

## Психологическое занятие с элементами тренинга

### «Даем место другому и отстаиваем свое место»

Педагог-психолог: Ласточкина О.С.

Возрастная категория: 12-13 лет

Количество участников: 6 человек

Класс: 6

Занятие в рамках программы «Психологический тренинг» для учащихся 6 классов, составленной на основе тренинговых занятий с младшими подростками «Жизненные навыки» (5-6 классы) под редакцией С.В. Кривцовой.

Структура тренингового занятия:

1. *Вступительная беседа.* Новая форма работы, используемая в программе «Жизненные навыки». Дает возможность ответить на вопросы «Зачем мы это делаем?», «Для чего это упражнение?», ввести в тему.
2. *«Первый круг»* Начало занятия. В начале участники рассказывают о своем состоянии, настроении, своих чувствах, о том, что ожидают от занятия.
3. *Разминка.* Нацелена на активизацию участников. Способствует энергизации или сплочению, занимает 5-7 минут и не оставляет сильных эмоциональных реакций.
4. *Основное упражнение.* Основное или центральное упражнение погружает участников в переживания, связанные с темой занятия. Участники проживают определенный опыт, могут испытывать те или иные чувства. Основная работа происходит не столько во время проведения действия, сколько после него, при обсуждении, чувств участников. Основное упражнение глубже погружает в тему.
5. *«Последний круг»* Окончание занятия. Важен, чтобы понять в каком состоянии участники покидают занятие, сделать выводы о работе группы, а если необходимо, - проработать тему с кем-то из участников индивидуально.

**Цели:** дать подросткам возможность проявить свою уникальность в безопасной обстановке, получить опыт различных стратегий взаимодействия, столкновения с иной точкой зрения, нежели твоя собственная, отработать навыки активного слушания.

#### **Навыки, которые развиваем:**

- умение отстаивать свои интересы мирным путем

- умение выражать недовольство
- умение контролировать свои эмоции
- умение проявлять толерантность
- умение распознавать собственные чувства
- умение распознавать чувства другого

**Материалы:** карты МАК, мячик, таблички «ДА», «НЕТ», «МОЖЕТ БЫТЬ», журнальный стол, стулья по количеству участников занятия.

## **Работа группы**

### *Вступительная беседа*

Ведущий представляется группе и знакомит подростков с правилами работы группы.

Попросите ребят вспомнить о том, приходилось ли им работать в команде? Тема нашего с вами занятия «Даем место другому и отстаиваем свое место».

Ведущий: «Здравствуйте, ребята. Меня зовут Оксана Сергеевна. Давайте познакомимся с вами. У вас на столе лежат бумага и карандаши, напишите, пожалуйста, на листочках, как я и другие участники группы могут к вам обращаться во время занятия.

Сегодня мы поговорим об отношениях между людьми. В результате вы научитесь лучше понимать себя и окружающих. Я максимально постараюсь, чтобы вам было интересно. Вместе с тем с вашей стороны также потребуется приложить усилия, чтобы и мне было интересно работать с вами. Для того чтобы наша работа была эффективной я предлагаю правила работы нашей группы.

- Правило конфиденциальности
- Правило «Стоп!»
- Правило «Не давать оценку»
- Правило «Здесь и сейчас»
- Правило активности
- Правило «Никому не делать больно»
- Право говорящего – говорим по очереди

*«Первый круг»* Вы узнали тему нашего занятия, как вы думаете о чем оно будет, какие чувства у вас вызывает эта тема, что вы ждете от нашего занятия?

### ***Разминка Упражнение «Улитка»***

*Цель:* сплочение, создание положительного настроения на дальнейшее продолжительное взаимодействие в тренинговой группе.

Первый участник встает в центр круга, он должен выбрать из группы человека, который на него похож. Можно быть похожими внешне, в одежде, в кулинарных предпочтениях, чертами характера, и др. Свой выбор нужно проговорить, и взять за руку второго участника. Теперь ведущим становится он. Так каждый по очереди выбирает близкого для себя человека. Участники

встают как можно ближе друг к другу, формируя витки улитки. Все закручиваются спиралью вокруг первого участника. В итоге получается большая улитка, где человек, стоящий в центре, оказывается в объятиях всех играющих. В центр желательно ставить человека, который либо заслужил поощрение, либо требует одобрения. В конце все участники «улитки» должны максимально близко подойти друг к другу, как будто обняться.

### ***Упражнение «Выбери свою карту»***

*Цель:* - более глубокое осознание личностного существования; - соединение вербального и невербального компонентов выразительности самооценочной позиции.

Разложите перед участниками на большом столе метафорические карты. Предложите ребятам сначала в течение одной минуты посмотреть на них, а затем выбрать одну картинку.

Спросите участников, почему из такого большого количества картинок они выбрали именно эту? Чем она близка, понравилась, затронула? Пусть они по очереди расскажут, как делали выбор.

*Работа по теме занятия*

### **1 Упражнение «Мое место в мире»**

*Цель:* развитие анализа своего внутреннего мира и его компонентов, поиск своего места в мире

Уберите оставшиеся картинки со стола и предложите ребятам на образовавшемся пустом пространстве разложить свои картинки. Каждый должен найти место для своей картинки, и в результате из них должен получиться мир. Можно обсуждать, каким будет мир, и договариваться с участниками о взаиморасположении картинок.

*Обращайте внимание на то, какие стратегии используют ребята. Удастся ли им договариваться? Есть ли среди них явный лидер, который управляет общим процессом? Могут ли они конфронтировать друг с другом? Достигают ли своей цели, отставляя место на столе для своей картинки? Учитывают ли при этом интересы других участников? Задача ведущего в возникающих конфликтных ситуациях — обращать на них внимание ребят, приостанавливать конфликты, делать паузы и спрашивать: что, по их мнению, происходит сейчас в группе.*

Примеры высказываний участников группы:

- Мне все равно, где быть.
- Мое всегда должно быть по центру.
- Если я кого-нибудь притесняю, я могу отойти.
- Мне хочется сделать все по-своему.
- Не хочу мешать — могу помочь.
- Мне мало места в этом мире.
- А чего это они не хотят со мной договариваться?
- Я не хочу быть одна...
- А я подожду, когда все положат, и тогда положу сама.
- Я боялась, что мне все испортят, а я не смогу восстановить.
- Если я сделаю все, как хочу, то страшно, что отомстят.
- Лучше бы все было у всех одинаково, тогда бы мне легче было устроиться.
- Очень хотелось выйти за границы этого мира.
- Меня все здесь не устраивало.
- Я злилась, что меня «переложили» на другое место.

**NB** *В этих комментариях проявляются спонтанные стратегии обхождения с пространством в мире — экзистенциально важной категорией бытия. Как человек относится к необходимости «занимать пространство в мире»? Весьма вероятно, что спонтанные, часто не рефлекслируемые установки в этом вопросе проявляются и в более серьезных ситуациях, являясь базой для склонности к лидерству, уверенности в своих правах, деликатности или эгоизма, тревожности или доверия к миру.*

Спросите ребят о том, довольны ли они полученным результатом и как для каждого проходил процесс «обнаружения себя» в мире? Что они делали? Какие чувства испытывают? Что бы они хотели изменить? Какую стратегию выбрали бы?

Обращайте внимание участников на то, что они говорят, что имеют в виду и как реализуют свои потребности.

## **2**    *Упражнение «ДА – НЕТ – МОЖЕТ БЫТЬ» (Упражнение Джеффа)*

*Цель:* научить участников свободно высказываться, отвечать на вопросы, защищать свое мнение.

Упражнение помогает лучше понять мир, свой коллектив. Ребята учатся уважать мнение других.

На расстоянии не меньше двух метров на стены прикреплены таблички: по краям «ДА» и «НЕТ», по центру — «МОЖЕТ БЫТЬ» (на высоту поднятой руки).

Скажите участникам: «Сейчас я буду произносить некие спорные утверждения или вопросы (см. ниже) и предлагаю каждому из вас высказать свое отношение к ним. Если вы согласны с утверждением, которое я произношу, то встаете под табличку «ДА», если не согласны — под табличку «НЕТ», если вам ближе ответ «МОЖЕТ БЫТЬ», то встаете под среднюю табличку. Когда все определятся с ответом, каждый может высказать свое мнение, объяснить свою позицию.

Относительно этих высказываний есть ряд важных правил, которых мы будем придерживаться:

- 1) Если вы хотите высказаться, поднимите руку, и когда я кину вам мячик, вы сможете сказать то, что считаете нужным.
- 2) Говорит только один человек — тот, у кого в руках мячик.
- 3) Свое высказывание лучше начинать с обозначения позиции («Я считаю..., потому что...»).
- 4) В рамках упражнения запрещено спорить или обсуждать мнения других. Можно только высказывать собственное отношение к проблеме. Каждое мнение ценно, и мы будем тренироваться в том, чтобы слышать точки зрения и аргументы, отличные от наших собственных. В этом цель упражнения».

*Вопросы и спорные утверждения:*

- Всегда ли нужно высказывать человеку мнение о нем?
- Существуют ли иные цивилизации?
- Цель оправдывает средства.
- Всегда ли добро побеждает зло?
- На чужих ошибках учатся.
- Деньги решают все.
- Нет ничего невозможного.
- На все вопросы, прозвучавшие здесь, я отвечал честно.

*Спросите участников:* «Как вы думаете, может ли быть одно правильное мнение на заданные здесь вопросы? Хотелось ли возразить людям, заявляющим отличное от вашего мнение? Сложно ли было не возражать? Что вы чувствовали, когда участники выражали противоположное мнение?»

## *Заключительное обсуждение*

### *Упражнение «Шкатулка мудрости»*

*Цель:* положительное завершение занятия, рефлексия.

*Процедура проведения:* ведущий говорит: «У меня для вас есть подарок. Это шкатулка мудрости, в ней спрятаны рекомендации, советы мудрых людей и я хочу поделиться ими с вами. Сейчас каждый достанет себе карточку, вслух зачитывать мудрую мысль не надо. Это мое напутствие Вам как еще можно налаживать отношения с людьми.

*Рефлексия:* «Наше занятие подошло к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя?»

Давайте наградим себя за успешную работу на занятии аплодисментами!

### ***Литература:***

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6 класс)/ С.В.Кривцова, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова, Е.А.Пояркова; Под ред. С.В. Кривцовой. М.: Генезис, 2012. – 336с.
2. Морозовская Е. Мир проективных карт. Обзор колод, упражнения, тренинги. – М.: Генезис, 2015. – 168с.
3. Петрусинский В.В. Развитие и воспитание в играх. – М.: Владос, 2010. – 106с.
4. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы / авт.-сост. Павлова М.А. – Волгоград: Учитель, 2012. – 87с.