

Розробила:

**Телешман Вікторія Іванівна,**

**практичний психолог**

**Чернівецької спеціальної**

**загальноосвітньої школи-інтернат 4**

### **Пояснювальна записка**

Психокорекційна програма розроблена для осіб підліткового віку з особливими освітніми потребами. Уся програма розрахована на 10 занять, кожне заняття триває 1,5 - 2 години, тобто на 15 - 20 годин. Заняття проводиться один раз на тиждень з групою, яка складається із 10-15 учасників.

**Мета тренінгу** - сформувати позитивні структурні елементи Я- концепції у підлітків із особливими освітніми потребами.

**Завдання тренінгу:**

? створити умови для саморозкриття підлітків;

? розширити уяву підлітка про себе, про свої сильні сторони;

? оволодіти навиками активного спілкування, розвиток комунікативних умінь;

? сприяти підвищенню впевненості у собі.

Програма тренінгу складається з 3 етапів, кожен з яких включає в себе певні блоки з відповідними заняттями.

**1 етап - початковий**, який включає перший блок «Початок подорожі». Він складається з двох вступних занять, які присвячені знайомству учасників та створенню довірливої атмосфери у групі.

**Мета блоку** - знайомство та встановлення контакту з підлітками.

**2 етап - основний**, включає базову частину тренінгової програми, яка складається з двох основних блоків:

- другий блок «Пізнаю своє Я»-3,4,5заняття; - третій блок «Розвиваю своє Я»-6,7,8заняття.

Зазначені блоки сприяють самопізнанню, самоаналізу учасників, а також дозволяють прояснити різницю між впевненою та невпевненою поведінкою та оволодіти основними навичками успішного спілкування.

**Мета другого блоку**- активізація процесу самопізнання, саморозкриття, самоаналізу.

**Мета третього блоку** - оволодіння навичками поведінки впевненої особистості та основами успішного спілкування.

**3 етап - заключний**, включає підсумковий четвертий блок «Завершення подорожі», який складається з двох занять. На даному етапі передбачається закріпити уявлення підлітків про себе позитивними образами, сформуванню позитивну установку на майбутнє, та прощання з групою.

**Мета четвертого блоку** - закріплення отриманої інформації, підведення підсумків усього тренінгу.

Психокорекційна програма побудована з використанням елементів психодіагностики, проєктивних малюнкових методик, тренінгових ігор, рольових ігор, тілесно-орієнтованих та релаксаційних методик.

Кожне заняття проводиться по стандартній схемі та включає у себе такі елементи: привітання, вступний шерінг, оголошення теми заняття, вправа- розминка, базові вправи, вправа-енергізатор, заключний шерінг, ритуал прощання.

Орієнтована схема заняття.

1.Привітання.

2.Вступний шерінг. Передбачає обмін думками та почуттями стосовно зустрічі, озвучення свого психологічного стану на даний момент та обговорення очікувань від зустрічі.

3.Оголошення та обговорення теми заняття.

4.Вправа-розминка. Гра чи вправа-розминка, спрямована на підготовку до сприйняття теми заняття та створення внутрішньої свободи учасників.

5.Базові вправи. Включають у себе:

- розігрування проблемної ситуації;
- відпрацювання нових способів поведінки, емоційного реагування;
- узагальнення та підкреслення важливих моментів досвіду учасників, набутого у процесі заняття.

1. 6.Вправа-енергізатор. Проводиться при потребі піднесення настрою та оптимізації емоційного стану.

2. 7.Домашнє завдання. Обговоренню виконаного домашнього завдання відводиться 10-15 хвилин на початку наступного заняття.

3. 8.Заклучний шерінг. Озвучення емоційного стану учасників та підведення підсумків щодо ефективності проведеного заняття.

4. 9.Ритуал прощання. Виробляється групою на першому занятті та повторюється на всіх наступних, сприяє створенню позитивних умов перебування у групі.

Після кожної вправи обов'язковим є проведення шерінгу, який дозволяє обговорити відчуття, бажання, переживання, думки, викликані даною ситуацією.

## **Структура програми**

№

Тема та мета заняття

Затрачений час

1

«Знайомство»: знайомство з учасниками групи, ознайомлення з особливостями роботи

1,5 - 2 години

2

«Подорожуємо разом»: створення сприятливої емоційної атмосфери взаємодії

1,5 - 2 години

3

«Хто Я?»:	підтримка подальшого самопізнання, саморозкриття
-----------	--

1,5 - 2 години

4

«Який Я насправді?»:	розвивати надалі самопізнання підлітків, сприяти самореалізації
----------------------	---

1,5 - 2 години

5

«Чи впевнена Я особистість?»:	акцентувати на ситуаціях, які призводять до відчуття впевненості
-------------------------------	--

1,5 - 2 години

6

«Я відчуваю впевненість в собі»:	відпрацювання навичок впевненої особистості.
----------------------------------	--

1,5 - 2 години

7

«Я - успішний співрозмовник»: знайомство з базовими навичками спілкування, виконання вправ

1,5 - 2 години

8

«Основні перешкоди у спілкуванні»: сформувати здатність до конструктивної комунікації

1,5 - 2 години

9

«Я- унікальний і неповторний!»: закріпити уявлення про свою унікальність, збагатити її

1,5 - 2 години

10

«Я – володар всього світу»: сформувані та закріплені у підлітків з особливими освітніми потребами

1,5 - 2 години

Всього годин

15-20

### **Заняття № 1 «Знайомство».**

Мета: знайомство з учасниками групи, ознайомлення з основними правилами та умовами роботи у групі.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, кольорові олівці, ручки, стікери, плакат-заготовка з деревом, ватман, кольорові маркери, закріплюючі магніти або кнопки.

Хід роботи.

### *1.Привітання.*

Знайомство починається з тренера: він називає своє ім'я, коротко розповідає про свою роботу, яка стосується тренінгу. Далі всі учасники представляються по-черзі: спочатку називають своє справжнє ім'я, потім - бажане, спеціальне для використання під час занять. Кожний учасник по колу розповідає про рід своїх занять, інтереси, хобі(заповнюють бейджики).

### *2.Обговорення мети та завдання тренінгу. Визначення правил групової роботи.*

Повідомити групі мету тренінгових занять, розповісти про те, що вони зустрічатимуться 1раз на тиждень на спеціальних заняттях, де будуть грати, малювати, ділитися своїми радощами та незгодами, навчатися краще розуміти себе та інших. Пояснити, що для того, щоб кожному в групі було зручно, необхідно дотримуватися певних правил. Правила групової роботи створює сама група. Це серйозний і відповідальний етап, оскільки на основі цих правил будуватиметься робота групи протягом усіх занять. По ходу роботи тренер вносить свої пропозиції та слідкує за тим, щоб учасники не упустили основні правила.

1. добровільність - кожен з учасників бере участь в іграх і виконанні вправ за власним бажанням.

2.слухати уважно, не перебивати.

3.без запізнь.

4.правило «стоп».

5.принцип конфіденційності - не обговорювати за межами групи отриману інформацію.

6.говорити «тут і тепер», про свої відчуття, переживання, уявлення.

7.щирість і відвертість.

8.повага до учасників тренінгу.

9.активність.

### *3.Вправа «Очікування».*

Тренер роздає учасникам стікери, на яких вони записують свої сподівання від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування, приклеюють стікери на плакаті «Дерево надії», яке заздалегідь зроблено тренером. Учасники приклеюють свої стікери ближче до коріння дерева. Закінчення цієї вправи відбувається наприкінці тренінгу.

### *4.Вправа «Каракулі».*

Учасникам пропонується намалювати хаотичні лінії на аркуші паперу А4 і передати свій малюнок сусіду зліва. Той, у свою чергу передає свої «каракулі» сусіду зліва. І так всі одночасно отримують чужі малюнки.

Необхідно побачити у них який-небудь образ і домалювати його. Після чого всі по черзі

демонструють створені образи.

### *5. Вправа «Взаємні презентації».*

Група підлітків поділяються на пари (методом «алфавіту»). Вам надається 6 хвилин, для того, щоб ви розповіли один одному про себе як можна більше - адже ви будете представляти свого партнера групі. Зверніть увагу на такі питання: чого я очікую від роботи у тренінгу, що я ціню в собі, що я вмію робити краще за інших, чим я пишаюся????

Презентації будуть проходити наступним чином: один з членів пари сидить на стільці, інший стає за його спиною і кладе руки на плечі свого партнера. На протязі однієї хвилини - не більше і не менше - доповідач говорить від імені свого партнера (тобто грає його роль). Рівно через хвилину, ведучий обриває монолог, якщо презентація буде закінчена швидше, тоді ми мовчимо, даючи змогу оповідачу щось пригадати і доповнити. Після цього будь-який член групи і ведучий у тому числі має право задавати виступаючому будь - які питання, на які той повинен відповідати від імені свого партнера. Вам необхідно інтуїтивно відповідати на задані питання. Партнер про якого доповідають повинен мовчати.

Обговорення: Що ви відчували, коли про вас розповідали? Чи вдалося вашому партнеру відобразити дані про вас? Чи вдалося вашому партнеру стати вашим двійником?

### *6. Заключний шерінг.*

Висловлювання учасників по черзі стосовно своїх відчуттів і вражень щодо проведеного заняття.

### *7. Створення та виконання ритуалу прощання.*

Учасники тренінгу самі вирішують як вони будуть прощатися після кожного заняття. Це

може бути просте «до побачення» або спеціально створений групою унікальний набір жестів чи слів. Таким прощанням буде закінчуватися кожне заняття.

### ***Заняття 2 «Подорожуємо разом».***

Мета: створення сприятливої емоційної атмосфери взаємоприйняття і довіри у групі.

Матеріали до заняття : крейда, м'яка іграшка.

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

Учасники заняття вітають одне одного та розповідають, які враження залишилися від попередньої зустрічі, з яким настроєм прийшли на сьогоднішнє заняття, у якому стані зараз знаходяться.

*3.Вправа «Ім'я-Рух».*

Ведучий пропонує всім учасникам стати в коло. Кожен по черзі робить крок вперед і проголошує своє ім'я, супроводжуючи його певним рухом (рух рук, якийсь жест). Після чого всі разом роблять крок вперед - повторюють ім'я учасника та його жест.

*4.Вправа «Місток».*

За допомогою крейди тренер малює на підлозі «вузький місток». Інструкція: «Уявіть собі, що цей вузький місток пролягає високо в горах через глибоку прірву. Ви стоїте на одному кінці містка, а на іншому стоїть ваш партнер. Ви починаєте йти на зустріч одне одному і ваше головне завдання розминутися на містку так, щоб ніхто не впав у прірву».

Обговорення: учасники відповідають на запитання: з якими труднощами вони зіткнулися під час виконання вправи.

#### *5. Вправа «Свічка».*

Учасники об'єднуються у три групи і утворюють три щільних кола. Кожна група обирає одного учасника, який стає у центр кола, заплющує очі та складає руки на грудях. Учасники, які утворили коло, починають повільно штовхати того, хто стоїть у центрі, але не даючи йому впасти. У центрі кола повинен побувати кожен учасник. По закінченню вправи учасники обговорюють свої враження.

#### *6. Психогімнастика.*

За допомогою долоні кожен з учасників передає один одному свої почуття, викликані даною обстановкою. Після передачі своїх почуттів, члени групи проговорюють, що відчув кожен з них, і що намагався передати іншому. У даному пантомімі виявляються приховані імпульси учасників, допомагає коректувати неадекватні емоції і дає матеріал для встановлення зворотного зв'язку. Дає інформацію щодо стосунків у групі і положення в ній окремих учасників.

#### *7. Заключний шерінг.*

#### *8. Виконання ритуалу прощання.*

### **Заняття 3 «Хто Я?».**

Мета: підтримка подальшого самопізнання, саморозкриття підлітків, пізнання себе за допомогою групи, розвиток уміння аналізувати і давати психологічні характеристики.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, кольорові олівці, бланки до вправи «Китайська рулетка».

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Інтенсивна фізична взаємодія».*

Група підлітків сидять на стільцях, розташованих по колу. Ведучий (або доброволець з учасників) стоїть у його центрі, оскільки вільний стілець для нього відсутній. Ведучий об'являє, хто буде мінятися місцями.

Наприклад, «Міняються місцями ті, хто в чорних черевиках»

«...ті, хто вміє користуватися комп'ютером»

«...ті, хто вміє заплітати косичку».

Всі, хто відповідає певній умові встають з своїх стільців і швидко міняються місцями з кимось із присутніх. Ведучий у цей час повинен зайняти стілець, що звільнився. Підліток, який залишився без стільця стає ведучим.

4. Вправа «Китайська рулетка». Учасникам пропонується закінчити речення:

Якщо б я був деревом, то хотів би бути...

...Не хотів би бути...

Якщо б я був одягом, то хотів би бути...

...Не хотів би бути....

Якщо б я був твариною, то хотів би бути...

...Не хотів би бути....

Якщо б я був машиною, то хотів би бути...

...Не хотів би бути....

Якщо б я був напоєм, то хотів би бути...

...Не хотів би бути...

Якщо б я був письменником, то хотів би бути...

...Не хотів би бути...

Якщо б я був квіткою, то хотів би бути...

...Не хотів би бути...

Якщо б

я

...Не хотів би бути...

Якщо б я був кіногероєм, то хотів би бути...

...Не хотів би бути....

Якщо б я був дорослим, то хотів би бути...

...Не хотів би бути...

Можна розглянути тварин, про які написали учасники і порівняти способи захисту даної тварини і даної людини, а також розглянути їх позитивні якості.

#### *5. Вправа «Хто Я?».*

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три вертикальні графи: в першій графі відповісти на питання «Хто Я?». Для цього швидко написати 10 слів-епітетів; писати потрібно у тому порядку, в якому вони виникають. У другій графі написати, як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі. В третій графі на те ж питання відповідає хтось з групи. Для цього всі кладуть свої підписані аркуші на стіл, вони перемішуються, потім кожний, бере аркуш зі столу і пише про ту людину, аркуш якої йому попався. Потім аркуші знову складаються на стіл і кожен забирає свій.

При обговоренні треба звернути увагу на те: чи повторюється будь-яка риса, слово у всіх графах; кількість слів у першій графі(наскільки людина добре знає про себе); співвідношення позитивних і негативних епітетів(ставлення до себе); співпадають чи ні уявлення інших про цю людину.

#### *6. Вправа «Намалюй свій настрій».*

Учасникам пропонується намалювати свій настрій. Для цього їх забезпечують кольоровими олівцями і аркушем паперу. Ведучий пропонує творчо поставитися до завдання, вибрати ті кольори, якими б найточніше вони могли передати свої відчуття

зараз.

Обговорення: «Як би ви назвали свій малюнок?», «Якщо б він міг говорити, щоб він вам сказав?».

*7.Заключний шерінг.*

*8.Виконання ритуалу прощання.*

**Заняття № 4 «Який Я насправді?».**

Мета: розвивати надалі самопізнання підлітків, сприяти самоаналізу.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, ручки, релаксаційна музика.

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Моя індивідуальність».*

По колу передається іграшка, при цьому кожний по черзі говорить своє ім'я і називає риси характеру, які йому притаманні й які починаються з букв у імені (н-д, Вадим - ввічливий, акуратний, добрий, мужній).

#### *4. Вправа «Люблю - не люблю».*

Тренер роздає учасникам по 2 листки паперу. На одному листку треба написати перелік того, «За що я люблю себе?», на другому - «За що я не люблю себе?». Протягом обговорення учасники роблять наголос на своїх відчуттях.

#### *5. Вправа «Перетворення».*

Учасники вільно пересуваються по приміщенню. Ведучий пропонує уявити себе то людиною похилого віку, то малюком, який не вміє ходити, то стрункою балериною та рухатися у відповідності до цих образів. Можна уявити себе будь-якою твариною, птахом чи комахою. Темп руху обирають самі учасники. За оплеском ведучого всі учасники застигають у тій позі, яка була останньою, потім розслабляються. Всі роблять декілька глибоких вдихів та видихів. Під час обговорення основне питання: у якому образі було комфортніше та звичніше, чому? Учасники мають проаналізувати наскільки довго вони знаходяться у такому образі і чи влаштовує він їх?

#### *6. Ауторелаксація «Ліс».*

Заплющіть очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Уявіть собі ліс. Я люблю бувати у ньому. Свіже повітря, лісова прохлада завжди приваблювали мене. Дорога не стомлює мене, а навпаки, надає впевненості та сили. Ось він, мій улюблений ліс! Усі стежинки в ньому знайомі. Ось ця веде до березового гаю. Я направляюся туди. Дихається легко, рівно, глибоко. Легкий вітерець хитає верхівки дерев, вони, вітаючись, кланяються мені.

Навкруги тиша, тільки десь стукає дятел, а пташки співають свої невігядливі пісні, радіючи кожній новій миті дня. Дихається легко, рівно, глибоко

Я заходжу до березового гаю і уявляю собі, що я не людина, а рослина у цьому гаю: Я-трава, Я-ромашка, Я-білий гриб, Я-шишка на гілці, Я-берізка, Я-кульбаба, Я-могутня сосна.

Свіже повітря пронизує все навкруги. Дихається легко, рівно, глибоко

Натішившись лісовою прохолодою і тишею, я повертаюся додому.

### *7. Вправа «Груповий звук».*

Всі учасники сидять у колі. По черзі кожний учасник вимовляє (виспіває, викрикує, шепоче...) будь-який звук, який виражав би його сутність. На наступному етапі всі учасники мають відтворити свої звуки одночасно та втримувати цей «груповий звук» стільки скільки потрібно. Під час обговорення вправи учасники роблять акцент на своїх відчуттях.

### *8. Заключний шерінг.*

### *9. Виконання ритуалу прощання.*

### **Заняття 5 «Чи впевнена Я особистість?».**

Мета: акцентувати на ситуаціях, які призводять до відчуття невпевненості у собі, спробувати відтворити поведінку впевненої людини, що сприятиме підвищенню впевненості у собі.

Матеріали до заняття : картки з різними типами поведінки, релаксаційна музика.

Хід роботи

*1.Привітання*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Ловля молі».*

Ведучий вказує на одну з учасниць гри, репрезентуючи її як «господиню, яка запросила присутніх для того, аби всі разом допомогли їй позбавитися молі». Потім ведучий пропонує всім «вбити по 10 штук молі» і демонструє, як треба «вбивати цю комаху», плескаючи в долоні, по речам, що знаходяться в приміщенні. Усі присутні беруть участь у цьому дійстві.

*4.Вправа «Гості: День народження!»*

Кожному з « гостей» вручається білетик, де вказано, як поводитися під час проведення цієї гри. Зміст білетика зберігається в таємниці до кінця гри, і лише потім, під час обговорення, можна дізнатися, що і кому пропонувалося робити. Серед усіх ролей є або невпевнена в собі, або агресивно налаштована, або впевнена в собі людина.

Обговорення: учасники відгадують, які типи поведінки були продемонстровані усіма членами групи.

*5.Вправа «Ланцюжок добрих і поганих наслідків».*

Участь беруть всі учасники, ведучий називає вихідну ситуацію і запитує першого учасника: «Що в цьому хорошого?», після відповіді ведучий запитує іншого: «А що в цьому поганого?» і т.д. Наприклад, вихідна ситуація: «промочити ноги». Промочити ноги - це погано, тому що можна захворіти. Захворіти - це добре, тому що не потрібно ходити в школу. Не ходити в школу - це погано, тому що сумно сидіти дома. Сидіти дома - це добре, тому що навчишся гратися самостійно. Гратися самостійно - це погано, тому що відвикаєш від друзів. Відвикати від друзів - це добре, тому що, коли мене відвезуть у село я не буду сумувати і т.д.

Можна почати розмову із зворотнього запитання.

Протікає взуття - це погано, тому що потрібно купувати нові.

Купувати нові - це добре, тому що в новому взутті можна не боятися ходити по калюжах.

Ходити по калюжах - це погано, тому що буде сваритися мама.

Свариться мама - це добре, тому що вона мене чогось навчить.

Ведучому потрібно безпомилково чергувати питання про «добре» і «погане».

*6.Вправа «Напарники».*

Учасники поділяються на пари. Ваше завдання: звернутися до напарника з проханням, демонструючи різноманітні стилі поведінки: дуже впевнено, ставлячи себе вище за інших; поступаючись співбесіднику, немовби підкорюючись; із почуттям власної гідності, але без виклику. Кожен учасник повинен спробувати себе в усіх варіантах поведінки.

*7. Ауторелаксація «Коло впевненості».*

Уявіть собі невидиме коло на підлозі приблизно за півметра від себе. Зайдіть у коло і уявіть собі, що ви досягає успіху. Ваша заповітна мрія - здійснилася. У цій ситуації ви повністю виявили всі свої здібності. Ви можете пишатися собою. Вас всі вітають - близькі вам люди, друзі, знайомі. Ви переповнені відчуттями. Побудьте у цьому стані стільки, скільки відчуваєте потребу. Коли будете готові повернутися, тоді розплющіть очі.

*8. Заключний шерінг.*

*9. Виконання ритуалу прощання.*

**Заняття 6 «Я відчуваю впевненість у собі».**

Мета: відпрацювання навичок впевненої особистості.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, ручки, олівці.

Хід роботи

*1. Привітання.*

*2. Вступний шерінг.*

### *3. Вправа «Гра голосом».*

Кожен учасник вимовляє слово «сонечко», але з різною інтонацією. Завдання: "не повторюватись".

Інтонації: — голосно; — здивовано; — схвильовано; — з викликом; — ніжно; — мрійливо.

### *4. Вправа «Могутність».*

Учасникам пропонується закінчити речення «Я можу...» (не менше 20 речень). Підкресліть ті, які можете лише ви або деякі ваші знайомі. Зачитайте Ваші «могучки».

Ведучий: «Як Ви думаєте, що таке могутність?» Правильно, це уміння. І чим більше їх у людини, тим вона могутніша, тим більше вона може, вміє робити творити, створювати. Могутня людина - це сильна людина, і зовсім не обов'язково - фізично. Сила цієї людини в тому, що вона багато чого вміє і розраховує на свої сили, не здається, не опускає руки, готова навчитися ще чому-небудь, якщо відчуває таку необхідність. Будьте ж сильними, могутніми, навчайтеся створювати, творити і прагніть довести кожне діло до кінця».

Закінчіть речення «Я зможу...» - 5 хвилин.

### *5. Вправа «Сила слова».*

Учасникам пропонується скласти два списки слів, характерних для впевнених та невпевнених відповідей. Ведучий записує слова на дошці.

### *6. Вправа «Місто впевненості».*

Учасникам пропонується разом скласти оповідання про місто, в якому зібралися і живуть найневпевненіші люди з усіх, що живуть на Землі. Хтось із нас буде першим і скаже одну - дві фрази, з яких почнемо наше оповідання. Далі будемо рухатися по колу, за годинниковою стрілкою, і кожен по черзі буде продовжувати розповідь.

### *7. Вправа «Я- господар».*

Учасникам по черзі необхідно зробити або сказати щось, щоб усі зрозуміли, що господар тут він. Потім, господар, учасник, який перший брав участь передає свої повноваження іншому учаснику («Господарем будеш ти!!!»). Претенденту необхідно або назватися або сказати будь-яку фразу, щоб усі зрозуміли, що це сказала людина, яка почувалася господарем у цій ситуації і в цьому приміщенні.

### *8. Заключний шерінг.*

### *9. Виконання ритуалу прощання.*

### **Заняття 7 «Я - успішний співрозмовник».**

Мета: знайомство з базовими навичками спілкування, використання основних елементів спілкування, розвиток комунікативних умінь і навичок.

Матеріали до заняття : карточки з розподілом обов'язків до вправи «Дискусія», аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, ручки, олівці.

Хід роботи

### *1.Привітання.*

### *2.Вступний шерінг.*

### *3.Вправа «Ти уявляєш...»*

По черзі кожен із учасників, звертаючись до сусіда, з почуттям радості від зустрічі вимовляє: «Привіт, (ім'я), ти уявляєш...» і закінчує фразу, розповідаючи щось смішне, цікаве.

### *4.Мозковий штурм: «Для того, щоб люди краще розуміли один одного потрібно...».*

Учасники по колу стисло й швидко продовжують фразу. Запропоновані варіанти записуються.

Асоціативний ряд: до слова «спілкування»: протягом 5 хвилин учасники висловлюють свої асоціації та записують їх на аркуші паперу.

Інформація про особливості вербального і невербального спілкування: три аспекти спілкування: 1.перцептивний - механізм сприймання і розуміння людьми один одного; 2.комунікативний - обмін інформацією; 3.інтерактивний - взаємодія у спілкуванні.

Фактори формування першого враження: 1. «фактор перевершеності»; 2. «ставлення до нас»; 3. «фактор привабливості = ефект ореолу».

### *5.Вправа «Дзеркало»*

Група підлітків-учасників розбивається на пари ведучий-«дзеркало». Ведучий починає повільно виконувати певні рухи, «дзеркало» намагається їх скопіювати. Потім учасники міняються ролями.

Обговорення: відбувається групова дискусія: «Якими засобами ми спілкуємось?».Робиться висновок про те, що спілкування може бути різним,

навіть без слів; про необхідність бути уважним до невербальних елементів спілкування.

#### *6.Вправа «Дискусія».*

Група поділяється на трійки. У кожній трійці розподіляються обов'язки: один з учасників грає роль «глухого і німого» - він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні - зір, жести, пантоміміка, другий - «глухого» - може говорити і бачити, третій - «сліпого і німого» - може лише чути і показувати. Усій трійці пропонують завдання, н-д, домовитися про місце, час і мету зустрічі. Надається 15 хвилин.

#### *7.Вправа «Загальний малюнок».*

Учасникам пропонується разом намалювати малюнок на будь-яку тему, при цьому спілкуватися тільки за допомогою міміки, жестів. По завершенні продемонструвати малюнок.

#### *8.Заключний шерінг.*

#### *9.Виконання ритуалу прощання.*

## **Заняття 8 «Основні перешкоди у спілкуванні».**

Мета: сформувати здатність до конструктивної комунікації при взаємодії з іншими, виділення зон психологічного комфорту.

Матеріали до заняття : 3 набори розрізаних картинок, паперові «корони», що одягаються на голову.

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Побажання без слів». Учасники по черзі без слів показують своє побажання сусіду справа.*

*4.Вправа «Ярлики».*

Учасники об'єднуються в 3 групи. Кожному одягають «корону», так щоб він не бачив, що на ній написаний один із виразів: «Усміхайся мені», «Будь похмурим, коли говориш зі мною», «Корчи мені гримаси», «Ігноруй мене», «Розмовляй зі мною, ніби мені 5 років», «Підбадьорюй мене», «Кажі, що я нічого не вмію», «Жалій мене». Після цього кожній групі дається завдання скласти цілу картинку з розрізаних клаптиків, але звертатися під час роботи до учасника своєї групи потрібно так, як написано на його «короні». Через 7-10 хвилин усі, не знімаючи «корон», відповідають на запитання: Чи сподобалось вам, коли з вами спілкувалися таким чином? Що написано на ваших коронах?

*5. Вправа «Розмова в парах на різних дистанціях».*

Учасники поділяються на пари. їм пропонується провести розмову на будь-яку визначену тему. Спочатку вони стоять у різних кутах кімнати, потім продовжують розмову, стоячи впритул один до одного. Потім учасникам пропонується зайняти найбільш комфортну для них дистанцію. Обговорення: учасники гри повинні відповісти на питання, коли вони почувались дискомфортно?

*6. Основні перешкоди у спілкуванні.*

Учасникам потрібно протягом 5 хвилин скласти свій список, які на їх думку являються основними перешкодами при спілкуванні, і їх потрібно уникати або намагатися контролювати. Потім разом обговорити їх і зробити наголос на тих, які є найважливішими. Звернути увагу на стереотипи, бар'єри ставлення, зони комфорту.

*7. Вправа «Австралійський дощ».*

Учасники стають у коло. Тренер починає: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаймо, який він. Зараз всі разом ви будете повторювати мої рухи. Стежте уважно!

1. В Австралії піднявся вітер. (Ведучий тріє долоні)
2. Починає крапати дощ. (Клацання пальцями)
3. Дощ посилюється. (Почергове плескання долонями по грудях)
4. Починається справжня злива. (Плескання по стегнах)
5. А ось град, справжня буря. (Тупіт ногами)
6. Але що це? Буря стихає. (Плескання по стегнах)
7. Дощ стихає. (Плескання долонями по грудях)
8. Рідкі краплі падають на землю (Клацання пальцями)
9. Тихий шелест вітру. (Потирання долонь)
10. Сонце. (Руки догори)

*8.Заключний шерінг.*

*9.Виконання ритуалу прощання.*

### **Заняття 9 «Я — унікальний і неповторний».**

Мета: закріпити уявлення про свою унікальність, збагатити свідомість позитивними образами особистості.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, ручки, олівці, фломастери, фарби, релаксаційна музика, м'яч.

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Валіза».*

Один із підлітків-учасників виходить із приміщення, інші починають "збирати йому в дорогу валізу", в яку складають позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині; те, що допоможе їй під час спілкування з іншими.

Але учаснику, який «відїжджає» обов'язково нагадують, що буде «заважати йому в дорозі»: ті негативні якості, яких йому треба позбутися, аби життя його покращилося.

Потім тому, хто «відїжджає» і хто весь цей час знаходився поза приміщенням, в якому відбувається тренінг, зачитують і передають увесь список корисних порад. Далі процедура повторюється за участю наступного члена групи доги, поки всі підлітки не отримають свою «валізу».

#### *4. Вправа «Падіння з довірою».*

Учасники поділяються на пари, один із них буде падати, інший - підтримувати і ловити, аби затримати падіння. Той, хто падає першим,

робить це із заплющеними очима, покладаючись на "страховку" партнера. Потім учасники міняються місцями.

#### *5. Ауторелаксація «Я — це я».*

Я - це я. Заплющіть очі. Зручно сядьте, покладіть руки на коліна долонями догори. Зробіть глибокий вдих, повільний видих. В усьому світі немає нікого такого, як я. Є схожі. Тому все, що йде від мене, - це моє, тому що я обрав це. Мені належить усе, що є в мені: моє тіло і все, що воно робить; моя свідомість із думками і планами: мої очі й образи, які вони мають бачити; Мої почуття, якими вони б не були: мій рот і всі слова, що він вимовляє; мій голос, мої дії.

Мені належать усі мої перемоги й успіхи, всі мої поразки, помилки. І тому я можу дуже близько познайомитися з собою. Оскільки, я товаришую з собою і люблю себе, я можу обережно й терпляче відкривати у собі те, що бентежить мене, і більше пізнавати себе.

Все що я бачу і відчуваю, все, що я говорю і що я роблю, що я думаю зараз, - це моє. І це дозволяє мені дізнатися, де я і хто я в даний момент. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти.

*6. Вправа «Побажання».*

Кожен з учасників висловлює одне одному побажання. Побажання повинно бути коротким, бажано в одне слово. Ви кидаєте один одному м'яч і одночасно висловлюєте побажання. Той, кому кинули м'яч, в свою чергу, кидає його наступному. Будемо уважними, щоб м'яч побував у кожного і ніхто не залишився без бажань.

*7. Домашнє завдання: намалюйте малюнок «Я хочу вам подарувати».*

Уявіть собі, що у нас у всіх день народження в один день і нам потрібно подарувати всім подарунки, які дійсно на ваш погляд, потрібні учасникам нашої групи. У вас повинно вийти стільки подарунків, скільки осіб у групі. Намагайтеся, щоб ваш подарунок був по-справжньому потрібний і цінний, щоб він дійсно допоміг людині змінитися. Пам'ятайте, ви ні в чому не обмежені. Дарувати можна все, що завгодно: від картини до конкретних особистісних якостей. Кожний малюнок потрібно адресувати, тобто підписати для кого він.

*8. Заключний шерінг.*

*9. Виконання ритуалу прощання.*

**Заняття 10 «Я - володар свого світу».**

Мета: сформувати у підлітків позитивну установку на майбутнє.

Матеріали до заняття : аркуші білого паперу А4 для кожного учасника, ручки, олівці.

Хід роботи

*1.Привітання.*

*2.Вступний шерінг.*

*3.Вправа «Скульптура».*

Учасникам пропонується об'єднатися у малі групи та створити скульптуру їхньої групи. На виконання завдання дається 10 хвилин. Під час обговорення тренер робить акцент на відчуттях учасників.

*4.Вправа «Фотографія на пам'ять».*

Ведучий («фотограф») розставляє підлітків-учасників на близькій відстані один від одного, при цьому кожен повинен займати певне місце. Ведучий пояснює, чому він розставив учасників саме таким чином, розказує історію удаваної фотографії. Після цього «фотограф» займає заздалегідь підготовлене місце серед інших учасників. «Фотографія на пам'ять» готова.

*5.Роздавання малюнків «Я хочу вам подарувати».*

Перегляд та обговорення робіт. Учасники при обговоренні акцентують свою увагу на відчуттях.

*6.Вправа «Одне слово».*

Учасникам пропонується одним словом висловити свої враження від усього тренінгу.

### *7.Заключний шерінг.*

Учасники повертаються до вправи «Очікування». Підходять до «Дерева надії» та знімають свої «листочки». Основне питання для обговорення «З чим я йду звідси? Що я залишаю тут?»

### *8.Виконання ритуалу прощання.*

## **Список використаних джерел :**

1.Амеліна Н. П. Я бажаю змінитися. Психокорекційна програма // Психологічна газета. - 2004. - № 23. - С. 27 - 32.

2.Вачков И.В. Психология тренинговой работы. Образовательный стандарт XXI, изд.- во: Эксмо, 2007. - 416с.

3.Височина І.Л., Абатуров О.Є. Психологічна адаптованість вихованців дитячих будинків та шкіл - інтернатів // Современная педиатрия. - 2009. -№3/11,-С. 42-47.

4.Жуков В.В. Ти і твої права (тренінг для підлітків 13-17 років): метод, розробка // Практ. психологія та соц. робота.- 2001.- №9.- С.28-31.

5. Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для старшокласників // Шк. світ.-2004,- № 42.-С.4-6.

6. Кунигель Т.В. Тренінг «Активизация внутренних ресурсов подростка». - СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 101с.

7. Лебедева Л.Д., Никонорова Ю.В., Тараканова Н.А., Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии. - СПб.: Речь, 2006. - С.108 - 157.

8. Лебедев С.Г. Психологический тренинг развития самосознания у подростков // Практик. психология та соц. робота.- 2004,- № 5.- С.61 -73.

9. Піскун В.М., Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Основи дитячої патопсихології. - К. - Перун, 2005. - С. 159-162.

10. П. Прихожан А.М., Толстых Н.Н., Юферева Т.И. Подростковъш возраст// Психическое развитие воспитанников детского дома. - М., 2001. - С.67-89.

11. Шнеренко Л. Профілактика правопорушень серед підлітків: тренінгові заняття з підлітками // Психолог.-.2005 - № 28 - С.38-41.

12. Шкловцова Л. О. Як допомогти сором'язливому підлітку. Психокорекційна програма // Психологічна газета. - 2005. - № 3. - С. 40-45.

13. <http://osvita.ua/school/upbring/1328>

/span

, span style=

span style=line-height: 150%; font-family:

;