

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»

Групповое развивающее занятие. Жизнь по собственному выбору.

Подготовила:
Педагог-психолог Мурадян А.В.

2023 г.

Тема: «Жизнь по собственному выбору».

Цель – формирование самосознания подростка, личностного роста.

Задачи:

- Создание эмоционально положительной атмосферы в группе;
- Создание условий для личностного роста подростка;

Оборудование: готовые карточки с фразами, изображение герба по количеству учащихся, герб с девизом по количеству уч-ся, цветные карандаши, листы бумаги формата А4 на каждого участника, мяч.

Ход занятия:

Психолог: ребята, рада вас поприветствовать! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя уверенными и защищенными.

I этап. Организационная часть (10 минут). Приветствие.

Упражнение «Доброе животное»

Психолог: Для того, что бы почувствовать себя одним целым, предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед - выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед.

Рефлексия: подводиться итог, было ли удобно всем участникам чувствовать себя единым целым. Спрашивается какие эмоции появились у участников после выполнения задания.

II этап. Основная часть (30 минут)

Упражнение «Рыба для размышления».

Психолог: Сейчас я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

Я сержусь когда ...

Мне грустно когда ...

Когда я спорю ...

Я чувствую неуверенность когда ...

Психолог: Какие чувства вы испытали, заканчивая предложения?
Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Таким образом, мы подошли с вами к теме нашей встречи: *«Жизнь по собственному выбору»*.

С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Коллаж «Мой герб».

Психолог: В 15в. Крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Основой герба служил - щит. Щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на 5 частей. В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой – напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Три слова, которые я хочу о себе услышать ...	
Я умею лучше всего ..	Место, где мне хорошо и уютно...
Мое самое большое достижение ..	Три человека, которым я могу доверять...

Рефлексия: подведение итогов, обсуждение результатов. Каждому из вас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам: когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться; когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями; стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть.

Упражнение «А что дальше?»

Психолог: Сейчас я вам предлагаю потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из вас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

- Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?
- Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?
- Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам?

Рефлексия: Действительно, если хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начинать работать над самим собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

Сейчас я предлагаю вам встать и освоить еще один прием приобретения уверенности – массаж. Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впереди стоящему и слегка помассируйте макушку головы,

затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими чувствами и мыслями помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом..

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседней справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства.

Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется ваша грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого –нибудь образа: язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте, что то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, - это вы сами.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам ...

Откройте глаза.

Рефлексия: А теперь скажите, что нового вы для себя узнали на нашем занятии?

Что вам понравилось и не понравилось?

Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

III этап. Завершение (10 минут).

Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Психолог: Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу вам подарить на память девиз дня, который вы можете поместить на обратную сторону. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.
(см. приложение 1)

Спасибо вам за работу. Всего доброго.

