

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Психологический тренинг с учащимися 11 класса

ЖАРИЯЛАНДЫ
03.07.2017СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/16386/>

АННОТАЦИЯ / АҢДАТПА

Рассказова Ольга Владимировна

Цели: положительный настрой, развитие групповой сплоченности, чувства эмпатии, поиск ресурсного состояния. Развитие коммуникативной компетентности.

1. Приветствие в группе

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, с тем, насколько вы хорошо знаете тот или иной предмет, с тем, насколько вы уверены в своих силах. Иногда бывает так – вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того, чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

Мне хотелось бы прочитать вам стихотворение А.Дементьева, которое адресовано каждому из нас:

Никогда ни о чем не жалейте вдогонку,
Если то, что случилось, нельзя изменить.
Как записку из прошлого, грусть свою скомкав,
С этим прошлым порвите непрочную нить.
Никогда не жалейте о том, что случилось.
Иль о том, что случиться не может уже.
Лишь бы озеро вашей души не мутилось,
Да надежды, как птицы, парили в душе.
Никогда, никогда ни о чем не жалейте —
Ни потерянных дней, ни сгоревшей любви.

Пусть другой гениально играет на флейте,
Но еще гениальнее слушали вы.

— Существуют несколько общеизвестных правил работы в группах. Мне бы хотелось напомнить вам о них:

1. Общение по принципу: «Здесь и сейчас».
2. Все принимают участие в обсуждении.
3. Все говорят только о том, что волнует вас именно сегодня, сейчас.
4. Мы должны проявлять уважение к говорящему, быть искренними.
5. Обсуждение не выносится за стены этого кабинета.

2. Знакомство с эпитафией

Если хотите добиться успеха, задайте себе четыре следующих вопроса: «Почему?», «А почему бы и нет?», «Почему бы и не Я?», «Почему бы и не прямо сейчас?»

Джимми Дин

3. Упражнение «Имя»

Считается что имя каким-то образом связано с характером человека, и по нему можно прогнозировать поведение. Верно это предположение или нет, нельзя не согласиться с тем, что имя человека значит для него немало. Ведь так приятно, когда Вас называют по имени, когда упоминают Ваше имя в хорошем смысле! Но имя можно использовать и для совершенствования собственного ума. Как?

Попробуем кое-что узнать о себе. Может быть, эта информация будет для вас новой? Запишите свое имя вертикально. Например, это будет выглядеть так:

П
Е
Т
Р

Теперь напишите напротив каждой буквы свои качества, которые присущи вам и которые помогают в решении проблем. Напоминаю, что эти качества **ОБЯЗАТЕЛЬНО** должны быть присущи вам! Например:

П – пыливость
Е – естественность
Т – терпеливость
Р – раскованность

4. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

Открытые возможности

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь, — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы о помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг, — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам использовать их.

5. Упражнение «Сажаем Дерево целей»

Учащимся будет предложено сообща сформулировать цели на ближайшее будущее, продумать, что для этого надо делать, какими средствами и при каких условиях можно добиться выполнения того, что запланировано.

Материалы: овалы, сделанные из бумаги («семена»).

— Сейчас мы будем сажать Дерево целей. Каждый решает, какие же цели можно поставить на ближайшее будущее. После этого вместе обсуждают предложенные цели. Все «семена» прикрепляются на большом листе бумаги. После этого участники продумывают, при каких условиях их «семена» прорастут, т.е. что надо делать, чтобы выполнить эти цели. Психолог записывает высказывания около каждого «семечка» и предлагает проанализировать свою работу и посмотреть, какие «семена» дали ростки. Интересно, что же вырастет из посаженных семян.

Шаги к цели.

— *Первый шаг:* анализ цели. Спросите себя: что значит достичь этой цели? В чем конкретно это может проявиться?

Второй шаг: оцените и запишите, на каком этапе осуществления цели вы сейчас находитесь, что вы уже знаете, умеете, можете.

Третий шаг: оцените свои возможности.

Четвертый шаг: решите, что вам нужно сделать, что вы предпримите, чтобы достичь цели.

Пятый шаг: точная конкретизация каждого из действий по времени.

Шестой шаг: осуществление того, что вы наметили.

Седьмой шаг: проверка и контроль результатов.

6. Упражнение «Моя рабочая неделя»

Учащимся раздаются бланки «Моя рабочая неделя»

День недели	Утро	День	Вечер
-------------	------	------	-------

Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

На этих бланках участники закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами: красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым – со средней, зеленым – с отдыхами и развлечениями. Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

Обсуждение: в какое время может возникнуть стресс, напряжение.

7. Упражнение «Распределение времени»

Материалы: каждому лист бумаги с двумя одинаковыми квадратами, карандаши.

Предложите детям проверить свое чувство времени. Пусть они закроют глаза, а вы скажите им, когда начнется минута. Когда кому-то покажется, что минута прошла, то пусть поднимет руку, откроет глаза и молча ждет, когда упражнение закончат все. Поговорите о том, можно ли эту минуту вернуть назад. Минута-это много или мало? Всему должно быть свое время. Далее предложите детям определить, на что они тратят свое время, и отметить на одном из квадратов цветными карандашами долю каждой группы занятий. Пусть обозначат следующие доли:

- занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;
- дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нравятся;
- праздное времяпрепровождение, «ничего неделание»;
- занятия в школе;
- прогулки на свежем воздухе;
- другое.

Предложите отметить это дважды, показав свой обычный день и день в идеале. Обсудите.

Пусть дети сравнят территории в обычном дне и в идеальном. Узнайте, какую территорию они закрасили больше всего и почему? Что предлагают они под другими? Что они изменили в своем идеальном дне и за счет чего? Почему? Может вам придется сказать детям одну китайскую мудрость:

— Если учиться, когда время ушло, то, как ни старайся, не добьешься успеха.

8. Упражнение «Я - подарок для человечества»

— Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение, например: « Я подарок для человечества, так как я...»

9. Упражнение на поддержку, поиск ресурса. «Качество сказочного героя»

— У меня в корзинке находятся игрушки – фигурки сказочных героев. Участники поочередно с закрытыми глазами достают игрушку и называют качество характера сказочного героя, которое может пригодиться на экзамене или во время подготовки к нему.

10. Рефлексия занятия.

Никогда не теряй,
Не теряй своей мечты.
Твердо знай, твердо верь:
Все на свете можешь ты!

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.