

Групповое занятие для подростков

"Внутренний мир"

Степанюк Татьяна Васильевна, педагог-психолог

Цель: развитие самосознания подростков, умений и навыков самоанализа, рефлексии, способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию.

Наглядный и раздаточный материалы: доска, маркеры, цветные и простые карандаши, фломастеры, листы бумаги, ромашки для упражнения по количеству участников, музыка для релаксации.

Ориентировочное время проведения: 40-45 мин.

Количество участников: от 6 до 8.

Условия проведения: занятие желательно проводить в просторном помещении, участников рекомендуется размещать полукругом.

Предполагаемый результат: Основная идея занятия заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь ему стать самим собой, принять и полюбить себя.

Никакая внешняя прелесть не может быть полной, если она не оживлена внутренней красотой. Красота души разливается подобно таинственному свету по телесной красоте. В. Гюго

ХОД ЗАНЯТИЯ

Организационный момент

Приветствие, сообщение темы и целей занятия, формирование установки на активную творческую работу.

Упражнение «Делимся настроением»

Педагог - психолог предлагает всем участникам встать в круг. По очереди назвать имя и выбрать смайлик того цвета какое настроение на данный момент.

Педагог-психолог. Мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, «душа». А внутренний мир ребята он какой?

Дети отвечают: Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам.

Педагог-психолог: На что он похож? Как вы себе его представляете?

Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше.

– Итак, в добрый путь! Приятного путешествия!

Упражнение «Наш сад»

Педагог-психолог. Наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он — сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее педагог-психолог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

– Каким вы представили свой внутренний сад?

– Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

– Что теперь чувствуете?

Дети: Спокойствие, радость, вдохновение.

Педагог-психолог. Ребята, вы большие молодцы, у вас такой прекрасный внутренний мир. Чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь?

Дети: ответы детей.

Педагог-психолог. Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа счастья человека. Про какого человека говорят «у него богатый внутренний мир»?

Дети: Доброго воспитанного, разносторонне, развитого.

Педагог-психолог: Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

– Послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и напишите на своей ромашке, как вы представляете свой внутренний мир – сад.

– Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

– Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай?

Учащимся даётся время на рисование, затем они могут по своему желанию показать и прокомментировать рисунки (никакой критики не допускается).

Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит каким он будет.

Педагог-психолог. Человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растёт, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать?

Дети: высказывание детей.

Упражнение «Волшебная шкатулка».

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую психолог заранее кладет небольшое зеркало круглой формы.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.

После того как в шкатулку заглянет каждый, педагог - психолог задает ученикам вопросы:

— Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?

— Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?

Мы выяснили, что каждый человек — это уникальная и неповторимая личность.

Рефлексия

Педагог - психолог предлагает учащимся в заключение высказать свои ощущения от сегодняшнего занятия, поменять смайлики, если настроение изменилось. Что понравилось, запомнилось, какие мысли вас посетили.

Упражнение «Добрые пожелания»

Педагог-психолог. Я предлагаю каждому из вас написать короткое пожелание на листе бумаги. Затем их складываем в коробочку, перемешаю, а вам предложу наугад вытащить пожелание, которое прочитаете и оставите себе на память о нашей встрече.

Педагог-психолог. Вы все сегодня большие молодцы давайте скажем друг другу спасибо.





Список литературы

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. – М., 2002
2. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом//Школьный психолог №3/2004.

