькие насмешки. А то и откровенно враждуют со мной. Я не виновата ни в чём, и это так несправедливо и обидно до слёз. Посоветуйте, что мне делать. Мудрец посмотрел на красавицу и с улыбкой сказал: — Разденься донага и пройдишь по городу в таком виде. — Да вы с ума сошли! – возмутилась красавица. – В таком виде всякий обесчестит меня и ещё Бог весть что сотворит со мною. Тогда мудрец открыл дверь и поставил на стол зеркало. — Вот видишь, – ответил он, – появиться на людях, обнажив своё красивое тело ты боишься. Так почему ходишь по миру с обнажённой душой? Она у тебя распахнута, как эта дверь. Все кому не лень входят в твою жизнь. И если видят в добродетелях твоих, как в зеркале отражение безобразия своих пороков, то стараются оклеветать, унижить, обидеть тебя. Не у каждого есть мужество признать, что кто-то лучше его. Не желая меняться, порочный человек враждует с праведником. — Так что же мне делать? – спросила девушка. — Пойдём, я покажу тебе свой сад, – предложил старец. Водя девушку по саду, мудрец сказал: — Много лет я поливаю эти прекрасные цветы и ухаживаю за ними. Но я ни разу не замечал, как распускается бутон цветка, хотя потом я и наслаждаюсь красотой и ароматом каждого из них. Так и ты будь подобна цветку: раскрывай своё сердце перед людьми не спеша, незаметно. Смотри, кто достоин быть тебе другом и творит тебе добро, как поливает цветок водой, а кто обрывает лепестки и топчет ногами...

Третий этап - игровой: система упражнений (10 мин.)

Психолог: а теперь давайте попробуем определить свои психологические границы.

Упражнение «Я, мой мир, мои границы...»

Выберите инструменты для рисования. Займите место вокруг стола, там, где вам комфортно.

1. На большом ватмане нарисуйте круг, в том месте, где Вам удобно, где хочется.
2. С помощью других кругов дорисуйте «Свой мир».

3. Обведите «Свой мир» одной линией.
4. Украсьте его так, как Вам хочется.
5. Посмотрите вокруг. К кому хочется сходить в гости?
6. Договоритесь с этим человеком:
 - Можно ли к нему в гости?
 - Куда можно пойти?
 - Можно ли что-то принести с собой? (чем-то дополнить его мир: где и что можно дорисовать?)
 - Договоритесь с соседями – как-то заполнить пространство между «Вашиими мирами».
7. Расскажите о «Своём мире»:
 - Что хотели нарисовать?
 - Что получилось?
 - Кто приходил в гости, как чувствовали себя при этом?
 - К кому ходили в гости? Как себя чувствовали?
8. Посмотрите на общий рисунок. Кто самый яркий?
9. Чьи границы не хотелось (нельзя) разрушать, по Вашему мнению?
10. Какой мир легче всего разрушить и почему?

Психолог: Спасибо большое за вашу работу. Я надеюсь, что эти упражнения помогут вам стать более чувствительными к границам, с помощью которых каждый человек защищает свою индивидуальность.

Заключительный этап: рефлексия занятия (5 мин.)

Упражнение «Ресурс»

Используемый материал: живой песок, музыка.

А сейчас я прошу вас занять свои места в кругу.

Возьмите то количество песка, которое для вас оптимально.

Попробуйте почувствовать и повзаимодействовать с песком.

Закройте глаза, представьте, в виде образа, символа тот ресурс, который необходим вам, в создании ваших границ. Создайте его.

Обсуждение: что это за ресурс и как он поможет тебе в формировании твоих границ?

Спасибо вам большое за вашу работу. Мне было очень приятно с вами сотрудничать. И чтобы наша сегодняшняя встреча осталась у вас в памяти, я хочу подарить по буклету с рекомендациями по нашей теме «Граница – не клетка, а опора».

До свидания.