

Индивидуальное занятие «Психогимнастика: имена»

1. Знакомство с группой

Цель: знакомство, создание атмосферы безопасности.

2. Вводная часть.

Знакомство с целями и особенностями проведения психологических тренинговых занятий.

Разминка «Ручеек». Г

руппа встает в две шеренги, образуя «коридор». Один из участников, проходя по коридору, выбирает себе пару, и вместе с партнером они встают в конце «коридора». А по «коридору» проходит участник, оставшийся без пары, и выбирает себе нового партнера. Можно изменять условия выбора партнеров: самого знакомого, не знакомого, похожего, не похожего и т.п. 2.

2. Основная часть.

• Упражнение «Приветствие».

Задача: знакомство, выработка ритуала приветствия.

«Каждый из нас использует свои ритуалы приветствия, принятые в вашей семье, школе ... Сейчас мы по кругу будем представляться (называть свое имя) и приветствовать нашу группу. Можно использовать способ, которым вы делаете это обычно или придумать новый, можно повторяться. Группа повторяет имя и приветствие».

Обсуждение: Какое из приветствий понравилось больше всего, и хотели бы использовать его в качестве ритуала начала наших занятий?

• Упражнение «Правила поведения в группе».

Задача: введение правил групповой работы.

1 шаг. Ведущий предлагает обсудить в группе и записать некоторые правила, выполнение которых позволило бы спокойно и безопасно чувствовать себя в группе. Например, такие правила, как искренность, доброжелательность, безоценочность и др. Правила записываются на лепестки, изображенной на ватмане большой ромашки, в центре которой написано «Правила поведения в группе». Ромашка вывешивается на видное место.

2 шаг. Группа делится на две команды. Каждая команда должна подготовить и представить небольшое представление с использованием кукольного театра на 5-7 мин., демонстрирующее одно из перечисленных правил. Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил было представлено.

3 шаг. Группа делится на две новые команды. Каждая команда должна подготовить и представить также небольшое кукольное представление, демонстрирующее, что происходит, если одно из перечисленных правил не соблюдается.

Вторая команда смотрит, аплодирует и отгадывает, какое из правил нарушается.

Обсуждение: Как себя чувствовали куклы в этих сценках?

Зачем людям нужны правила?

Помогают они или мешают жить?

Зачем нам нужны правила поведения в нашей группе?

Что мы будем делать, если кто-то будет нарушать правила?

Завершение. Псих гимнастика «Имена».

Ведущий кидает мячик участнику и называет его имя. Этот участник кидает мячик следующему участнику и называет его имя. Мячик должен побывать у всех по одному разу и вернуться к ведущему. Ведущий предлагает сделать тоже самое, но только быстрее. Т.е. мячик нужно кидать тому же участнику, что и первый раз, и называть имя. Мячик должен пройти тот же самый путь и вернуться к ведущему. Ведущий еще раз предлагает сделать то же самое, но еще быстрее. Теперь мячик должен пройти обратный круг, т.е. нужно назвать имя и бросить мячик тому, от кого раньше вы получали его. • Рефлексия занятия. Ведущий кидает мячик участнику и задает вопросы: «Что понравилось/не понравилось на занятии? Что нового узнали?». Участник отвечает и кидает мячик другому участнику и т.д., пока не выскажутся все.

Ритуала прощания.