

**Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года**

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
муниципального образования Плавский район «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»  
(Тульская область, г. Плавск, ул. Ленина, д.4)

**Конспект занятия №5**

**по дополнительной общеразвивающей программе по развитию аутопсихологической компетентности подростков  
«Дом моего Я»**

**по теме: «Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов»**

Возрастная категория детей: **подростки 13-15 лет**

Форма проведения: **групповая**

**Педагог - психолог: Грибоедова Оксана Ивановна**

**г. Плавск**

Грибоедова Оксана Ивановна

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

**Цель:** повышение осознания подростками своих внутренних ресурсов, развитие самопознания

**Задачи:****Образовательные:**

1. Познакомить детей с психологическим феноменом «внутренние ресурсы» и активизировать представления о собственных внутренних ресурсах, способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов
2. Обучать приемам саморегуляции
3. Формировать навыки самоанализа и самодиагностики

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию потребности в самопознании и мотивации на самоисследование, самопонимание, саморазвитие;
2. Расширять представления о внутреннем мире Человека и своем собственном
3. Повышать степень самопринятия и самооценку подростков.

**Воспитательные:**

1. Поддерживать стремление активно вступать в общение, высказываться; побуждать к радостным ощущениям от совместных активных действий
2. Воспитывать толерантность к индивидуальным психологическим отличиям других людей.

**Планируемый результат:**

Подростки знакомы с понятием «внутренние психологические ресурсы человека», имеют представление о собственных ресурсах, владеют некоторыми приемами саморегуляции, имеют навыки самодиагностики и опыт самоанализа и рефлексии. Созданы условия для повышения самопринятия, самопонимания, самооценки и толерантности в общении друг с другом. Укрепилось взаимодействие между участниками группы

**Оборудование и материалы для занятия:** карточки с изображением пирамиды потребностей А. Маслоу, бумажные подносы с песком по количеству участников группы, листы, карандаши, ручки, краски гуашь, фломастеры, видеозапись мультфильма «Про барашка и Кроленя», экран, проектор, ноутбук.

**Предварительная работа:** к занятию №5 участники курса уже знакомы друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы, имеют мотивацию на участие в упражнениях для познания себя; в рамках занятий ими уже ими получен опыт осознания своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей, опыт осознания участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоций, чувств, актуальных потребностей и переживаний, своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми. К середине курса занятий по программе у участников группы сформировано представление о самодиагностике и некоторых приемах саморегуляции.

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

Технологическая карта психологического занятия

№	Этап занятия Структурные компоненты деятельности	Ход психологического занятия				
		Деятельность педагога-психолога	Деятельность подростков	Методы и формы работы	Результат	Время
1.	<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b> Организационный момент. Приветствие	<p><u>Психолог</u> приветствует участников группы и предлагает присесть на стулья, поставленные в форме круга.</p> <p><u>Ритуал</u> приветствия (выработанный на предыдущих занятиях)</p> <p><u>Упражнение «Имя + качество»</u> Участники игры по порядку называют свое имя и одно качество, которое им нравится в себе, свое достоинство. Вариант выполнения упражнения – с использованием приема «снежный ком», когда перед названием себя, участник повторяет имена и качества участников, произнесенные до него, а только затем свое имя и качество.</p>	<p>Участники рассказывают на стульях в круг</p> <p>Участники приветствуют друг друга способом, выбранным ранее в группе как ритуал приветствия</p> <p>Участники выполняют инструкцию психолога при выполнении упражнения с именами и качествами</p>	Словесные,  форма работы - фронтальная	<p>Внимание подростков переключилось на предстоящую деятельность, они готовы заниматься.</p> <p>Актуализация представления о себе и своих качествах.</p> <p>Создание благоприятной психологической атмосферы занятия</p>	5 мин.

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

2.	Мотивация и принятие обучающимися цели занятия	<p><u>Психологический этюд по теме «Найди самое приятное место»</u></p> <p>Участникам предлагается осмотреть аудиторию, походить по ней и найти для себя самое приятное место здесь и разместиться в нем.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что вы сейчас чувствуете, как вам?</li> <li>- почему вы выбрали именно это место?</li> <li>- что вам сейчас не хватает здесь?</li> <li>- как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие? <i>(высказывания участников)</i></li> </ul> <p>- Каждый из вас сказал, что выбранное место дает защиту и безопасность. А что из конструкций в доме его защищает? <i>(крыша, забор, собака ...)</i>. Давайте вспомним метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». Сегодня предлагаю вам изучить крышу своего дома, которая отвечает за защиту от непогоды и безопасность. Вашу зону комфорта и чердак ресурсов, который этому помогает.</p>	<p>Участники находят себе приятное место и располагаются в нем</p> <p>Диалог с психологом и друг с другом</p> <p>В обсуждении идет введение мотивационной и актуализирующей интерес к занятию метафоры</p>	<p>Словесные, медитативные</p> <p>форма работы – фронтальная, индивидуальная</p>	<p>Активизирова ля интерес участников к занятию</p> <p>Участниками понята и принята цель занятия</p> <p>Повысилась мотивация к работе со своими внутренними ресурсами</p>	10 мин
----	--	--	--	--	---	--------

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> Начало выполнения действий по задачам занятия</p>	<p><u>Знакомство с пирамидой потребностей А. Маслоу</u> <i>Вводные вопросы:</i> - как вы понимаете слово «потребность»? - всем ли людям нужно одно и то же от жизни? - есть ли потребности, общие для большинства людей? - есть ли у вас предположение, какие потребности каждому человеку нужнее всего? - как вы думаете, что бывает, когда потребности человека не удовлетворяются? - что дает человеку удовлетворение погрбностей?</p> <p><u>Мини-лекция «Пирамида потребностей А. Маслоу»</u> (работа с раздаточным материалом – рисунок «пирамиды» для каждого участника)</p> <p><i>Обсуждение:</i> оцени себя с точки зрения удовлетворенности своих потребностей на настоящий момент</p> <p><i>Обсуждение:</i> - что нового о своих потребностях вы узнали?</p>	<p>Участники в диалоге с психологом с опорой на собственный опыт приобретают новые знания о потребностях человека и о своих собственных потребностях</p>	<p>Словесные, наглядные, форма работы – фронтальная</p>	<p>Приобретение знаний о потребностях человека</p> <p>Расширение представлений о своих личных потребностях</p> <p>Осознание связи между удовлетворением потребностей, мотивацией, целями и психологическим благополучием человека</p> <p>Понимание того, что потребности человека- база его самореализации и удовлетворенности жизнью</p>	10 мин.
----	--	--	--	---	---	---------

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>  <b>Основное психологическое упражнение</b></p>	<p><u>Упражнение с песком</u>  <u>«Зона внутреннего комфорта»</u></p> <p>Перед каждым участником расположен поднос из листа картона с насыпанной кучей песка.  <i>Задание:</i> под приятную музыку разрешить своим рукам создавать зону комфорта так, как им захочется (5 минут).          Далее звучит музыка, и подростки выполняют различные манипуляции с песком на подносе (кто-то разравнивает, кто-то рисует на песке, кто-то часто меняет расположение песка, кто-то положил руки на песок и ничего не делает и т.д.).</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- как вы себя чувствовали во время выполнения задания?</li> <li>- что делали ваши руки под музыку?</li> <li>- похож ли ваш обычный способ создания зоны комфорта в жизни на то, что делали ваши руки на подносе с песком?</li> <li>- что вы сейчас чувствуете?</li> <li>- в каких ситуациях вам нужна зона комфорта?</li> <li>- психологи утверждают, что жизнь начинается именно там, где оканчивается зона комфорта. Как вы относитесь к этому утверждению?</li> </ul>	<p>Участники выполняют предложенное арт-терапевтическое упражнение и далее совместно с психологом проводят самоанализ и делают самонаблюдения при соотношении способа выполнения упражнения и типичных способов создания в своей жизни зоны комфорта</p> <p>Обсуждают с психологом способ и детали выполнения упражнения</p>	<p>Арт-терапевтический метод          Релаксация          Словесный</p> <p>Форма работы: индивидуальная при выполнении упражнения, фронтальная при обсуждении выполнения упражнения</p>	<p>Через получение интуитивного опыта создания руками с помощью песка своей зоны комфорта и анализа упражнения происходит осознание способов актуализации своих внутренних ресурсов для создания зоны комфорта</p> <p>Получение представления о связи потребности в получении комфорта и поиска внутренних ресурсов человека</p>	25 минут
----	---	--	--	---	--	----------

Грибоедова Оксана Ивановна

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>Основное психологическое упражнение</b></p>	<p><u>Упражнение «Ладонка моего стресса»</u></p> <p>Для проведения данного упражнения подросткам раздаются чистые листы, и предлагается каждому на своем листе обвести свою ладонь и подписать внутри нарисованной ладони свое имя.</p> <p><i>Задание:</i> «На каждом пальчике нарисованной ладони написать ситуацию, которая вызывает или может вызвать у вас сильные тревогу, страх, злость, крайнюю усталость – стрессовую для вас ситуацию». Далее участникам игры предлагается вырвать из листа рисунок ладони без помощи ножниц по контуру и положить перед собой.</p> <p><i>Обсуждение:</i> каждый желающий называет ситуации, являющиеся стрессовыми для него. Ведущий обобщает все сказанное детьми и определяет ряд общих стрессовых ситуаций для данного коллектива школьников.</p>	<p>Подростки слушают инструкцию к заданию.</p> <p>Обводят свою ладонь на листе, вспоминают стрессовые лично для них (реальные и потенциальные) ситуации и записывают их в предложенном формате.</p> <p>Вырывают из листа по контуру нарисованную ладонку и кладут перед собой.</p> <p>По желанию озвучивают группе свои выбранные стрессовые ситуации</p>	<p>Продуктивная деятельность, Словесный метод, Арт-терапевтический метод</p>	<p>Участники актуализируют свои представления о ситуациях, вызывающих у них стрессовые напряжения и переживания</p> <p>С помощью приема безножничного вырывания изображения по контуру подростки снижают психоэмоциональное напряжение, вызванное упражнением</p> <p>Получение представлений о ситуациях, являющихся стрессовыми для других участников группы, ощущение объединенности проблем</p>	10 минут
----	--	--	---	--	--	----------

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p align="center"><b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> <b>Основное психологическое упражнение</b></p>	<p><u>Упражнение «Мой ответ стрессу»</u> Для данного упражнения необходима «ладошка моего стресса», сделанная участниками игры в предыдущем задании.</p> <p><i>Следующее задание:</i> «Необходимо загнуть каждый палец нарисованной ладони и написать на нем «мой ответ стрессу», то есть то, что ты делаешь или делал бы в ответ на ситуацию, написанную на пальце нарисованной руки, чтобы преодолеть стресс, избавиться от сильных негативных эмоций.</p> <p>Далее по желанию подростки рассказывают о своих способах справляться со стрессовой ситуацией и о том, что, с их точки зрения, им в этом помогает (примеры внешних и внутренних ресурсов человека).</p> <p><i>Обсуждение:</i> - в чем похожи и чем различаются озвученные способы справляться со стрессом? Какие из них более эффективные и почему? - что человеку помогает преодолевать трудные жизненные ситуации? Что вне и внутри человека этому способствует? - что такое внутренняя сила и как она связана с внутренними ресурсами? Обобщение ведущего о типичных и нетипичных способах преодоления стрессом.</p>	<p>Участники выполняют сопоставление стрессовой ситуации и способа ее преодоления с опорой на опыт своей жизни, записывают на листе</p> <p>Обмениваются информацией о личных способах преодоления стрессовых ситуациях</p> <p>В обсуждении с психологом и друг другом размышляют об эффективности и неэффективности способов преодоления стресса и их связи с внутренней силой и ресурсами человека</p>	<p>Продуктивная деятельность, Словесный Наглядный Арт-терапевтический метод</p>	<p>Актуализация внутренних ресурсов при решении стрессовых ситуаций</p> <p>Получение представления о способах преодоления стрессового напряжения других участников группы, обобщение и проведение классификации эффективных и неэффективных способов преодоления стрессовых ситуаций</p> <p>Познание себя с точки зрения своих внутренних ресурсов при преодолении трудных жизненных ситуаций, связанных со стрессом</p>	10 мин.
----	--	--	---	---	--	---------



## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

4.	<p style="text-align: center;"><b>САМОДИАГНОСТИКА</b></p>	<p>В данном блоке, правила и алгоритм проведения которого участникам группы знаком с предыдущих занятий, предлагается упражнение на самодиагностику индивидуальных психологических качеств, состояний, эмоций.</p> <p>Участникам предлагается выполнить <u>Проективный диагностический рисунок «Человек, который срывает яблоко с дерева»</u> (Л.Гантт и К.Табон в модификации А.И.Копытина и Е.Свистуновой)  <i>Инструкция:</i> нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева.  <i>Обсуждение</i> с подростками полученных результатов с использованием интерпретации Лебедевой Л.Д.</p> <p><i>Обсуждение выполнения задания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что вы чувствуете после выполнения задания,</li> <li>- какие мысли по поводу себя у вас появились в процессе или в результате выполнения задания?</li> <li>- было ли что-то новое и интересное о вас в данном задании?</li> <li>- что в интерпретации данного рисунка вам показалось очень важным? Почему?</li> <li>- как вы относитесь к такому способу самопознания как анализ продуктов деятельности человека (рисунков, слов и т.д.)?</li> </ul>	<p>Участники на предложенном листе с помощью карандашей и фломастеров выполняют предложенный психологом проективный тест и после завершения работы вместе с психологом анализируют полученные результаты</p> <p>Обсуждают результаты самодиагностики на уровне эмоций и мыслей</p>	<p>Психодиагностика          Арт-терапевтический метод          Словестный</p> <p>Форма:          индивидуальная,          фронтальная</p>	<p>Получение опыта самодиагностики с помощью проективной методики для получения новых знаний о себе и повышения самопонимания</p>	<p>15 минут</p>
----	---	--	--	--	---	-----------------

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

5.	<b>МУЛЬТТЕРАПИЯ</b>	<p><u>Просмотр мультфильма «Про барашка и Кроленя»</u></p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о чем для вас этот мультфильм?</li> <li>- какой посыл он несет?</li> <li>- как этот мультфильм связан лично с вами?</li> <li>- что в этом мультфильме связано с внутренней силой, внутренними ресурсами человека?</li> <li>- в чем помог Кролень барашку? Сможет ли теперь барашек справляться со своими трудностями без Кроленя? Почему?</li> <li>- Что бы вы после просмотра мультфильма сказали в завершении , с какой мыслью вы завершаете это обсуждение?</li> </ul>	Участники смотрят специально подобранный для занятия анимационный фильм и затем совместно с психологом активно обсуждают состоявшийся просмотр	Видеопросмотр Словесный  Форма: фронтальная	<p>Получение метафоричног о опыта осознания важности внутреннего самоотношен ия и самооценки себя в трудной жизненной ситуации и способов преодоления</p> <p>Актуализация представлени й о роли других людей в формировани и внутренних ресурсов человека</p> <p>Получение новых знаний и способах поддержки и самоподдерж ки</p>	10 мин
----	---------------------	---	--	---	---	--------

## Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

6.	<b>ПСИХОГИГИЕНА</b>	<p><u>Обучение приемам саморегуляции:</u> В формате мини-лекции психолог знакомит участников с приемом визуализации (визуализация – зрительное представление чего-либо - образов, событий, мест).</p> <p><u>Мотив «Источник сил» (метод символдрама)</u></p> <p><u>Упражнение «Замотало-размотало»</u> (снятие зажимов путем установления телесного контакта) <i>Описание игры:</i> В течение 5-ти минут все участники повторяют за ведущим движения: «Замотало»- каждый обнимает себя. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире. «Замотало» - все поворачиваются направо и обнимают соседа. «Размотало»- каждый разводит руки как можно шире. Ведущий может менять направления команды «Замотало».</p>	<p>Участники слушают психолога, а затем, выполняя инструкцию, представляют образ «Источник сил», затем зарисовывают его гуашью на листе.</p> <p>В подвижном упражнении участники выполняют движения, предложенные психологом, соблюдая инструкцию</p>	<p>Словесный Метод символдрама Игровой метод</p>	<p>Подростки знают о приеме саморегуляции «визуализация», понимают ее механизм воздействия.</p> <p>Повышении гармонии личности с помощью проработки глубинных процессов через применение метода сиволдрамы</p> <p>Снижение психоэмоционального напряжения</p> <p>Сплочение группы</p>	<p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p>
		<p>Рефлексия: - что я чувствую? - о чем я думаю? что я понял из этого занятия? - что хочу сделать?</p> <p>Ритуал завершения занятия</p>	<p>Подростки по кругу обсуждают свои впечатления от занятия</p>	<p>Беседа, обобщающие вопросы</p>	<p>Развитие рефлексии</p>	<p>5 мин.</p>
		7.	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b> Рефлексия			