

**Тренинги.
Психокоррекционные программы.
Деловые игры**



•ФЛИНТА•

Коллектив авторов

**Тренинги. Психокоррекционные
программы. Деловые игры**

«ФЛИНТА»

2015

авторов К.

Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры /
К. авторов — «ФЛИНТА», 2015

Сборник методических материалов является учебным пособием по курсу «Методы активного социально-психологического обучения». Содержит тренинги для подростков и юношей, сказкотерапию для детей дошкольного и младшего школьного возраста, психокоррекционные программы для детей с психосоматической проблематикой, деловые игры. Он может быть полезен практическим психологам, педагогам, социальным работникам и всем тем, кто работает с детьми от дошкольного детства до юношеского возраста.

Содержание

Раздел I.	6
Теоретическое обоснование	6
Тренинг «Познай себя. Прибери уверенность во взаимоотношениях с другими» (для подростков)	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры

Рецензенты:

канд. психол. наук, доцент кафедры общей психологии Магнитогорского государственного университета **Разовская И.Н.**;

канд. ист. наук, доцент кафедры истории, теории государства и права и политологии Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова **Рыжова В.К.**

Ответственные редакторы:

кандидат философских наук, профессор

кафедры социальной психологии Л.Г. Бузунова

кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой
социальной психологии О.П. Степанова

Составители:

студенты факультета психологии: Левашов А.Н., Калиниченко М.В., Абраменко Б.В., Коротина М.В., Бабакова А.В., Шарова И.В., Филатова Н.С., Анашкина И.Н., Гончарова И. А., Школяр Ю.П., Щеглова Д.В.

Раздел I. Тренинги для подростков

Теоретическое обоснование

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет (V-VIII классы). Начало подросткового возраста характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых является стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. На данном пути у подростка могут возникнуть серьёзные проблемы, которые в первую очередь связаны с возрастными особенностями.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, а также попеременное (и даже одновременное) проявление ряда полярных эмоциональных реакций. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка зачастую просто не существует.

Кроме того в подростковом возрасте происходит отчуждение от взрослых, которое сопровождается, с одной стороны, со стремлением противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но, с другой стороны, ожидание их одобрения помощи, защиты и поддержки, ожидание их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчётливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распорядиться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека. Для подростка важно в этот период наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

Тренинг «Познай себя. Приобрети уверенность во взаимоотношениях с другими» (для подростков)

Пояснительная записка

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

Цель тренинга: Помочь подростку стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

Задачи тренинга:

- дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- развить рефлекссию как процесс познания и понимания подростком самого себя;
- создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- совершенствовать коммуникативные умения.

Категория участников: Программа рассчитана для подростков возраста 13 -17 лет.
Время проведения: 6 занятий по 1,5-2 часа (общая продолжительность 10 час.).

Занятие № 1 «Знакомство»

Цели: Знакомство, выяснение ожиданий учащихся, определение основных целей занятий.

1. Приветствие

Цель: введение в атмосферу тренинга. **Время проведения:** 10 мин.

Процедура: Ведущий поздравляет всех с началом работы в группе. Затем просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – «я готов работать активно сегодня»; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня не то настроение».

2. Упражнение «Знакомство-1»

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти. **Время проведения:** 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я – ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

3. Упражнение «Ожидания членов группы»

Цель: выяснение ожиданий учащихся. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

4. Упражнение «Знакомство-2»

Цель: продолжение знакомства. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)...»

5. Беседа

Цель: определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы.
Время проведения: 20 мин.

Процедура: Следует рассказ ведущего о том, как группа будет работать на этих занятиях, какие виды деятельности ожидают учащихся, какие будут требования и пожелания. Обсуждаются и принимаются правила работы группы.

6. Упражнение «Живая анкета»

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
2. Что тебе понравилось?
3. Что не понравилось?

Занятие № 2 «Самопознание и откровенность»

Цели: самопознание, тренировка способности к самораскрытию.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

1. Приветствие

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

2. Упражнение «Зато»

Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний. Время проведения: 15 мин. Процедура: по кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленива, зато...
- Я застенчива, зато...
- Я криклив, зато...
- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.