

РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
" Я - ПОДРОСТОК "



Цель: формирование навыка самоконтроля за эмоциональным проявлением страха, принятие собственных эмоциональных реакций и способов реагирования задачи:

- 1) анализ психологической природы страха,
- 2) развивать способность понимать эмоциональное состояние другого.
- 3) развивать способность невербального выражения страха.

1. Ритуал приветствия.

Хлопки со счетом, кто готов к занятию присоединяется к счету и хлопает в такт.

2. Разминка.

а) упражнение “Коллективный счет”.

Считаем до десяти. Одна цифра называется один раз, одним голосом. Кто какое число называет не обговаривается. При нарушении условия счет начинается сначала.

3. Работа по теме занятия.

б) упражнение “Правила группы”.

Как и на других уроках, на психологических занятиях существуют свои правила (правила на ватмане). Как проявляется уважение к другому человеку? (уважение – это умение слушать, понимать и принимать). Что значит правило “здесь и теперь”? (все, о чем говорится на занятии, обсуждается только здесь, в этом кабинете, не выносится за пределы. Разговор ведется в настоящем времени – теперь.) Что значит правило “я – высказывание”? Что значит правило “активности”? (готовность действовать, выполнять предложенные упражнения)

Помимо этого, можно обратиться к правилу СТОП (т.е. в этой игре я не участвую).

в) упражнение “Новое – хорошее”.

Вспомним, что нового и хорошего произошло у вас за прошлую неделю.

Различные события вызывают у нас различные переживания.

Обратимся к ситуациям, которые вызывали у вас тревогу и страх

г) упражнение “Ситуации страха”.

Ответим на вопрос: Какая ситуация вызывает у меня тревогу и страх? Эта должна быть конкретная ситуация. Помощью в работе послужит подсказка . Продолжим фразу: страх – это...

д) упражнение “Фантом”.

Как вы чувствуете, что вам страшно? Поговорим о ваших ощущениях, которые вы испытываете в ситуациях страха. Что вы чувствуете? Как изменяется ваша мимика (выразительные движения мускулатуры лица и глаз), жесты (движения рук) и поза (изменения положения тела)?

Перед вами схематическое изображение человека. С помощью карандаша заштрихуем те участки тела, в которых локализуется (собирается) страх.

– Мы рассмотрели суть страха и его проявления.

Страх может накапливаться в человеке. К чему это приведет?

Другое направление заключается в умении выражать страх, умение бороться и научиться управлять страхом.

е) упражнение “Круговой массаж”.

Для того, чтобы встряхнуть наш страх встанем, повернемся вполборота налево. Положите руки на плечи впереди стоящего человека. Разминаем плечевой пояс (плечи, предплечье) партнеру. Развернемся другой стороной.

– Что чувствовали и какие слова хотите сказать “массажисту”?

ж) упражнение “Ха”.

Собираем весь наш страх на кончики пальцев и встряхиваем его в сторону окна. Избавляемся от страха.

А теперь сконцентрируемся на приятных ощущениях, соберем его в ком и поделимся друг другом. Для этого в произвольном порядке передаем ощущение с выдохом на “Ха”.

з) Дыхательная гимнастика.

Еще в древности обнаружили связь между дыханием и переживанием человека. Путем правильного дыхания можно стабилизировать состояние. Поучимся дыхательным упражнениям.

– удлиненный вдох – быстрый выдох.

– обычный вдох – удлиненный выдох.

– брюшное дыхание – медленный вдох – медленный выдох.

и) упражнение “Обратная связь”.

Ситуациях страха огромное значение имеет ваше окружение. Если вокруг вас верные и доброжелательные друзья, тревога и страх снижается. Посмотрите на людей, которые вокруг вас. Выразите к ним свое отношение. Если показываем один палец, то мы выражаем отношение – я рада (рад) находиться с тобой в одном кругу, в этом случае просто пожмите друг другу руку, поздороваемся. Если показываем два пальца, то мы выражаем свою симпатию, здесь потремся спинками. Если показываем три пальца, то показываем близость к этому человеку, можно обняться.

4. Обобщение.

– Что нового узнали на занятии? Чему научились?

– Что понравилось? Что не понравилось на занятии?

Ритуал прощания.