Педагог-психолог

МБОУ «Кумовская школа имени

кавалера ордена Мужества Д. Лошатецкого»

Ляшенко Кристина Сергеевна

**Тренинг «Позитивное мироощущение»**

**по формированию жизнестойкости у подростков.**

**Цель тренинга**: открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков. **Задача тренинга:** научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний. **Целевая аудитория:** подростки от 12 до 15 лет. **Продолжительность тренинга:** 1,5 часа. **Методы и формы работы:** психологические игры и упражнения, психогимнастические упражнения. **Оборудование:** мультимедийная установка, столы для выполнения письменных упражнений, канцелярские принадлежности, оборудование для музыкального сопровождения упражнения «Храм тишины». **I этап - знакомство.** Разработка с учащимися правил работы в тренинговой группе, участникам тренинга предлагается сделать круг из стульев и сесть на них. Для целевого позитивного тренинга предлагается придумать себе тренинговое имя, заключающее в себе какую-то положительную характеристику, например, «Весельчак», «Хороший» или «Затейник» и др. Далее в течение всего тренинга необходимо обращаться друг к другу именно так.  **II этап – упражнения. «Просмотр фильма «Цирк бабочки».** На примере героя художественного фильма «Цирк Бабочки» Ника Вуйчича показать подросткам, как важно верить в себя и оставаться стойким к жизненным невзгодам. Ребятам следует рассказать в целом о Нике Вуйчиче – наш современник, сын священника, родившийся без рук и без ног. Он смог не только выжить с данными условиями, но и стал примером жизнестойкого человека для людей во всем мире. В Интернете множество роликов о нем. Его жизненное кредо – «Нет рук, нет ног – нет проблем».Недавно на экраны вышел художественный фильм с участием Ника Вуйчича «Цирк бабочки».Участникам тренинга предлагается посмотреть данный фильм. После просмотра (длится около 20 минут) необходимо обсудить впечатления. Подросткам предлагается ответить на вопросы: «Каким вы увидели главного героя? Что помогло ему справиться с неприятностями? Можете ли вы отнести его к жизнестойким людям?» **«Словарь хороших качеств».** Участникам тренинга по кругу необходимо вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качества «хороший», «красивый» (или «радостный»). Затем ребята должны пояснить: к каким жизненным явлениям подходят данные качества? Далее подросткам дается задание: постараться найти как можно больше объектов для применения этих синонимов. В конце упражнения проводится рефлексия: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный», «прелестный» и т.д. Как могут влиять данные слова на настроение и состояние души человека? **Упражнения на двигательную активность**. Можно использовать какую-либо подвижную игру, например, «Паровозик», «Путаница» или подобную. *Обоснование.* Один из самых эффективных способов самозащиты – «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия. **«Неоконченные предложения».** Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4-5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью…

- Мне пришла в голову отличная мысль…

- Мне нравится в себе, что я…

- Мне хочется доставить радость… (кому?)

- Всякая погода – благодать, даже вот и сегодня на улице…

- Больше всего удовольствия я получаю от…

- У меня теплеет на душе, когда я думаю о…

- Мне очень помогает в жизни…

- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о…

- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы…

**Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».**  Все участники рисуют на своем листе бумаги солнце, от которого отходят лучи, в центре пишут свое имя. На одном-двух лучах пишут качества, которые заставляют участника себя любить и гордиться собой. Затем происходит обмен листами между друг другом и каждый дописывает качества, за которые он ценит того или иного своего одноклассника. **«Художник-оптимист».**  Участникам необходимо разбиться на тройки. Каждая тройка будет выполнять определенную роль: художник, зритель, «портрет». «Портрет» изображает лицо, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. «Художник» стирает это изображение и исправляет его на позитивный антипод, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, расправь плечи» и т. д. «Зритель» должен отгадать первоначальное состояние и замысел «художника». Затем ролями меняются. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»? **«Успокойте Бирбала».**  Психолог рассказывает подросткам индийскую легенду о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам «заплакал», изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил своего советника. Участники тренинга выбирают «Бирбала», которого по очереди пытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным. **«Портрет в розовых тонах».** Участникам тренинга предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит. Для более младших подростков в качестве объекта предлагается выбрать киногероя или литературного персонажа, и так же написать его «портрет». В конце упражнения необходимо обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения. **«Цепочка».** Упражнение, направленное на тренировку невербальной передачи эмоционально-положительной информации. Все участники тренинга строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово (например, «зайка»), или фразу (например, «Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие участники. **«Неприятность эту мы переживем…»** Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись и т. д. Обычно в такой ситуации человек бессознательно может употребить не очень хорошие слова. В присутствии посторонних эти наши слова могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать…», или «Подумаешь, важность какая…», или «Вот так фокус…». Участники придумывают сами варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово - действие – состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода. **«Ожерелье Силы».** Заранее необходимо подготовить полоски цветной бумаги шириной 1-2 см разного цвета. Также приготовить несколько степлеров со сменными скобами или клей (со скобами быстрее). Детям предлагается создать Ожерелье Силы по типу новогодней гирлянды. Сначала на каждой полоске бумаги дети пишут по одному своему сильному качеству, затем, продевая одно кольцо бумаги в другое, создают Ожерелье Силы. Кольца закрепляются степлером или клеем. Включаясь в творческий процесс создания ожерелья, дети актуализируют собственные внутренние ресурсы. **«Зеркало».** Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно задаем своему лицу, то или иное выражение. Перед зеркалом отрепетируйте непринужденную улыбку, утвердитесь в ней, привыкните. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее. В конце упражнение провести рефлексию: трудно ли было контролировать такое выражение лица, если оно противоречило вашим мыслям; повлияла ли внешняя благость на восприятие и оценку былой неприятности? **Упражнение «Храм тишины».** Подросткам предлагается сесть поудобнее и под расслабляющую музыку, закрыв глаза, слушать психолога и представлять картинку, о которой он говорит. «Найдите тихое место, сядьте поудобней и закройте глаза. Вообразите себя гуляющим по окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как Ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, Вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, салонов одежды, цветочный магазин. Остановитесь и подумайте, что Вы чувствуете на этой шумной деловой улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, Вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Старинными буквами на нем написано: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу оказываетесь в окружении полной и глубокой тишины... Побудьте внутри столько, сколько Вам необходимо. Когда захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдите на улицу. Как Вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет в этот Храм тишины, чтобы Вы могли, когда захотите, вновь вернуться туда». **Заключительный этап** посвящается обсуждению своих впечатлений от тренинга. Упражнение **«Комплименты»** завершает общение. Психолог предлагает учащимся, сидящим в кругу, любому из сидящих напротив сказать приятные слова про его хорошие качества. Одно из качеств должно начинаться на первую букву имени того, кому это говорят. Психолог должен быть внимательным, если какому-то ребенку не высказали комплимент, это должен сделать сам психолог.