

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 №8

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

по теме: «Подвалы моего Я. Мои страхи»

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 особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления, развитие самопознания.

Задачи:**Образовательные:**

1. Познакомить детей с психологическими механизмами появления страхов и приемами его преодоления»
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 психологическими механизмами появления страхов и способами их преодоления, 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. Укрепление взаимодействия между участниками группы

Оборудование и материалы для занятия: МАК «Роботы», «Зонтики», листы бумаги, карандаши, фломастеры, краски, бланки к упражнению «Карта страха», видеозапись мультфильма «О страхе на пути к успеху», проектор, экран, ноутбук, наборы цветных камушков, раскраска «Мандала».

Предварительная работа: к занятию №8 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 данному занятию курса у участников группы сформировано представление о самодиагностике и 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.	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ 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 «Роботы»</u> Участникам группы предлагается из разложенных на столе картинок с частями робота (метафорические ассоциативные карты «Роботы» Т.Ушаковой) сложить себя.</p> <p><i>Обсуждение по кругу: «Я робот, который...»</i></p>	<p>Участники рассказывают на стульях в круг</p> <p>Участники приветствуют друг друга способом, выбранным ранее в группе как ритуал приветствия</p> <p>Выполнение упражнения с картинками частей робота, участие в обсуждении результатов упражнения</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>	10 мин.

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

2.	Мотивация и принятие обучающимися цели занятия	<p><u>Просмотр мультфильма «Маска счастья»</u> в качестве психологического этюда к занятию</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о чем был этот мультфильм? - почему люди надевали маски? - отчего радовался герой, оказавшись без маски и увидев других без масок? - как вы думаете, почему люди носят маски? Что им мешает обходиться без них? (страх, страхи) - как вы думаете, если этот этюд - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие? <p>Психолог предлагает вспомнить метафору нашего курса занятий - «Дом моего Я». «Сегодня я предлагаю вам изучить то, что может разрушить даже очень мощный фундамент и помочь дому разрушиться. Это наши страхи. Подвал нашего внутреннею дома вмещают много тайн и переживаний, о которых не всегда догадываются окружающие, да и сам человек, «владелец подвалов», тоже. Поэтому важно свои страхи знать и уметь с ними ладить».</p>	<p>Участники смотрят мультфильм и далее обсуждают его по вопросам, предложенным психологом</p> <p>В обсуждении идет введение мотивационной и актуализирующей интерес к занятию метафоры</p>	<p>Словесные, визуальные</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.	Введение в занятие	<p><u>Беседа с обсуждением афоризмов</u> Психолог предлагает участникам обсудить высказывание о страхах известного писателя: «Смелость — это не отсутствие страха; это власть над ним» (М. Твен)</p> <p><u>Мини-лекция «О страхах»</u> Страх сопровождает человека с древних времен. Нередко при определенных обстоятельствах он становится своеобразным «двигателем» научно-технического прогресса. Так, чтобы сделать свою жизнь более безопасной, люди стали строить дома, изобретали многие вещи, которые входили в их повседневный обиход, создавали лекарства. Однако страх нередко становился "кровавым генералом" многих событий в истории человечества, приводящих к многочисленным социальным конфликтам и войнам. Человеком зачастую управляет не реальная опасность, а существующий в его воображении образ, порождаемый страхом. Когда мы боимся, мы передаем страху все полномочия по управлению нашей жизнью, теряя тем самым себя, свою независимость и волю. Но если в нас есть желание стать свободными, мы должны, в первую очередь, начать с себя, изучая природу и особенности своих страхов, тем самым, уменьшая их влияние, власть над собой</p>	<p>Участники обсуждают смысл афоризма Марка Твена о страхе и смелости.</p> <p>Подростки слушают мини-лекцию психолога с элементами совместного обсуждения с приведением примеров из собственной жизни</p>	Словесные Проблемные	<p>Активизация мышления по вопросу познания смысла афоризма о страхе</p> <p>Знакомство с механизмом воздействия страха на человека</p> <p>Мотивация на изучение собственных страхов и власть над собой - боящимся</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин</p>
----	--------------------	---	---	-------------------------	---	----------------------------

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Начало выполнения действий по задачам занятия</p>	<p><u>Мотив «Опушка леса» (метод символдрама)</u></p> <p><u>Упражнение «Подвалы моего Я»</u> Участникам предлагается выполнить рисунки на темы: «Что я боюсь днем» и «Что я боюсь ночью». Затем желающие показывают свои работы и поясняют нарисованное, рассказывают о том, как они пытались преодолеть свои страхи.</p> <p><u>Упражнение «Преодоление»</u> Далее ведущий предлагает каждому участнику в открытую выбрать из набора МАК «Зонтики» по 4 карты: две – про старые (уже использующиеся) ими способы преодоления страха и две – про новые способы, которые подросток никогда не использовал, но хотел бы попробовать. Участники группы показывают выбранные картинки группе и поясняют свой выбор.</p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - что вы чувствовали, когда выполняли данное задание? - что вы чувствуете сейчас? - какая карта-способ преодоления страха откликнулась вам больше всего? - какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»? - изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь? <p style="text-align: right;">Грибоедова Оксана Ивановна</p>	<p>Участники слушают психолога, а затем, выполняя инструкцию, представляют образ «Опушка леса», обсуждают свои ощущения</p> <p>Участники выполняют предложенное арт-терапевтическое упражнение и далее совместно с психологом проводят самоанализ и делают самонаблюдения о типичных и нетипичных способах преодоления страхов. В обсуждении этого вопроса слушают мини-лекцию психолога.</p>	<p>Метод символдрама Арт-терапевтический метод Релаксация Словесный</p> <p>Форма работы: индивидуальная при выполнении упражнения, фронтальная при обсуждении выполнения упражнения</p>	<p>Приобретение знаний об эффективных и неэффективных способах преодоления своих страхов</p> <p>Расширение представлений о своих личных страхах и их запускающих механизмах</p> <p>Участники актуализируют свои представления о ситуациях, вызывающих у них стрессовые напряжения и переживания</p> <p>Повышение гармонии личности с помощью проработки глубинных процессов через применение метода символдрамы</p>	35 мин.
----	--	---	---	---	---	---------

3.	<p align="center">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Основное психологическое упражнение</p>	<p align="center">Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года Упражнение «Карта страха» (источник: https://pandia.ru/text/78/085/31592.php) 1. С утра я чувствую себя не вполне уверенно. 2. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность и др. 3. При разговоре с людьми я легко смущаюсь. 4. Люди в основном не заслуживают доверия. 5. Некоторые люди действуют на меня подавляюще. 6. Я волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, важными встречами. 7. Я боюсь своей смерти. 8. Я постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих родителей и других близких людей. 9. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога. 10. Я боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте. 11. Я боюсь темноты. 12. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки) вызывают у меня ужас или отвращение. 13. Я боюсь разлук с близкими. 14. В полном одиночестве я чувствую себя некомфортно. 15. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали. 16. Я испытываю страх перед учителем. 17. Я не переношу вида крови и открытых ран. 18. Чтобы снять беспокойство я больше ем и пью. 19. Я по несколько раз проверяю закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, мне сняться кошмары, дурные сны. 20. Я неохотно трачу свои деньги, даже если у меня их достаточно. 21. Я боюсь грозы, урагана, войны. 22. Мне кажется, что на окружающих я произвожу неблагоприятное впечатление. 23. Иногда я ощущаю беспричинное чувство вины или стыда, я боюсь бояться, боюсь состояния страха.</p>	Участники выполняют предложенное упражнение на самоанализ своих страхов и далее совместно с психологом проводят обсуждение полученных результатов	Словесный Форма работы: индивидуальная при выполнении упражнения, фронтальная при обсуждении выполнения упражнения	Актуализация представлений об основных своих страхах и способах их проявления в теле, в поведении, в речи, в деятельности, при взаимодействии с окружающим и людьми	15 минут
----	---	---	---	---	---	----------

С.И. Бедова Оксана Ивановна

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

3.	<p align="center">ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Основное психологическое упражнение</p>	<p>Каждому участнику дается листок, на котором он отмечает свое согласие (или несогласие) с каждым утверждением. Затем участники получают изображение человеческой фигуры и цветными карандашами рисует телесную карту своих страхов. Как и где ощущается страх? Сердцебиение, напряжение, скованность, дрожь? Какие признаки самые постоянные? Какие возникают раньше, а какие позже? В каких случаях и как? Членам группы предлагается отслеживать появление этих признаков даже при небольшой степени беспокойства. В конце занятия проводится обсуждение.</p>	<p>Подростки слушают инструкцию к заданию, а затем внутри готовых контуров человека рисуют телесную карту своих страхов..</p> <p>По желанию озвучивают группе результаты своей работы</p>	<p>Словесный метод, Арт-терапевтический метод</p>	<p>Получение знаний о способах снижения своих страхов и путях их преодоления.</p>	
----	--	---	---	---	---	--

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

4.	<p align="center">САМОДИАГНОСТИКА</p>	<p>Психолог: Говорят, мы знаем все ответы, только забываем их. Еще говорят: «Познай себя – и ты познаешь Вселенную». Видимо, поэтому собственная личность – безграничный кладезь впечатлений, стоит только обратиться. Мало кто может нас так удивить, как мы сами. Мудрые японцы создали систему игровых тестов, позволяющую понять свои личные принципы и подходы, увидеть со стороны свои приоритеты и модели поведения. Волшебная система тестов называется «кокология».</p> <p>Тест «Вы - всего лишь человек» (https://japsix.ru/vy-vsego-lish-chelovek-test-po-kokologii/) Инструкция: «Вы прогуливаетесь по городу, засматриваетесь на прохожих и налетаете с размаху на мусорный бак. От встречи с вашим равноускоренным телом бак опрокидывается и...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ничего! Мусоросборник оказался пустым. 2. Просыпается куча разношерстного мусора, не поддающего никакой системе. 3. Вываливаются объедки, огрызки и банановая кожура. 4. Как и положено в цивилизованных странах в баке всего лишь черный пластиковый пакет, плотно завязанный и утрамбованный. <p>Выбираем ответ. Грив Обдовад Осма Ивановна интерпретацию.</p>	<p>Участники 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 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>	5 минут
----	--	---	---	--	---	---------

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

5.	МУЛЬТТЕРАПИЯ	<p><u>Просмотр мультфильма «О страхе на пути к успеху»</u></p> <p><i>Обсуждение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о чем для вас этот мультфильм? - какой посыл он несет? - как этот мультфильм связан лично с вами? - что в этом мультфильме связано со страхами? - Что бы вы после просмотра мультфильма сказали в завершении , с какой мыслью вы завершаете это обсуждение? 	<p>Участники смотрят специально подобранный для занятия анимационный фильм и затем совместно с психологом активно обсуждают состоявшийся просмотр</p>	<p>Видеопросмотр Словесный</p> <p>Форма: фронтальная</p>	<p>Получение метафоричног о опыта осознания важности внутреннего баланса для преодоления препятствий на пути к своей целт</p> <p>Актуализация представлени й о роли страхов в снижении успешности деятельности</p> <p>Получение новых знаний преодоления своих страхов</p>	10 мин
----	---------------------	--	---	--	--	--------

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

6.	ПСИХОГИГИЕНА	<p><u>Обучение приемам саморегуляции:</u> В формате <u>мини-лекции</u> психолог знакомит участников с приемом «мандалатерапия».</p> <p>. Выкладывание мандалы из цветных камешков или раскрашивание мандалы. <i>Обсуждение:</i> что вы чувствовали в процессе выполнения задания? Что чувствуете сейчас?</p>	<p>Участники слушают психолога, а затем, выполняя инструкцию, работают с камешками и фломастерами для выкладывания или раскрашивания мандалы</p>	Метод арт-терапии Словестный Игровой метод	<p>Повышении гармонии личности с помощью проработки глубинных процессов через применение метода мандалатерапии и</p>	15 мин
		<p><u>Упражнение «Громкость телевизора»</u> С участниками игры проводится упражнение, направленное на снижение психоэмоционального напряжения с помощью голоса. Задание: ведущий с помощью поворота своей руки регулирует громкость звука, который будут произносить участники. Подросткам объясняются все положения руки и громкость, которую они обозначают и предлагается звук «А». Далее в течение 1 минуты подростки то тихо, то очень громко произносят требуемый звук, регулируя его громкость с помощью ведущего. Обсуждение результатов упражнения: обмен мнениями о механизме «громкий звук – снятие напряжения».</p>	<p>В голосовом упражнении участники выполняют инструкцию психолога, регулируя громкость своего голоса и помогают себе снять психоэмоциональное напряжение</p>		<p>Снижение психоэмоционального напряжения</p> <p>Сплочение группы</p>	5 мин

Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2022 года

7.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Рефлексия	Рефлексия: - что я чувствую? - о чем я думаю? что я понял из этого занятия? - что хочу сделать? Ритуал завершения занятия	Подростки по кругу обсуждают свои впечатления от занятия	Беседа, обобщающие вопросы	Развитие рефлексии	5 мин.
----	--	---	--	----------------------------	--------------------	--------