

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Самарской области  
«Самарский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:



Заместитель директора по СПР

Ж.А. Мишина

## Занятие с элементами тренинга "Сад моей души"

(Игровые занятия направленные на снижение тревожности подростков, относящихся к категории детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей ГАПОУ «СГК»)

Разработчик: социальный педагог  
А. Н. Сикорина

Самара, 2022

# Занятие с элементами тренинга "Сад моей души"

Тренинговая работа с использованием арт-терапии является одной из наиболее эффективных форм работы со студентами.

## Цели тренинга предполагают решение следующих задач:

- формирование навыков контроля своего поведения и взаимодействие в коллективе,
- снижение страха и тревожности,
- обогащение внутреннего мира,
- нейтрализация страхов и эмоционально-отрицательных переживаний,
- владение положительными и отрицательными эмоциями и чувствами,
- снятие мышечных зажимов,
- повышение самооценки.

Контингент: студенты 1 курса.

Цель занятия: оптимизация процесса адаптации первокурсников к условиям обучения в колледже.

## Задачи:

- ✓ развить уверенность в себе;
- ✓ создать условия для повышения уровня самопринятия;
- ✓ снизить нервно-психическое напряжения;
- ✓ способствовать формированию открытых отношений между членами группы.

Занятие рекомендуется проводить в определенной последовательности: тренинговые упражнения, элементы арт - терапии, мини-лекция, дискуссия, рефлексия, групповое обсуждение.

## План занятия:

Вводная часть - Приветствие  
Основное содержание занятия  
Релаксация  
Рефлексия  
Ритуал окончания занятия

**Материалы:** чистые листы бумаги, карандаши; небольшой клубочек.

Ориентировочное время работы: 45-60 минут.

Для наиболее легкого и быстрого запоминания имен участников группы и возможности обращения к ним по именам, предлагаю заранее подготовить бейджи или визитки для каждого члена группы с указанием его имени, происхождения, краткой характеристики.

Перед началом тренинга необходимо раздать бейджи участникам группы.

### **Ход занятия:**

#### **I. Вводная часть.**

Здравствуйте, ребята. Нам предстоит большая совместная работа. Прежде чем начнём общение вам необходимо принять общие правила работы в группе.

Принятие правил работы в группе: 1) внимательно слушать друг друга; 2) не перебивать говорящего; 3) не обязательно принимать активное участие в занятии, если не хочется; 4) все сказанное на занятии должно оставаться конфиденциальным. - И так, давайте поприветствуем друг друга. Каждый из вас называет имя и цвет своего настроения.

#### **1. Упражнение «Клубочек»**

**Цель:** настроить детей на занятие, повышение уверенности в себе.

Добрый день, ребята, я рада вас всех видеть! Сегодня, мы с вами отправимся в сказочное путешествие, в мир волшебства и чудес. А поможет нам в этом волшебный клубочек. Мы будем передавать его по кругу, и говорить свое имя, а еще положительную черту своего характера, которая нам пригодится в путешествии (когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко, всегда веселее, когда есть друзья)

#### **2. Упражнение «Разминка»**

Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»:

Ребята, по очереди, передавая символ слова (игрушку сердечко) закончите предложение: «Я испытываю тревогу, когда...»

- Что вы чувствуете в тот момент, когда вам тревожно? (Варианты ответов детей: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства).

### **II. Основная часть.**

#### **Основное содержание, работа по теме:**

##### **1. Беседа:**

Благодарю за ваши ответы. С тревогой знаком каждый из нас. Это смутное, неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных

предчувствий, напряжения и беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни.

- Нужно ли избавляться от тревожного состояния? (ответы детей).

Сегодня на нашем занятии, через упражнения мы будем пытаться повысить качество жизни и познакомимся с техниками по снижению тревоги. Но для начала проведем тест, который поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности.

\*\*\*

- Ребята, наверняка многие из вас, когда либо, испытывали страх и волнение, во время ответа у доски, при защите проекта, выступления или изложение каких-то фактов перед всеми, т.е. были центром внимания перед аудиторией.

- Как же преодолеть волнение и тревогу перед выступлением или ответом у доски?

- Начнем с самого главного: сначала необходимо понять, отчего возникает излишнее волнение перед слушателями (одноклассниками, преподавателями и т.д.).

- Сейчас, попробуйте подумать и определить основную причину своего волнения (Я буду зачитывать примерные варианты, вызывающие тревогу, а вы примеряйте их на себя и подбирайте подходящий вариант для вас):

\* недостаток знаний (недостаточное владение информацией), которые вы излагаете;

\* ваши индивидуальные особенности: застенчивость, робость, повышенная тревожность, неуверенность в себе;

\* недоверие к слушателям, думая, что им будет не интересен ваш доклад;

\* личный опыт провала, когда была ошибка при ответе, и кто-то высмеивал ваше выступление или ответ;

\* чрезмерное погружение в свои переживания, при этом, забывая обо всем.

Подумайте, и попробуйте определить причину вашего волнения.

## **2. Игра «Карикатура».**

Студентам предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

**Рефлексия.** В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

Какие эмоции у вас вызывают ваши недостатки?

Можно сказать, что чаще это отрицательные эмоции?

**Мини-лекция:**

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Один из этих способов я предлагаю вам выполнить сейчас. Подумайте о ситуации, которая вызывает у вас напряжение, тревогу, раздражение. Возьмите газету и начинайте ее комкать до самого маленького состояния, мысленно проговаривая о ситуации. Теперь забросьте комок как можно дальше. Стряхните руки. Сделайте глубокий вдох и выдох.

- Теперь самое время зарядиться положительным ресурсом.

Все чего бы вы хотели достичь в своей жизни, начинается с уверенности в себе. Верить в себя – значит верить в Высшую силу и справедливость.

**Вывод:**

Ребята, ВАЖНО помнить, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Симптомы тревожности - это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

**3. Упражнение «Моя яблонька»**



**Цель:** Формирование умения обозначить свою индивидуальность; формирование умения выделять и анализировать свои характерные черты; формирование восприятия своих личностных черт; формирование умения посмотреть на себя со стороны; поднятие самооценки.

**Инструкция:** «По различным легендам яблоня – это символ любви, жизни, бессмертия, помощница в трудных ситуациях, целительница и волшебница, способная наделить необходимыми качествами.

Я предлагаю вам «вырастить» свою яблоньку. Это будет волшебная яблоня, которая поможет вам выделить в себе главное, рассказать о себе, узнать о другом, а если вы ее сохраните, то она может стать вашим талисманом или вашей опорой в трудную минуту.

Итак, у вас у каждого есть бланк со схематичным изображением дерева. Как вы видите, оно состоит из 5 уровней веток. Ваша задача разместить на вашем дереве яблоки. Определите для себя, по сколько яблок будет у вас на каждом уровне. Так же определитесь с размером и цветом яблок. Яблоки вы можете либо рисовать фломастерами, либо вырезать их из цветной бумаги и наклеивать клеем. На все у вас есть 10 минут.

Готово? Отлично! Теперь второй этап нашего упражнения. Так как наша яблоня волшебная и обязательно должна приносить пользу, то мы должны наделить каждое яблоко положительной силой. На каждом уровне веток, яблоки отвечают за свое. Посмотрите, сколько яблок у вас на каждом уровне и постарайтесь сделать следующее. Итак, начиная снизу:

1. уровень – это ваше имя. Впишите в каждое яблочко производное от своего имени имя, то, как вас называют родные и знакомые, как вам хочется, чтобы вас называли.
2. уровень – это ваши черты характера. Впишите в каждое яблочко по одной черте характера. Каким вы себе видите. Какой вы?
3. уровень – это ваше социальное окружение. Впишите в каждое яблочко по одному человеку, который вам наиболее дорог.
4. уровень – это ваши умения и способности. Впишите в каждое яблочко то, чем любите больше всего заниматься, что вы умеете делать лучше всего.
5. уровень – это ваши достижения. Подумайте, вспомните и впишите в яблоки на этом уровне ваши самые важные достижения.

Давайте теперь расскажем про свои яблоньки. Кто хочет начать?

Во время рассказов участники могут задавать друг другу вопросы, что-то уточнять.

После выступлений можно обсудить, чем понравилось или не понравилось упражнение, что чувствовали во время выполнения упражнения, какие выводы для себя сделали.

**В заключение:**

Вы можете сохранить для себя ваши деревца. Когда вам вдруг начнет казаться, что жизнь какая-то не такая, то вы можете посмотреть на свое деревце и увидеть, что вашу жизнь наполняет множество составляющих и в ней есть место для развития.

Если вам вдруг покажется, что имя у вас «дурацкое», и вы однотипный, то взгляните на дерево и называйте себя по всякому – вы разный, интересный с красивым многогранным именем.

Если вдруг вам начинает казаться, что у вас плохих качеств больше, чем хороших или слабость характера превосходит силу, то посмотрите на дерево, и вы увидите, что сила духа у вас огромная, твердость есть и доброта с мягкостью в норме.

Если вам, вдруг, начнет казаться, что вы одиноки – посмотрите на дерево – разве вы один? Вспомните о тех людях, которые вас окружают.

Когда вам станет скучно, и вы решите, что ни на что не способны и вам нечем заняться, вспомните о ваших умениях и способностях, о том, что вы лучше всего делаете и займитесь этим. Или посмотрите на свободные яблочки на этом уровне и придумайте новое дело.

Стать более уверенным, вам поможет воспоминание о своих достижениях – раз вы смогли это, то сможете и еще больше.

Можно попросить участников разместить свои деревца на доске - посмотреть, кто как себя позиционирует.

### **III. Рефлексия.**

#### ***Подведем итоги***

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

### **IV. Ритуал окончания занятия.**

#### ***Упражнение «Подари улыбку другу»:***

Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям. Произнесем друг другу: «Спасибо, до встречи».

### **Занятие окончено.**

В конце занятия, педагог раздаёт участникам группы памятки с

рекомендуемыми упражнениями для студентов, в момент тревожного состояния:

- «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.
- «Приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.
- «Использование роли». В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».
- «Контроль голоса и жестов». Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».
- «Дыхание». Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.
- «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

