

Тренинг

«Снятие психоэмоционального напряжения в период адаптации».

Подготовила психолог МКОУ «Волчихинская средняя школа №2 Бычкова Ф.Б

Цель: Создать социально – психологические условия для снятия страхов, коррекции эмоционально – волевой сферы, гармонизации межличностных отношений, укрепление уверенности в себе.

Ход занятия.

1. Упражнение «Ласковое имя»

Каждый участник группы называет свое имя в ласковой форме.

Цель: Познакомить участников тренинга

2. Упражнение «Цветочная поляна»

Цель: Создать позитивное настроение участникам тренинга.

Раздается шаблон цветочка всем участникам тренинговой группы.

Нужно раскрасить его в соответствии с настроением на данный момент.

Используются для раскрашивания цветные карандаши, краски.

Все работы вывешиваются на доску. Получается цветочная полянка.

Рассматриваем ее. Определяем доминирующий цвет. Определяем настроение группы в данный момент.

3. Правила работы группы.

1. Доверительный стиль общения.
2. Активное участие в происходящем.
3. Общение по принципу «здесь и сейчас»
4. Уважение к говорящему.

Пожалуйста добавьте свои правила если есть варианты.

4. На нашей полянке нет цветов темных окрасок.

Как вы думаете какие эмоции раскрашиваем в темные цвета?

Совершенно верно: страх, тревогу.

Предлагаю вам вспомнить ситуацию, в которой вы испытывали эти эмоции.

Опишите ваше внутреннее состояние.

Закройте глазки и создайте ассоциативный образ тревожности с каким – либо предметом.

Опишите его.

Давайте вылепим из теста этот предмет. (Практическая работа)

5.Упражнение «Воздушный шар»

Цель: снять напряжение, успокоить.

Инструкция:

Представьте, что сейчас мы с вами будем надувать воздушные шарик.

Вдохните. Поднесите воображаемый шарик к губам и раздувая щеки, медленно через приоткрытые губки надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше как увеличиваются, растут узоры на нем.

Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу.

(можно использовать настоящие воздушные шары)

Примечание: можно использовать упражнение несколько раз.

Что для нас это упражнение?

6. Сейчас я взмахну волшебной палочкой и каждый из вас превратится в волшебников. Одни будут злые, а другие добрые волшебники.

Итак: Кто желает быть добрым волшебником?

Кто желает быть злым волшебником?

Итак: Раз. Два. Три.

Добрые волшебники превращают свои воображаемые предметы в добрые предметы. Украшают их. Раскрашивают.

Злые волшебники превращают воображаемые предметы в злые предметы.

Ломают их.

Либо уничтожают.

(Рассматриваем что получилось, проговариваем, высказываем свое мнение)

7. Оцените свою работу, продолжая предложение...

Я ...

Мне очень...

8.Отдыхаем. Упражнение «Гусеница»

Сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей. Все вместе будем передвигаться по аудитории. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи передидстоящего. Между животом одного и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается.

Первый в цепочке – голова гусеницы держит шар на вытянутых руках.

Таким образом в в единой цепи, но без помощи рук мы должны пройти по определенному маршруту.

Что для вас это упражнение?

(Делятся впечатлениями)

9. Упражнение «Моя вселенная»

Цель: развивать навыки самоанализа и самооценки.

На тарелочке с песком пальчиком в центре нарисуй круг, кулачком лучики. В центре солнышка напишите букву «Я». Каждый лучик отвечает на свой вопрос.

1.Мое любимое занятие.

2.Мой любимый цвет.

3.Моц лучший друг.

4. Мое любимое животное.

Мое любимое время года.

6. Мой любимый сказочный герой.

7. Моя любимая музыка.

Что для вас это упражнение?

(высказывают свои впечатления)

10. Релакс. Упражнение для снятия мышечного напряжения.

Упражнение. «Водопад»

Цель: Помочь детям расслабиться.

Инструкция. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните 2-3 раза.

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как

расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи.. Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия можете глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет вам ощущать себя расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами(30 секунд- пауза)

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил...

Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Примечание. После слов «наполняется свежими силами» необходимо сделать паузу, ничего не говорить на протяжении 30 секунд, дать детям возможность сделать несколько раз глубокий вдох – выдох.

12. Домашнее задание.

Составить сказку «Как я победил свой страх»

13. Рефлексия.

Красный -я приобрел новые знания

Желтый – я это буду использовать в своей практике

Синий – я доволен своей работой