

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Иркутской области
«Боханский педагогический колледж им. Д.Банзарова»

Утверждаю: _____ А.Л.Верхозин
Директор ГБПОУ ИО БПК им. Д. Банзарова
06.09.2024г.



**ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ**

педагог-психолог Бадашкеев М.В.

| | |
|--|---|
| Исполнители программы | Бадашкеев М.В. – педагог-психолог |
| Цель программы | 1. Развитие эмоционально-личностной сферы обучающегося. |
| Задачи Программы воспитания | <ol style="list-style-type: none"> 1. формирование у студента положительного «Образа – Я»; 2. формирование адекватной самооценки студента; 3. сформировать понимание и опознавание своего эмоционального состояния; 4. обучение навыкам самоконтроля; 5. развитие эмпатии, ответственности, толерантности. |
| Главные ожидаемые результаты | <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня эмпатии, ответственности, толерантности, общения и культуры поведения; - создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности; - снижение количества обучающихся асоциального поведения и неблагополучных семей; - формирование у обучающихся представлений об общечеловеческих ценностях; - повышение социальной активности и заинтересованности молодых людей. |
| Срок действия программы | Программа рассчитана на 5 лет. |
| Система контроля за выполнением программы | Работу педагога-психолога, кураторов в рамках Программы контролирует директор, зам.директора по воспитательной работе. |

Актуальность

Проблема развития эмоционально–личностной сферы в студенческом возрасте актуальна, так как подростковый, ранний юношеский возраст - это переходный, сложный, критический период и имеет важнейшее значение в становлении личности человека. Именно в этот период расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у студентов может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка.

Студент начинает всматриваться в самого себя, как бы открывает для себя свое “Я”, стремится познать сильные и слабые стороны своей личности. У него возникает интерес к себе, к качествам собственной личности, потребность сопоставления себя с другими людьми, потребность в самооценке. Представления, на основании которых у подростков формируются критерии самооценки, приобретаются в ходе особой деятельности – самопознания. Основной формой самопознания подростков является сравнение себя с другими людьми: взрослыми, сверстниками.

Проведение коррекционно-развивающей программы способствует формированию адекватной самооценки, проявляющейся в положительном отношении студента к собственной личности, принятии себя и составляет основу формирования таких позитивных качеств личности, как уверенность в себе, самоуважение, самокритичность.

Пояснительная записка

Цель программы – развитие эмоционально-личностной сферы студентов.

Программа направлена на решение следующих задач:

1. формирование у студента положительного « образа – Я»;
2. формирование адекватной самооценки студента;
3. сформировать понимание и опознавание своего эмоционального состояния;
4. обучение навыкам самоконтроля;
5. развитие эмпатии, ответственности, толерантности.

Программа рассчитана на 10 занятий, периодичностью 1 раз в неделю. Занятия проводятся в индивидуальной форме.

Продолжительность одного занятия: 40 мин.

Критерии эффективности программы:

- ✓ снижение уровня тревожности;
- ✓ сформированность самоконтроля в поведении;
- ✓ сформированность адекватной самооценки.

Первичная диагностика:

Цель: Определение особенностей эмоционально-личностной сферы студента с использованием следующих методик:

- ✓ «Диагностика принятия других» В. Фей;

- ✓ тест Люшер;
- ✓ диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
- ✓ измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова

Итоговая диагностика:

Цель: Определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы студента с использованием методик первичной диагностики.

Диагностические методики, используемые в работе:

1. Проективная методика «Дерево с человечками», Д..Лампен в адаптации Л. П. Пономаренка;
2. «Диагностика принятия других» В. Фей;
3. «Тест люшер»;
4. Проективная методика «Рисуночный тест Вартегга»;
5. Проективная методика «Рисунок семьи»;
6. Диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина;
7. Измерение уровня тревожности Тейлора. Адаптация Т. А. Немчинова.

Методы и техники работы, используемые в программе:

1. элементы арт-терапии: рисование, коллажирование, лепка;
2. элементы сказкотерапии: чтение сказок, обсуждение сказок;
3. игры и упражнения с использованием песочницы;
4. релаксация.

Тематическое планирование занятий

| <i>№ занятия</i> | <i>Тема</i> | <i>Кол-во занятий</i> | <i>Кол-во часов</i> |
|------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| 1. | «Знакомство» | 1 | 1 |
| 2. | «Образ агрессии» | 1 | 1 |
| 3. | «Развитие» | 1 | 1 |
| 4. | «Зеркало» | 1 | 1 |
| 5. | «Образ Я» | 1 | 1 |
| 6. | «Мой страх» | 1 | 1 |
| 7. | «Обида» | 1 | 1 |
| 8. | «Наши чувства» | 1 | 1 |
| 9. | «Жизненный путь» | 1 | 1 |
| 10. | «Все грани гармонии» | 1 | 1 |
| <i>Всего</i> | | <i>10</i> | <i>10</i> |

Коррекционно-развивающие игры и упражнения к занятиям

| <i>№ занятия</i> | <i>Задачи</i> | <i>Игры, упражнения</i> |
|------------------|---|--|
| 1. | Установление с студентом доверительных отношений. Создание благоприятного настроения на дальнейшую работу. Проведение диагностики для | 1. Приветствие; 2. первичное тестирование; 3. упражнение «Знакомство»; 4. упражнение «Маска»; 5. обратная связь. |

| | | |
|----|--|---|
| | выявления уровня тревожности и самооценки студента. | |
| 2. | Снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у студента. Познакомить студента с понятием гнев, его проявлениями и последствиями. Научить контролировать свои вспышки гнева. | 1. Приветствие; 2. упражнение «Нарисуй свое настроение»; 3. беседа «Образ агрессии»; 4. упражнение «Рубка дров»; 5. обратная связь. |
| 3. | Снятие эмоционального напряжения у студента, внутреннего дискомфорта. Активизация работы обоих полушарий мозга. | 1. Приветствие; 2. упражнение «Левша»; 3. упражнение «Развитие»; 4. обратная связь |
| 4. | Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Развития чувства эмпатии. | 1. Приветствие; 2. упражнение «Зеркало»; 3. аутотренинг; 4. обратная связь. |
| 5. | Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятии, повышение уровня доверия. Создание «Образа Я» | 1. Приветствие; 2. упражнение «Первое впечатление»; 3. коллажирование «Образ Я»; 4. обратная связь. |
| 6. | Создание эмоционально-положительной атмосферы на занятиях. Познакомить студента со способами взаимодействия со страхами. Поиск ресурсов студента, с помощью которых он мог бы избавиться от своих страхов. | 1. Приветствие; 2. беседа о страхах; 3. упражнение «Взаимодействие со страхом»; 4. упражнение «Рисунок страха»; 5. обратная связь. |

| | | |
|-----|--|---|
| 7. | Знакомство с чувством обиды. Поиск ресурсов студента, с помощью которых он мог бы избавиться от обиды. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. беседа об обиде, 3. «Сказка про обиду»; 4. упражнение «Обида»; 5. обратная связь. |
| 8. | Отработка навыков коммуникативного поведения. Коррекция эмоциональной сферы студента на основе навыков адекватного эмоционального реагирования. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. упражнение « Наши чувства»; 3. упражнение «Учимся говорить НЕТ»; 4. релаксация «Полет к звезде»; 5. обратная связь |
| 9. | Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов студента. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 2. упражнение «Сокровищница жизненных сил»; 3. упражнение «Реконструкция жизненного пути»; 4. обратная связь. |
| 10. | Формирование эмоционально-положительной атмосферы на занятии. Поиск личностных ресурсов. Итоговая диагностика по окончанию индивидуальной программы. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие; 5. упражнение «Все грани гармонии»»; 2. упражнение «Мое настроение»; 3. итоговая диагностика; 4. обратная связь. |

Содержание программы

Занятие №1

1. Приветствие.

Установления контакта со студентом. Создание мотивации на дальнейшую работу.

Первичное тестирование эмоционально-личностной сферы студента с использованием методик: «Диагностика принятия других» В. Фей; тест Люшер; диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина; измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова

2. Упражнение «Знакомство».

Цель: познакомиться с подростком, определить чувства на момент начала индивидуальной работы, ожидания и потребности ребенка.

Инструкция: студент и ведущие, по очереди садятся на стул и называют свое имя, возраст, что нравится делать, что хорошо получается и животное, которым хотел бы быть и почему.

3. Упражнение «Маска»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у студента.

Инструкция: подростку предлагается смастерить себе маску для сказочного бала.

Потом предлагается разыграть историю, которая могла бы произойти с этой маской на балу.

По окончанию истории ведущий обсуждает с подростком упражнение.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №2

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Нарисуй свое настроение?»

Цель: снятие напряжения и разрешение внутренних конфликтов у студента.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свое сиюминутное состояние на листе, используя восковые мелки или цветные карандаши.

По завершению рисунок обсуждается с ведущим.

3. Беседа ««Образ агрессии»

Цель: познакомить студента с понятием гнев, его проявлениями и последствиями.

Научить контролировать свои вспышки гнева.

Инструкция: ведущий предлагает подростку разделить лист бумаги формата А4 на две части. На одной - с помощью символов выполнить рисунок на тему «Агрессия, направленная на меня от других», на второй – «Моя агрессия». По завершению упражнения оба рисунка обсуждаются с подростком.

4. Упражнение «Рубка дров»

Цель: помочь подростку почувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Инструкция: ведущий уточняет: видел ли студент, как рубят дрова. Покажите, как нужно держать топор? В каком положении должны находиться руки? Ноги?

Ведущий просит студента встать так, что бы вокруг осталось немного свободного места. И предлагает порубить дрова. Поставим кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. При этом произносим «Ха». Упражнение повторяется несколько раз.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №3

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Левша»

Цель: снятие эмоционального напряжения и активизировать работу обоих полушарий.

Инструкция: подростку предлагается изобразить на листе бумаги любой рисунок, но с одним условием. Рисовать можно только левой рукой (Если у студента ведущая рука левая, то рисовать можно только правой). По окончании упражнения ведущий уточняет у подростка, что было самое сложное в выполнении упражнения.

3. Упражнение «Развитие»

Цель: повышение самооценки студента.

Инструкция: ведущий читает текст, предназначенный для визуализации:
«Сядьте удобнее. Закройте глаза, глубоко вдохните несколько раз и расслабьтесь. Представьте себе, что вы находитесь в саду, где растут разные деревья. Все они интересны, но одно из них привлекает ваше внимание. Посмотрите внимательно, что это за дерево?...

Какой у него ствол, ветки? В каких условиях оно растет? Представьте, что вы становитесь этим деревом, ваше тело – это ствол, хорошо укоренный в земле, от ствола отходят ветви с листьями. Какой они формы? Если на дереве цветы или плоды?

Ваши корни пронизывают землю, из которых поступают питательные вещества... Земля питает дерево своими соками, и оно набирается сил... Ваши ветви распрямляются, тянутся вверх, листья, цветы или плоды растут... Солнышко согревает и дарит дереву свое тепло... Вы чувствуете прилив сил и энергию внутри себя...

Удержите это ощущение...

А сейчас открой глаза и вернись в комнату»

По завершению упражнения подростку предлагается нарисовать свое дерево на бумаге и поделиться своими впечатлениями.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием,

закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №4

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Зеркало»

Цель: развитие у студента чувства эмпатии.

Инструкция: Один - ведущий, другой - ведомый. Ведущий начинает делать медленные движения руками, ногами, туловищем под музыку. Ведомый отражает движения ведущего - как зеркальный образ. Через 5 минут меняются ролями. По окончании задания студент делится своими ощущениями.

3. Упражнение «Краткий аутотренинг».

Цель: научить студента расслабляться и снимать эмоциональное напряжение.

Инструкция: студент садится в удобную позу. Ведущий начинает упражнение.

«Дышите ровно. Расслабьтесь. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся тяжелыми. Дышите ровно, глубоко. Вы ощущаете приятную тяжесть в руках и ногах. Ваши веки становятся еще тяжелей. Дышите ровно.

Вы перестаете ощущать свои ноги и руки. Вы парите в воздухе. Перед Вашими глазами всплывают самые приятные случаи из Вашей жизни. Вы вспоминаете и видите перед собой самое приятное, самое хорошее, что случилось с Вами за последнее время. Вы чувствуете себя полным бодрости и энергии.

Сейчас я буду считать до трех. При слове «три» Вы откроете глаза и будете чувствовать себя свежими и бодрыми. Раз, Два, три».

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №5

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Первое впечатление»

Цель: осознание своего внутреннего состояния через внешние признаки, развитие навыка «чтения» другого человека по внешним признакам.

Инструкция: студент описывает себя ведущему. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. По завершению ведущий обсуждает с подростком, что было сложнее выполнить.

3. Коллажирование «Образ Я»

Цель: сформировать у студента «образ Я»

Материалы: ватман, простые карандаши, глянцевые журналы, клей, ножницы.

Инструкция: подростку предлагается создать свой Образ Я.

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №6

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Беседа о страхах

Цель: выявление наличия страхов у студента.

3. Упражнение «взаимодействие со страхом»

Цель: научить студента справляться со своими страхами.

Инструкция: Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе желаемое будущее. Сейчас я предлагаю тебе по взаимодействовать со своим страхом. Я буду играть роль твоего «страха» и при этом стараться удержать тебя или заслонить тебе путь вперед. Твоя задача вырваться от «страха» или обойти его. Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может тебе сообщить: от чего он зависит?

После выполнения упражнения студент отвечает на вопросы ведущего:

- ✓ Легко ли тебе было взаимодействовать со своим страхом?
- ✓ Легко ли было уйти от страха, победить, став сильнее?
- ✓ Была ли для тебя привычной или, наоборот, оказалось неожиданной модель твоего поведения?
- ✓ Доволен ли ты результатом?

4. Упражнение «Рисунок страха»

Цель: закрепление навыка взаимодействия со страхами.

Инструкция: подростку предлагается изобразить свой страх на листе бумаги. По окончании рисования, ведущий просит студента избавиться от своего страха любым удобным для студента способом (закрасить, порвать, порезать, выбросить).

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №7

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Беседа об обиде

3. Психотерапевтическая сказка

«Сказка про обиду» Цель: научить студента справляться с обидами.

Инструкция: «Жил был мальчик Петя. Как все мальчики, он ходил в школу, а в свободное время он играл во дворе с друзьями. Когда было тепло, ребята играли в догонялки и прятки. А когда мороз щипал за нос, дети с удовольствием катались с горки на санках. И так они весело и приятно жили и дружили.

Да, как-то раз приключилась с Петей одна история. В школе, где он учился, объявили соревнования. И на этом соревновании главный приз должен был достаться тому, кто быстрее всех добежит до финиша. Все мальчики захотели принять участие в соревновании. И Петя тоже захотел. И каждый мечтал выиграть главный приз. А Петя был просто уверен, что главный приз достанется именно ему. Когда началось соревнование, все мальчики стали на стартовую линию, а учительница физкультуры скомандовала: «На старт. Внимание, марш!».

Она махнула красным флажком, и все ребята дружно побежали. Сначала все участники забега бежали ровно, но потом то один мальчик стал вырываться вперед, то другой. И Петя тоже иногда бежал впереди всех. Но к финишу он пришел вторым. Первым пришел его друг Коля, который и выиграл главный приз.

Пете стало очень обидно. Он даже заплакал от обиды. Вот так: «Ааааа!». И вдруг почувствовал, что кто-то стоит рядом с ним. Это было очень маленькое существо, ростом с Петино колено.

- Ты кто? - спросил Петя.

- Я – Обидюка, - ответило существо.

- А откуда ты взялся? Что-то я тебя раньше не видел, - поинтересовался Петя.

- Ты не мог меня раньше видеть. Я прихожу только к тем кто обиделся, - пояснила Обидюка и с сочувствием спросила: - Скажи, тебе обидно, что главный приз выиграл не ты?

- Очень обидно, - хмуро сказал Петя.

- Ну вот! – обрадовалась Обидюка. – Потому я к тебе и пришла. И теперь я буду дружить с тобой. А ты будешь делать то, что я скажу. Хорошо?

- Хорошо, - ответил Петя и спросил: - А что надо делать?

- Во-первых, не дружи больше не с кем. Во-вторых, отойди в сторону и надуйся. И в-третьих, когда тебя позовут играть, скажи: «Не хочу, не буду и никогда к вам больше не приду», - посоветовала Обидюка.

Петя так и сделал. Отошел в сторону и надулся.

Но едва он отошел в сторону, как Обидюка стала больше. Была Пете по колено, а стала по пояс.

Когда Коля позвал Петю поиграть вместе, Обидюка прошептала: «Не хочу, не буду, ни когда к вам больше не приду» - и Петя послушно повторил за не эти слова. Коля пожал плечами и ушел, а Обидюка засмеялась и выросла еще больше. Теперь она была ростом с Петю.

Мальчику стало весело. Ему понравилась эта игра. Когда к нему подошел его друг Витя и тоже позвал поиграть вместе, Петя уже с удовольствием надулся, отвернулся и сказал: «Не хочу, не буду, ни когда к вам больше не приду». И еще топнул ногой и посмотрел на Обидюку. Она была уже на две головы выше его.

И вдруг Петя увидел лицо Обидюки. Теперь оно совсем не улыбалась, а оказалось очень не приветливым и злым. Отвернулся Петя от Обидюки и посмотрел в другую

сторону. И стало ему так грустно: его друзья бегают, играют все вместе. А он тут с этой Обидюкой один! И так ему захотелось к ним! Закричал им Петя: «Подождите, я с вами!».

И побежал. Напрасно Обидюка тянула его к себе. С каждым Петиним шагом она становилась все слабее и меньше. Петя прибежал на площадку и стал играть вместе с друзьями. А Обидюка совсем исчезла. И Петя про нее даже не вспоминал. Хорошо с друзьями!»

Ведущий обсуждает сказку с подростком.

4. Упражнение

«Обида» *Цель:*

работа с обидой

Инструкция: подростку предлагается изобразить свою обиду на листе бумаги. По окончанию рисования, ведущий просит студента рассказать об обиде, зачем она ему, нужна ли она ему.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №8

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнения «Наши чувства»

Цель: коррекция эмоциональной сферы на основе отработки навыка адекватного эмоционального реагирования.

Инструкция: ведущий: «Мне хочется узнать, сколько слов, обозначающих различные чувства, ты можешь назвать за одну минуту. Ты будешь называть, а я считать.

Теперь напиши, пожалуйста, какие чувства ты испытываешь в колледже (1 минута).

А теперь вспомни значимую для тебя ситуацию. Можешь ли ты описать ее на языке чувств? (2-3 минуты)»

Вопросы для обсуждения:

- ✓ С кем ты говоришь о своих чувствах?
- ✓ О каких чувствах тебе бывает легче говорить?
- ✓ О каком чувстве тебе говорить труднее?
- ✓ Какое чувство нравится тебе больше и почему?
- ✓ Какое чувство тебе не нравится?
- ✓ Почему важно, чтобы мы могли говорить о своих чувствах?

3. Упражнение « Уметь говорить НЕТ»

Цель: овладение навыками позитивного поведения.

Инструкция: Иногда мы делаем то, что от нас ждут другие, даже если мы этого не хотим. Например, друг приглашает тебя пойти вместе с ним в кино. А у тебя в этот день нет настроения, идти в кино. Надо ли тебе в этом случае идти или нет? Ты чувствуешь, что должен это сделать, ведь это же твой друг. Но, в то же время, ты знаешь, что тебе самому этого не хочется. У тебя были другие планы.

Я думаю, что тебе это знакомо. Вспомни и опиши два-три случая, когда кто-нибудь ждал от тебя того, чего тебе делать не хотелось, и, несмотря на свое нежелание, ты все-таки сделал. Как ты при этом себя чувствовал?

Опиши два-три случая, когда ты не сделал того, чего хотели от тебя (друзья, родители или кто-то еще). Как ты себя чувствовал?

Вопросы для обсуждения:

- ✓ Каким людям тебе труднее говорить «Нет»?
- ✓ Каким людям тебе легче всего говорить «Нет»?
- ✓ Если ты хочешь выполнить желание другого человека, говоришь ли ты ему четкое «Да»?
- ✓ Когда студент должен делать то, что от него ждут, а когда не должен?

4. Релаксационное упражнение «Полет к звезде»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов; отработка навыка рефлексии.

Инструкция: «Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы.

И сегодня я предлагаю совершить тебе путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде.

Сядь поудобнее и закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох...

Ты чувствуешь, как твои ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и ты начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотри вниз: всё, что раньше тебя окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё

становится маленьким, едва заметным.

А если ты поднимешь голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо солнца. Почувствуй его приятное тепло, пусть оно согреет тебя. Ты путешествуешь по огромному небесному миру, встречаешь различные звёзды... А где же Твоя звезда?.. Вот...она... Посмотри, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Кокой она формы? Круглая или остроконечная?

Дотронься до своей звезды и попроси у неё всё то, в чём ты нуждаешься, что тебе так необходимо: попроси добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнись ей и поблагодари свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она твоя, светит только для тебя, что она сопровождает тебя всю жизнь, что она даёт тебе силы и энергию...

А теперь тебе необходимо возвращаться домой. Попрощайся со своей звездой и пообещай, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги ты будешь помнить, что у тебя есть ОНА..., ты будешь помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуй, как постепенно тяжелеют твои ноги, а тело становится грузным... ты начинаешь свой путь обратно, домой. Ты летишь сквозь пушистые облака, потрогай их руками, пусть их прохлада останется на твоих ладонях. Ты стремительно летишь мимо холодных комет, а сейчас пролетаешь мимо Солнца.

Если ты поднимешь голову вверх, то увидишь всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным...

Сохрани в памяти эти чувства, которые ты испытал сегодня... И пусть твоя звезда далеко, но каждый раз, как только ты устал, или у тебя грустное настроение, или тебе просто нужны свежие силы...просто навести ее, соверши это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, ты сможешь открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №9

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Сокровищница жизненных сил»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы, обрести новый взгляд на обстоятельства.

Материал: набор психологических карт.

3. Упражнение «Реконструкция жизненного пути»

Цель: помочь подростку активизировать свои жизненные силы.

Материал: песочница с фигурками.

Инструкция: ведущий: «Составь, пожалуйста, с помощью фигурок свой жизненный путь. На каждом этапе должна присутствовать фигурка, с которой ты себя идентифицируешь. Между фигурками можно строить диалоги. Так же диалоги могут вестись между отдельными жизненными этапами»

4. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Занятие №10

1. Приветствие

Уточнение у студента о его самочувствии. Попросить рассказать о том, что произошло хорошего с ним за неделю.

2. Упражнение «Все грани гармонии»

Цель: помочь подростку научиться справляться с трудностями.

Материал: набор психологических открыток с притчами.

3. Упражнение «Мое настроение»

Цель: снятие эмоционального напряжения студента

Инструкция: подростку предлагается, используя пластилин вылепить свое настроение на данный момент

времени.

По завершению упражнения ведущий обсуждает с подростком упражнение.

4. Проведение итоговой диагностики.

Цель: определение результативности проведенной работы и наличие изменений эмоционально-личностной сферы студента с использованием методик: «Диагностика принятия других» В. Фей; тест Люшер; диагностика самооценки. Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханина; измерение уровня тревожности Тейлора, адаптация Т. А. Немчинова.

5. Обратная связь

Цель: выяснить степень удовлетворенности подростком занятием, закрепить положительные эмоции, позитивное настроение.

Используемая литература

1. Битянова М.Р. «Практикум по психологическим играм с детьми и студентами». – СПб.: Питер, 2006.
2. И. Васильева, П. Борозенец. Набор психологических открыток с притчами «Все грани гармонии». Издательство «Речь», 2012
3. Возрастные и индивидуальные особенности подростков, под ред. Эльконина Д. Б./ Драгуновой Т. В. – М. просвещение 1967 г.
4. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту/ под ред. И. В. Дубровиной М. 2007г
5. Т. Зинкевич-Евстегнеева, Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2010. - 340 с.
6. Т. Зинкевич-Евстегнеева Набор психологических карт «Сокровищница жизненных сил». Издательство «Речь», 2012.
7. М. Шевченко. Я рисую успех и здоровье. Арт – терапия для всех. Серия «Сам себе психолог», СПб.: Питер, 2007.-96с.
8. Red-kopilka.ru