



Профилактика негативных эмоциональных состояний учащихся через игровую деятельность (игровой тренинг).

Дороженко Ирина Александровна
педагог-психолог МБОУ гимназия № 8

Цель тренинга: профилактика негативных эмоциональных состояний

Задачи:

обучение способам снятия внутреннего напряжения,
сплочение детского коллектива,
снятие тревожности,
содействие к осознанию агрессии и своих возможностей.

Энергизатор «Мяч по кругу»

Участники встают в круг, держа руки с открытыми вверх ладонями, на уровне талии. Задача: прокатить мяч по ладоням по кругу так, чтобы он не упал на пол. Сначала мяч пускается по кругу по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Темп игры должен быть быстрым.

Упражнение «Цветок»

Цель: настрой на совместную деятельность

Участники группы стоят в кругу. Инструкция: Встаньте на обе стопы так, чтобы ваш вес распределился между ними. Можно немного потопать. Затем сделайте глубокий вдох, пока я считаю до пяти, разводя руки в стороны, а плечи немного назад. Задержите дыхание, пока я считаю до пяти. Затем сделайте выдох, сводя руки, пока я считаю до пяти. Задержите дыхание, пока я считаю до пяти. Спину все время держите прямо» (повторить 5 раз).

Упражнение «Сказочный герой»

Цель: снятие напряжения, тревожности

Всем участникам на спины прикрепляются листочки, с написанными на них именами сказочных персонажей (красная шапочка, золушка, колобок и т.д.). Задача каждого участника отгадать кто он такой (имя какого сказочного героя написано на спине). Участник может показывать надпись другим и задавать вопросы о своем герое. Нельзя угадывать героя, перебирая известных персонажей. Игра продолжается до тех пор, пока все не отгадают имя своего персонажа.

Упражнение «Отношение к миру»

Цель: отреагирование негативных чувств

Участники делятся на пары и садятся за стол друг напротив друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем беспокойны, тревожны, бываем добры и приветливы, а иногда – злы и агрессивны, бываем внимательны друг к другу, а иногда – разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

Теперь один из пары, с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго – прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги. Затем участники меняются ролями и выполняют задание на втором чистом листе. Обсуждение в паре: Что пришло в голову, когда размышляли о своих состояниях? Какое состояние рисовали, и как отреагировал ваш партнер? Менялось ли состояние в процессе?

Упражнение «Скульптуры»

Цель: содействие осознанию своей агрессии и своих возможностей

Группа делится на подгруппы. Каждый участник получает воздушные шары, нитки, скотч, ножницы, цветную бумагу, фольгу и т.п. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа. Сделанное существо размещается в подготовленном для него пространстве кабинета. К готовому «монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер, придумать имя и легенду.

Следующий этап – «музей монстров». Группы отправляются на экскурсию в музей. Участник от каждой группы рассказывает о своем чудовище.

Подгруппы обмениваются монстрами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп – используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги) справиться с монстром, заставив лопнуть шары. Никакими другими средствами в битве пользоваться нельзя.

Обсуждение: Что вы сейчас чувствуете? Что делает монстра монстром и что помогает с ним справиться? Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри живет монстр? Как можно с ним справиться? Сейчас, как бывалые победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая проглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать? (по кругу).

Упражнение «Доброе животное»

Цель: сплочение коллектива, оказание поддержки

Ведущий тихим голосом говорит: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь давайте дышать вместе! На вдох – делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох – два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе.

Завершение занятия – рефлексия.

Список литературы:

1. Евлампиева М., Кардашина О. Перекрестки возможностей. Программа развития социальных навыков младших подростков. Модуль «Я и мои особенности». Библиотечка «Первого сентября». Серия «Школьный психолог». Выпуск 35. М. – Чистые пруды, 2010.
2. Павлова М.А. Психогимнастические упражнения для школьников. Разминки, энергизаторы, активаторы. Волгоград – Учитель, 2011.
3. Сакович Н.А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. С-П – Речь, 2007.
4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. М – Генезис, 2011.