

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
города Москвы «Колледж малого бизнеса № 4»**

**Психологический практикум с элементами тренинга
«Совместная победа».**

**Разработал: Чувашев Денис Николаевич,
Преподаватель-организатор ОБЖ**

Москва 2018

РАССМОТРЕНЫ И ОДОБРЕНЫ

Методической комиссией

Классных руководителей

Протокол № 2

от « 13 » сентября 2018 г.

Председатель

Лаушкина Т.А. /Лаушкина Т.А./

подпись Ф.И.О.

УТВЕРЖДАЮ:

Методист

Коротких Л.И. / Коротких Л.И.

подпись Ф.И.О.

« 14 » сентября 2018 г.

1. Практикум «В твоих глазах».

Пояснительная записка.

Подросткам свойственна рефлексия. В тоже время, зачастую, для нее нет достаточных оснований – подросток еще не состоялся в жизни. Поэтому основное, что привлекает внимание детей – это качества формирующихся личностей. Если не уделять внимания этой сфере целенаправленно, то рефлексия, взаимная оценка и коррекция поведения, а, значит, и различных сторон личности, будут идти спонтанно. Без контроля педагога. В таких условиях подростки обращают внимание в первую очередь на те качества, которые позволяют им доминировать в группе, приспосабливаться к лидерам или делают их «неудачниками». Что это за качества? Например, доминировать позволяют физические и внешние данные, уровень материального достатка – все это редко зависит от самого ребенка. Приспосабливаться позволяет лезть, внутренняя цензура, конформизм. Что касается детей, не имеющих достойного социального статуса в группе, то в них еще интенсивней развивается неуверенность в своих силах, исчезает мотивация к обучению, возможна фрустрация.

В том случае, когда педагог не контролирует данный процесс, возможны серьезные личностные трагедии и возникновение конфликтных ситуаций разной интенсивности и длительности.

Мероприятие является внеклассным. Возраст детей для участия в мероприятии от 14 до 17 лет.

Цель.

Воспитание командного духа, формирование единого коллектива.

Задачи.

1. Организация и корректировка рефлексии членов учебной группы.
2. Стимулирование развития эмпатии у членов группы.
3. Демонстрация негативных тенденций в процессе формирования коллектива.

Сценарий.

Детям предлагается анонимно ответить на 5 коротких вопросов, касающихся каждого из своих одноклассников. При этом важно не составлять анкеты, а пояснять все своими словами.

На листе бумаги нужно написать имя первого одноклассника.

Далее преподаватель предлагает записать три хороших качества, которыми данный человек выделяется из всех остальных. При этом нужно подумать и действительно выбрать именно те, которые именно автору наиболее привлекательны в человеке.

После этого нужно понять, что автору неприятно в данном человеке и также написать три негативных качества.

Далее нужно ответить на вопрос, как, по мнению автора, чувствует себя человек в группе – скорее комфортно или скорее дискомфортно.

Следующий вопрос касается того, какие качества личности данному человеку нужно развивать.

Заключительный вопрос звучит так: «Что можете сделать лично вы, чтобы ИМЯ чувствовал/а в коллективе комфортнее?»

Условие.

Участие в мероприятии добровольное. Детям нужно объяснить, что все хорошее будет озвучено, а никаких унижающих человеческое достоинство мнений озвучено не будет. Однако, объективную критику до детей нужно донести в индивидуальной беседе.

Подведение итогов

Подводить итоги нужно через два дня. Это накалит общий интерес, но не позволит забыть о мероприятии.

За это время преподаватель должен обработать ответы по каждому ученику и объединить сходные. Зачитывать ответы следует на очередном классном собрании.

2. Тренинг «Что в музыке тебе моей?»

Пояснительная записка.

В настоящее время цифровые технологии прочно вошли в общественную и личную жизнь и пользуются огромной популярностью среди подростков. В частности, практически каждый учащийся значительную часть личного времени тратит на общение в социальных сетях «ВКонтакте» и «Instagram». Сети предоставляют возможность анонимного общения, что обычно крайне востребовано в подростковой среде, возможность самореализации имеющимися средствами – через демонстрацию вкусов и привязанностей в области музыки, «аниме», «армов», «демотиваторов» и др. Сложилась парадоксальная ситуация, когда реальность формируется в виртуальности. Распространены различные чрезвычайные происшествия, зарождающиеся в социальных сетях, случаи длительного психологического прессинга, унижения и т.д.

Однако, наряду с минусами, описанная ситуация имеет и плюсы. Используя социальные сети, классный руководитель/куратор при желании получает доступ к ранее закрытой информации. А именно к тому музыкальному ряду, который пользуется популярностью в группе обучающихся и к конкретным музыкальным композициям, которым отдает предпочтение подросток.

Искусство является отражением общественной и индивидуальной жизни. Изучая тексты и музыку, внимательный наблюдатель может многое вынести для себя. Но главное – через искусство педагог может влиять на внутренний мир подростка.

Мероприятие является внеклассным. Возраст детей для участия в мероприятии от 15 до 18 лет.

Основная цель.

Контроль и коррекция процесса формирования индивидуального и группового мировоззрения.

Задачи.

1. Установление доверительных отношений между детьми и педагогом.
2. Снятие коммуникационных барьеров между детьми.
3. Акцентирование внимания на общечеловеческих ценностях.

Сценарий.

Группе предлагается выбрать двух ребят по взаимной договоренности (в группу входит и сам учитель). Это призвано подчеркнуть самоорганизационный характер мероприятия. Двум ученикам из группы предлагается выбрать по три музыкальных композиции и предложить на голосование. Песни могут быть на русском языке и на иностранном, но в таком случае, необходим перевод.

В социальной сети создается голосование с возможностью оставления анонимных голосов и возможностью голосования ребят, в группе не состоящих. Таким образом, на голосование выносятся три блока из трех песен каждый. В итоге голосования должно остаться по одной песни от каждого участника.

На внеклассном мероприятии не должно быть официоза. Наоборот, педагог должен сделать все, чтобы создать неформальные отношения, это будет способствовать раскрепощению. С этой целью педагог может поменять собственное место, переместившись за парты, приготовить чай и печенье, включить нейтральную музыку и др.

Включается песня первого участника для совместного прослушивания. После этого ученик должен объяснить, о чем эта песня, какие важные аспекты она затрагивает, раскрыть свое отношение к ней. После его выступления собравшиеся должны начать обсуждение, которое с трудом будет идти только первые разы.

У учителя всегда должны быть заготовлены вопросы по каждой песни. Вопросы не должны иметь односложных ответов, либо эти ответы должны приводить учеников к определенным выводам.

Нельзя обсуждать более двух песен за одно внеклассное мероприятие. Это приведет к утомлению, угасанию интереса и появлению сарказма и цинизма. Для того чтобы максимально оттянуть этот момент, учитель должен поддерживать неформальную обстановку и следить за уровнем общего утомления, не растягивая встречу чрезмерно.

В дальнейшем можно обсуждать не только песни, но и стихи, сочинения и даже фильмы.

Перед началом мероприятия учитель должен поставить условие: все телефоны будут переведены на бесшумный режим и сложены на отдельной парте. Он первым выполняет это требование. В случае если появляются такие ребята, которые не желают его выполнять, им нужно предложить «или уйти домой или остаться на интересный разговор, выполнив то правило, которое уже выполнили все».

Условие.

Как можно больше самоорганизации, как можно меньше формализма.

Предупреждение.

При выполнении условия мероприятия дети могут предлагать (вынесением на голосование и выбором) песни с ненормативной лексикой. Это может быть в двух случаях. Либо они «стебуться» (издеваются, подшучивают) и на самом деле никто из них песню не слушает, что можно определить, просматривая их «плейлисты» в социальных сетях. Либо они данную песню слушают и она популярна, а поднятые темы их волнуют.

В первом случае необходимо твердо исключить песню из списка.

Во втором случае преподаватель должен принимать решение самостоятельно. С одной стороны, формальное исключение песни из списка ничего в лучшую сторону не изменит – дети продолжают ее слушать, а педагог не сможет влиять на процесс. Кроме того, дети поймут, что никакой самоорганизации на самом деле нет.

С другой стороны, объективно имеются риски прослушивания песни ненормативного содержания в классе, в присутствии педагога.

Подведение итогов.

В завершение педагог должен резюмировать обсуждение сам или доверить это кому-либо, в ком имеется уверенность. Резюме должно отталкиваться об общих

взглядов, которые разделяет большинство, и приводить учащихся к уверенности в общечеловеческих ценностях.

3. Гейм-тренинг «Задача на пять!».

Пояснительная записка.

Одним из условий продуктивной работы классного руководителя/куратора группы является контакт с учащимися. В случае если контакт установлен только на формальном уровне, а подростки идут на него в силу необходимости, высоких результатов работы ожидать не стоит.

Неформальный, доверительный контакт может быть установлен в двух случаях: а) если педагог и воспитанник совместно разрешили сложную жизненную ситуацию; б) в случае целенаправленной работы в данном направлении.

Конечно, полноценным и глубоким контактом может считаться контакт, полученный путем «а». Однако, во-первых, не известно когда учащимся понадобится помощь, да и надеяться на такой случай по меньшей мере аморально. В то же время нет гарантии, что педагог справится с возникшей проблемой. Поэтому рассчитывать на случай недальновидно.

Необходимо учитывать, что дети чутко реагируют на поступки и мотивы людей, являясь хорошими интуитивными психологами. Поэтому целенаправленная работа по установлению доверительного, неформального контакта не может быть формальной. Педагог сам должен иметь живой интерес в мероприятиях и, кроме того, должен быть заинтересован в настоящем развитии детей. Только в том случае, когда, задействовав в специальных играх свой жизненный опыт педагог будет совместно с детьми открывать и фиксировать новые закономерности работа принесет результат.

Мероприятие является внеклассным. Возраст детей для участия в мероприятии от 15 до 20 лет.

Основная цель.

Доверительный контакт с подростками.

Задачи.

1. Установление неформальных отношений.
2. Установление лидерства в системе неформальных отношений.
3. Акцентирование внимание учащихся на проявляющихся закономерностях, перевод их в знания, формирование устойчивых навыков.

Сценарий.

Игра «Мафия». Желающие садятся в круг на комфортном расстоянии друг от друга. В случае если в группе имеются неуверенные ребята, их надо сажать за парты, выставив все естественным образом и не привлекая к этому внимания группы.

Учитель-ведущий (в дальнейшем учитель должен иногда передавать роль ведущего и принимать участие в игре) объявляет основные правила: игра должна быть честной.

Регулярные нарушители в игру допускаться не будут. В игре нельзя пользоваться телефонами вообще. В игре нельзя переговариваться шёпотом и между собой.

После этого ребята должны закрыть глаза и опустить головы: «Город засыпает».

Обойдя вех по кругу ведущий проводит назначение на должности. Одно касание (по плечу, голове, руке) – мафия. Два касания – комиссар. Три касания – доктор. В случае если играющих много, назначенных мафией может быть до трех человек.

После назначения ведущий командует: просыпается мафия.

Мафия должна выбрать одного человека, указать на него ведущему и заснуть.

Следующим просыпается комиссар. Он должен указать на любого подозреваемого и получить от ведущего опровержение или подтверждение своим мыслям.

Последним просыпается доктор. Он предполагает, кого выбрала мафия и старается выбрать того же игрока, показывая на него ведущему.

Далее просыпается «город». В случае если доктор не угадал, то город просыпается без того, кого выбрала мафия. Данный игрок уходит в наблюдатели молча, без последнего слова и не имеет права участвовать в обсуждениях.

Город просыпается. «Днем» игроки должны обсудить и выбрать того, кто, по их мнению, является мафией. Выбрав кого-то одним голосованием, они предоставляют ему «последнее слово», после которого проводится повторное голосование за исключение игрока. Если последнее слово не переубедило большинство, то игрок покидает город и становится наблюдателем.

Так повторяется до тех пор, пока город не выгонит мафию или пока мафия не останется в пропорциональном количестве с мирными жителями.

Задача комиссара в игре, как можно быстрее вычислить мафию и донести информацию об этом до игроков. Но нужно помнить, что если комиссар раскрывается, то мафия будет стремиться убрать его из игры в первую очередь. Вторая задача комиссара – защита невиновных, которых хотят выгнать по ошибке.

Задача доктора в игре – препятствовать мафии сокращать количество игроков. Вторая задача – лечить комиссара в том случае, если он раскрыт. Лечить себя доктор может только один раз.

Игроки могут вводить друг друга в заблуждение, «признаваться» в том, что они выполняют различные игровые роли, раскрывать свои настоящие роли и т.д.

Ведущий не говорит игрокам, кого они исключили из игры при голосовании, если только исключенный не является мафией. Это необходимо для того, чтобы мафия имела возможность назваться комиссаром или доктором.

Ведущий не говорит игрокам, какую роль выполнял игрок, которого мафия исключила «новью».

Условие.

Для достижения поставленной цели можно использовать только такие игры, которые опираются на уже имеющиеся у детей знания и навыки, относящиеся только к сфере межличностного взаимодействия. Игры на основе изученного на уроках материала не помогут достигнуть цели или будут способствовать ее достижению в минимальной степени.

Предупреждение.

Во время игр уровень контакта может достигать предельных значений, на которых учитель выходит из системы «свой-чужой» и переходит в систему «свой-свой». В таком случае возможны отрицательные эффекты. А) некоторые ученики могут перейти

на полностью неформальное общение, с психологическим давлением и даже прямыми угрозами в сторону других ребят. Б) оказавшись в системе «свой-свой» и не обладая специфическим жизненным опытом и качествами, учитель также может оказаться в ситуации психологического давления.

И первое, и второе возможно только в том случае, если учитель не является лидером и не обладает навыками установления лидерства в группах. В таком случае применять данные средства нельзя.

4. Гейм-тренинг «Безмолвный разговор».

Пояснительная записка.

Качественное управление группой людей возможно при использовании нескольких каналов передачи информации. Основными среди них являются вербальный и невербальный. Анализ работы педагогов, умеющих удерживать внимание класса и контролироваться его показывает, что невербальный канал связи является не менее, а может быть и более важным, чем вербальный. Нижеприведенный сценарий игры-упражнения позволяет тренировать невербальные навыки восприятия и отправки информации. Помимо этого, игра-упражнение является хорошим рекреативным средством, позволяющим снять агрессивность и служит созданию устойчиво-интересного образа учителя.

Основная цель.

Тренировка невербальной чуткости и восприимчивости учащихся.

Задачи.

1. Установление неформальных отношений.
2. Установление лидерства в системе неформальных отношений.
3. Развитие наблюдательности и внимательности.
4. Временное «переключение» со школьных проблем на игру.

Сценарий.

Игра «Выстрел». Желаящие садятся в круг на комфортном расстоянии друг от друга. В случае если в группе имеются неуверенные ребята, их надо сажать за парты, выставив все естественным образом и не привлекая к этому внимания группы.

Ведущий предлагает игрокам опустить головы и закрыть глаза. После этого проходит по кругу и раздает роли. Одно касание – стрелок. Два касания – сыщик. В дальнейшем учитель должен иногда передавать роль ведущего и принимать участие в игре.

После назначения все «просыпаются» и следят друг за другом. Среди играющих есть стрелок, который должен незаметно для всех остальных подавать любые знаки кому-то одному (подмигивания, кивки, ужимки, касания, жесты и т.д).

Основные правила игры: не подавать ложных знаков, не являясь стрелком. В случае если играющему «показалось», что ему подали знак, он должен воспринимать это как данность. Наблюдать за всеми, не пряча взгляд.

Увидев знак, игрок должен молча покинуть игру через пять секунд и перейти в наблюдатели.

Задача сыщика разыскать стрелка и исключить его. На него знаки стрелка не действуют. В случае если сыщик указал на мирного жителя, он сам покидает игру, а мирный житель становится сыщиком. В этом случае задача «города» усложняется, потому что стрелок знает сыщика, и не будет подавать ему знаков.

Условие.

Учитель-ведущий должен отмечать успешно играющих ребят и поощрять тех, у кого получается плохо. Это поможет решить 1,2 задачи.

Предупреждение.

Во время игр уровень контакта может достигать предельных значений, на которых учитель выходит из системы «свой-чужой» и переходит в систему «свой-свой». В таком случае возможны отрицательные эффекты. А) некоторые ученики могут перейти на полностью неформальное общение, с психологическим давлением и даже прямыми угрозами в сторону других ребят. Б) оказавшись в системе «свой-свой» и не обладая специфическим жизненным опытом и качествами, учитель также может оказаться в ситуации психологического давления.

И первое, и второе возможно только в том случае, если учитель не является лидером и не обладает навыками установления лидерства в группах. В таком случае применять данные средства нельзя.

5. Практикум «Живая кисть».

Пояснительная записка.

В силу физиологических особенностей, подростки бурно переживают эмоциональные моменты жизни и склонны к глубокой саморефлексии. В то же время юношеский максимализм не позволяет объективно оценивать свое состояние, место в семье, обществе, коллективе.

Педагогу необходимо знать о том, какие личностные проблемы имеются у ребенка, какие наклонности преобладают в данный момент. Необходимо уметь корректировать эти позиции и оказывать элементарную психологическую помощь.

Мероприятие является внеклассным. Возраст детей для участия в мероприятии от 12 до 16 лет.

Основная цель.

Анализ и коррекция (при помощи психолога) психологического состояния ребенка.

Задачи.

1. Диагностирование негативных тенденций.
2. Групповая релаксация.
3. Нивелирование психологической проблематики.

Сценарий.

Классный час посвящен рисованию. Детям объявляется, что в процессе рисования, они будут изменять свой внутренний мир. Дети усаживаются по одному за парту. На одного ребенка выдается комплект акварельных красок, кисточек, бумаги формата А4 и воды. Для диагностирования негативных состояний используется тест К. Коха «Дерево».

Дерево.

Ученикам предлагается нарисовать три дерева любой породы на листе.

Чем ствол ниже и толще, тем чаще человек прибегает к импульсивным, неконтролируемым силой воли и осознанием реакциям, что является показателем напряженности психики, утомления, принижения самооценки (хороший результат – когда ствол высокий и тонкий).

О наличии позитивных и негативных эмоций можно судить по кронам деревьев. Поделив дерево пополам по высоте, крона слева – показатель негативных эмоций, а справа – позитивных. Хороший результат – при преобладании позитивных эмоций или их сбалансированность. К тому же величина кроны дает основание прогнозировать, как эмоции лучше подаются контролю. Чем шире крона, тем более обдуманнее эмоциональные поступки, тем более они поддаются контролю. О сформированности умственного контроля эмоциональных реакций также свидетельствует количество веток, которые отходят от ствола дерева. Показателем эмоциональной

восприимчивости является количество листочков, особенно когда они нарисованы отдельно и мелко, почти без просвета неба. Хороший показатель, когда листочки не отделены, а густо зарисованы с редкими просветами неба. Особенно велика тревожность, когда на дереве есть цветы.

О напряжении, депрессии, тревожности, закомплексованности говорит рисунок, исполненный в одном цвете (черным, коричневым или другим). Мажорность самочувствия выражается в светлых цветах (листья деревьев светлые, желтые, розовые, небо голубое, трава на земле, солнце).

Вторым упражнением является хаотичное нанесение беспорядочных мазков на лист бумаги. Никаких условий и правил нет. Ограничения в цветах нет.

Педагог следит за тем, какими цветами начинают рисование ребята и какими заканчивают. В случае, если к концу занятия цвета темные и серые, с ребенком необходима дальнейшая диагностическая работа. Если преобладают светлые цвета, ребенок в такой работе не нуждается или способен сам справляться со своими проблемами.

Условие.

Количество детей не должно быть высоким. Сидеть они должны по одному, любые помехи свободе выбора рисунка - стеснение, ориентация на товарища, стеснительность - должны быть устранены. Возможно, некоторые дети откажутся рисовать в группе. В таком случае, с ними надо работать отдельно.

Предупреждение

В случае выявления негативных тенденций в психологическом состоянии ребенка с ним необходимо провести доверительную беседу только на следующий день. Ребенок не должен понять, что рисунок на самом деле являлся тестом. Вероятно, это закроет ребенка. Любая серьезная работа с психологическим состоянием ребенка должна проходить под контролем психолога.

Список литературы

1. Э. Берн «Игры, в которые играют люди». Москва 1998.
2. А. Копытин «Практикум по арт-терапии». С.Пб, «Питер», 2001.
3. Б. Теплов. Психология. Учпедгиз, 1952.
4. <https://psychojournal.ru/>