

Утверждаю

директор школы

Алиева Д.А.



Программа
групповой работы
по проблеме школьной тревожности
для учащихся пятого класса.

Педагог-психолог Хасанова Ю.Н.

Занятие 1. Установление правил, создание рабочей атмосферы

Необходимые материалы: планы для упражнения «Представление», бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы и скотч, игрушка — «талисман группы», ватман, маркер.

Ход занятия

1. Вводное слово ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме проведения занятий.

2. Знакомство. Участники разбиваются на пары с помощью приема «Глаза в глаза»: необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникнет одна тройка). Каждая пара получает план «интервью» (см. приложение 4), и через 6-7 минут работы каждый представляет своего напарника.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить «визитку», вырезав из бумаги основу нужной формы и используя фломастеры и цветные карандаши. Во время упражнения, помимо основной цели — знакомства участников друг с другом, — необходимо параллельно работать над изменением стереотипов, связанных с восприятием ребятами работы группы как урока. Должен быть точно продемонстрирован стиль взаимоотношений, предлагаемый ведущим группы.

Если в группе появляются «отверженные» участники, необходимо тактичное вмешательство ведущего, перераспределение пар.

3. Игра «Путаница» (развитие сплоченности группы через физический контакт). Все участники располагаются в кругу. По команде они поднимают вверх левую руку и находят руку другого участника, затем — правую. Важно, чтобы каждый участник держал за , руки двух разных ребят.

Когда «путаница зашуталась», нужно распутаться — не разнимая рук, встать в круг (в итоге некоторые участники могут оказаться лицом в круг, некоторые — из круга). Важнейшее правило — ни в коем случае не расцеплять рук.

Если появляется ребенок, у которого очевидные трудности, связанные с необходимостью телесного контакта, он может стать «соведущим» упражнения.

4. Установление правил работы группы (регламентирование работы на основе добровольно принятых правил). Обсуждаются трудности, возникшие в предыдущих заданиях. На их основе вырабатываются правила работы группы, которые помогут в дальнейшем избегать таких ситуаций, например:

говорить по одному (может быть как правило «талисмана»);

не перебивать того, кто говорит;

не применять физическую силу в адрес других;

никого не оскорблять, не дразнить и т. д.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет правило «Стоп!» («В этой игре я не участвую»).

Правила записываются на листе ватмана, который постоянно висит на стене во время всех последующих занятий группы.

5. Рефлексия результатов занятия (ассимиляция опыта). Обсуждение итогов: круг «Новое и важное для меня». Вырабатывается ритуал завершения занятий, включающий элементы рефлексии.

Занятие 2. Сплоченность группы, закрепление правил

Необходимые материалы: талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия. Выработка ритуала приветствия, включающего элементы рефлексии.

2. Упражнение «Перечисли правила» (позволяет закрепить правила и принять ответственность за их соблюдение). Это, по сути, вариант игры «Снежный ком», направленный на вспоминание правил. Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе и т. д. Если участник не может вспомнить нового правила, или правила закончились, участник просто повторяет названные. В завершение упражнения правила вывешиваются на стену. В правила могут быть внесены изменения. В дальнейшем соблюдение правил четко отслеживается.

3. Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности группы, формирование мотивации групповой работы, развитие эмпатии). Участники свободно перемещаются по помещению с закрытыми глазами и жужжанием. По хлопку ведущего необходимо выстроиться в круг. Глаза открывать ни в коем случае нельзя. Игра считается «выигранной», если все участники оказались в кругу. На это отводится несколько попыток (не более 7-10, остановиться следует на наиболее удачной). Ведущий фиксирует получившиеся формы на доске. По окончании игры проводится обсуждение, подчеркивающее важность групповой работы: если круг не получился, это значит, что никто из участников не выполнил задание.

При проявлении раздражения, агрессии со стороны отдельных ребят в адрес других, в контексте работы группы эти действия регулируются на основе правил, а в дальнейшем служат материалом для анализа причин.

4. Игра «Коллективный счет» для развития эмпатических способностей, внимания к окружающим. Задача: с закрытыми глазами группа должна досчитать до 10. Важное условие: каждое число должен произносить только один голос. Договариваться, кто какое число называет, нельзя. В случае ошибки (если число названо несколькими участниками одновременно) игра начинается заново.

Дети, не участвующие в игре (пассивно присутствующие), требуют дополнительного внимания в ритуале завершения занятия.

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия). Во время рефлексии напоминает цель групповой работы для того чтобы связать опыт, полученный на занятии, со «стратегическими» целями работы.

Занятие 5. Разрядка школьной тревожности

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, ручки, памятки, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Написание страшилки для вербализации и проработки школьной тревожности в безопасной (проективной) форме. Участники разбиваются на пары с помощью приема «Выбор кота Базилио» (выбор вслепую: все закрывают глаза и на ощупь находят себе партнера).

Ведущий на примере нескольких известных детям страшилок разбирает правила их написания: нет имен, а только «один мальчик» или «одна девочка»; действие происходит «в одном городе», «на одной улице»; всегда есть главный герой и что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. По этим правилам (которые отражены в розданной памятке, см. приложение 4) в парах сочиняются страшилки на темы школьной жизни (лучше под музыку).

При нежелании / невозможности придумать позитивное окончание страшилки, ведущий может попросить группу о помощи авторам страшилки.

4. Чтение страшилок (цель — разрядка школьной тревожности). Авторы зачитывают свои страшилки (лучше в полумраке) страшными голосами. Остальные участники в этот момент изображают испуг: ежатся, подвывают, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение. Участникам, испытывающим трудности в моделировании необходимого поведения, может помочь пример ведущего.

5. Упражнение Ты молодец

6. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 6. Проработка школьных страхов путем разыгрывания страшилки

Необходимые материалы: тексты страшилок, сочиненных детьми в прошлый раз, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Передай предмет» для создания рабочей атмосферы, двигательного раскрепощения. Участники по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

3. Разыгрывание страшилок (цель — проработка школьной тревожности путем ее проигрывания). Разыгрываются страшилки, придуманные на прошлом занятии. Авторы разыгрываемой страшилки — режиссеры, остальные участники — актеры. Задача режиссеров — поставить страшилку так, чтобы она оканчивалась чем-нибудь веселым. Работы по очереди представляются не задействованным в них участникам группы. Если отдельных детей не приглашают стать актерами, необходимо тактичное вмешательство ведущего.

4. Упражнение «стряхни комара» с целью снятия остаточного напряжения. По помещению как будто летает комар (садится на лицо и с помощью мимики необходимо его стряхнуть).

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 7. Тренировка гибкости поведения

Необходимые материалы: бумага, цветные карандаши, фломастеры, магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Угадай, кто я» для создания рабочей атмосферы, раскрепощения. Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какое-то помещение в школе. Остальные должны догадаться, какое помещение загадано. Некоторые дети могут демонстрировать вербальную агрессию, которую необходимо пресекать в рамках установленных правил.

3. Игра «Школа для животных» (цель — развитие гибкости поведения в ситуации урока). изобразить животное

4. Упражнение «Море» для обучения навыкам саморегуляции. Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 8. Закрепление позитивного отношения к школе

Необходимые материалы: магнитофон, кассета со спокойной инструментальной музыкой, бумага, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Замороженные» для создания рабочей атмосферы, позитивного настроения, для развития навыков эмоционального самоконтроля. Участники с помощью приема «Выборкота Базилио» делятся на две группы, встают в два круга — внутренний и внешний. Во внутреннем круге стоят «замороженные». Их задача — не реагировать на попытки их рассмешить, предпринимаемые остальными участниками. «Замороженные» должны продержаться одну минуту, затем группы меняются ролями. Условие: до замороженных нельзя дотрагиваться. Проявления агрессии в адрес «замороженных» должно пресекаться согласно правилам.

3. Игра «Школа для людей» для формирования позитивной установки на школу. Разыгрывается урок ИЗО, на котором дети рисуют рисунок «что мне нравится в школе» (желательно под музыку). Учитель, выбранный по жребию, всех хвалит (важно, чтобы это был не агрессивный ребенок). Устраивается выставка рисунков, они комментируются авторами.

4. Упражнение «В лесу» (обучение приемам саморегуляции). Релаксация с визуализацией (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 9. Повышение самооценки участников группы

Необходимые материалы: ватман, маркер, талисман, магнитофон, кассета с релаксационной музыкой.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Встаньте те, кто...» (цель — формирование рабочего настроения, установки на рефлексия). Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто...» и называет какое-нибудь качество. Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».

3. Упражнение «Кораблик успехов» для повышения самооценки через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черточку. По завершении рисунок остается на стене в помещении, где проводится группа. В случае затруднений участнику можно предложить варианты положительных качеств или попросить помощи у позитивно настроенных к нему членов группы.

4. Упражнение «Буря» с целью обучения приемам саморегуляции, повышения самооценки. Релаксация и визуализация (желательно под музыку).

5. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 10. Развитие коммуникативных навыков участников

Необходимые материалы: ватман, рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Гомеостат» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу. Участники выстраиваются в шеренгу. По сигналу ведущего можно прыгнуть, повернувшись в любую из 4-х сторон. Задача — добиться того, чтобы вся группа смотрела в одну сторону.

3. Упражнение «Герб группы» для развития навыков эффективного общения. Участникам предлагается на большом листе бумаги (обои) нарисовать общий рисунок — герб группы. Условие: в создании рисунка все дети должны принять равное участие. При обсуждении проговариваются и записываются на ватмане правила бесконфликтного взаимодействия. Общий рисунок и ватман с правилами остаются в помещении группы. В случае конфликтов необходимо обсуждение правил совместного рисования.

4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 11. Закрепление представлений о бесконфликтном общении

Необходимые материалы: рулон обоев, цветные карандаши, фломастеры, скотч, талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Игра «Рука» для создания рабочей атмосферы, установки на групповую работу. Участники группы по сигналу ведущего должны «выбросить» одинаковое количество пальцев.

3. Упражнение «Портрет группы», способствующее развитию навыков эффективного общения. На большом листе бумаги участники рисуют автопортреты с учетом выработанных правил (он остается в помещении группы, висит на стене).

4. Ритуал завершения занятия (ассимиляция опыта, выход из занятия).

Занятие 12. Подведение итогов

Необходимые материалы: рисунки, нарисованные на занятии 3, бумага, цветные карандаши, фломастеры, ручки, бланки «Дипломов достижений», талисман.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия (включение в работу).

2. Разминка для создания рабочего настроя. По выбору участников.

3. Упражнение «Чего я достиг», позволяющее осознать личные достижения. Участники рисуют рисунок «Мои достижения», затем сравнивают его с рисунком, нарисованным на занятии 3, при обсуждении рассказывают о своих достижениях. Затем участники заполняют «Дипломы достижений» (см. приложение 4), в которых расписываются ведущий и все желающие.

4. Ритуал завершения занятий (ассимиляция опыта, выход из занятия). В заключительной части занятия ребята могут решить, что делать с теми групповыми произведениями, которые находятся в помещении группы (их можно поделить на части поровну, подарить психологу и т. д.).

Микляева А. В., Румянцева П. В.