

Сценарный план цикла психолого-педагогических тренингов

Тема: «Доверие и доверчивость»

Пояснительная записка:

Сегодня у детей, подростков и взрослых больше возможностей выбора, что осложняет взаимоотношения. Это значит, что умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. Многие дети испытывают существенные трудности в коммуникациях, разочаровываются в связи с чрезмерной доверчивостью, но при этом и сами часто поступают не должным образом по отношению к другим, например, манипулируют, продавливают окружающих, эгоистично добиваясь своего в ущерб другим.

«Надо стремиться доходчиво объяснять, что допустимо проявление любых чувств, но не любое поведение. Побуждать детей искренне выражать свои чувства и при этом вести себя уважительно по отношению к другим. Радуюсь их искренности и умению следовать принятым правилам, Вы тем самым помогаете детям соединить воедино вчерашние и сегодняшние ценности. Прежде важным считалось лишь корректное поведение, и мало кого волновало, какие чувства испытывает ребенок. В девяностые годы стало приемлемым проявление любых чувств, но в то же время общество стало сквозь пальцы смотреть на проблематичные и не всегда соответствующие социальным нормам формы поведения. На самом же деле детям необходимо научиться связывать между собой чувства и мораль, чтобы затем быть счастливыми в личной и профессиональной жизни.

Детям необходимо время для прояснения своей личной ситуации и нахождения способа преодоления трудностей.

Особенно целебен такого рода опыт для "трудных" детей, поскольку благодаря этому они видят, что педагог и одноклассники пытаются понять их и интересуются их жизнью. На это тоже требуется время. Никакой педагог и никакой ребенок не в состоянии мгновенно понять жизнь другого. Нет простых детей и детей "таких, как все", поэтому для психосоциального обучения необходимы покой и время.

Мы можем помочь детям осознать свои ценности и установить приоритеты, можем также помочь им стать более терпимыми, гибкими и внимательными, испытывать меньше страхов, стрессов и чувствовать себя менее одинокими.»

К. Фопель «Как научить детей сотрудничать?»

Цель: актуализация проблемы доверия, работа по восстановлению доверия, создание ситуации размышления на такими сложными философскими понятиями как доверие и доверчивость, которая будет способствовать адекватности самооценки и самокритики у детей, склонных к агрессии, формирование эмпатии, дружелюбия.

Задачи:

1. Работа по восстановлению доверия.
2. Актуализация проблемы доверия и чрезмерной доверчивости.
3. Обучение навыкам распознавания ситуаций, когда можно и когда нельзя доверять.
4. Развитие способности к самоанализу, самопознанию.
5. Способствовать формированию навыков доверия, общения, взаимодействия, умения высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
6. Способствовать формированию эмпатии, дружелюбия.

Этапы занятия:

1 этап: Вводный.

Цель для педагога-психолога:

- создать настрой на работу в атмосфере группового доверия и принятия, позитива (доброжелательно-доверительных отношений);
- введение в тему тренинга.

Цель для детей:

- настроиться на участие в тренинге;
- понять и принять цель проведения тренинга и правила на нем;
- закрепить приобретенный ранее опыт высказываний в группе и анализа своего состояния.

Приветствие ведущего:

«- Добрый день! Я рада встрече с Вами!»

Слайд 3

Упражнение 1 «Измеряем настроение по 10-бальной шкале»

Цель: отреагирование переживаний прошлого и тревог о будущем, с которыми участники пришли на занятие.

Ведущий: «Каждый по очереди держит в руках мяч-антисресс и при этом рассказывает своё настроение в баллах от 0 до 10. Например 2 или 3 балла говорят о том, что настроение ближе к плохому, а 7 или 8 баллов – ближе к хорошему».

Ведущий начинает первым измерять внутренне свое настроение, рассказывает и проговаривает, если необходимо, свои чувства на момент начала тренинга.

Затем каждый участник также аналогично измеряет своё настроение, рассказывая его группе и соблюдая при этом основное правило группы «один говорит, остальные слушают».

Ведущий описывает общее настроение группы.

Слайд 6

Упражнение 2 «Белочка и рука незнакомого человека»

Данное упражнение проводится на основе обсуждения участниками картинки на экране, где белочка берет орешки с руки человека.

Вопросы:

- Расскажите, что вы видите?
- Правильно ли делает белочка, когда наступает передними лапками на руку незнакомого человека?
- Как вы думаете, может ли данный человек схватить белочку? Если «да», то почему? Если «нет», то почему?
- Как вы думаете какой этот человек (возраст, характер)? Можно ли ему доверять или нет? (обсуждение...)
- А всем ли можно доверять? Почему?
- А вы всегда и всем доверяете? Почему?

Все участники в зависимости от формы проведения тренинга (офлайн или онлайн) либо ведут общение в чате или через микрофон, либо сидят в кругу и передают каждому говорящему мячик-антисресс (можно по кругу или желающему высказаться). При этом любой участник в любой момент может сказать: «Пропускаю ход».

Слайды 7-8-9

- Как вы думаете, о чем сегодня мы будем говорить?
- Правильно, мы сегодня будем размышлять над очень непростой темой доверие и недоверие.

2 этап: Основная часть тренинга «Доверие и доверчивость»

Цель для педагога-психолога:

1. Актуализация проблемы доверия.
2. Работа по восстановлению доверия
3. Создание ситуации размышления на такими сложными философскими понятиями как доверие и доверчивость, которая будет способствовать адекватности самооценки и самокритики у детей, склонных к агрессии.
4. Формирование эмпатии, дружелюбия.
5. Способствовать формированию навыков доверия, взаимодействия, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

6. Способствовать формированию эмпатии, дружелюбия.

Упражнение 3 «Человек и его поводырь»

Цель: восстановление доверия к окружающему миру.

Ведущий: «Дети, когда мы приходим в кабинет психологии из школьных классов, мы как будто попадаем в другой мир – в мир чувств, переживаний и ощущений. Здесь все по другому. Например, вы привыкли играть в простую и интересную игру «Жмурки», когда вы ловите друг друга с завязанными глазами и при этом можете пугать друг друга и громко кричать. Но сейчас все будет по другому. Наша основная цель в этой игре – чтобы человек с завязанными глазами чувствовал себя комфортно и безопасно, когда его бережно будет водить по кабинету второй его сверстник. Эта игра на восстановление доверия, нам каждому нужно получить положительный опыт доверия, когда ты смог довериться и тебя не подвели».

Дети по желанию делятся на пары, один ребенок завязывает глаза, а второй его водит по кабинету бережно и осторожно.

В Ходу игры дети могут встречать других детей на пути, при этом аккуратно на ощупь они пытаются узнать друг друга.

По окончании игры проводится обсуждение, рассказывают, что они чувствовали во время игры, могли или нет доверять напарнику, кому понравилось быть поводырем, а кому ходить с завязанными глазами, что они при этом чувствовали.

Слайды 10-17 презентации.

Работа по слайдам, обсуждение, дискуссия.

- Все слышали такую народную пословицу: «Жизнь прожить – не поле перейти»? Давайте подумаем, в чем ее смысл?

- Правильно, жизнь сложна и часто не всегда предсказуема, особенное в том, что касается взаимоотношений между людьми.

В жизни не всегда будет легко и радостно, как, например, на занятиях по психологии. В жизни будут и трудности, и разочарования, в том числе и разочарования, например, в людях.

- Как вы думаете почему я сказала, что будут именно разочарования в людях?

- В самостоятельной Вашей жизни какие люди будут Вам встречаться?

- Каких будет больше?

- На таких плохих людях мы будем в жизни, что называется «обжигаться», разочаровываться в них.

Слайды 11-12

Давайте постараемся вспомнить народные пословицы, которые с этим связаны.

- О чем эти пословицы? О доверии или о недоверии?
- О недоверии.

Слайды 13-18

Человек,

который раз обожжется на чьем-то недоверии, может на долгое время стать циничным и обвинять всех вокруг в нечестности.

Такие люди подолгу бывают несчастны.

Счастливы же те, кто не склонны обобщать людей и ситуации, кто понимает, что все люди разные.

При этом, излишняя доверчивость свойственна не особо зрелым личностям.

И с этим, также могут быть связаны определенные сложности их жизни в обществе.

Таких людей чаще обманывают, их используют в корыстных целях мошенники и другие такого рода люди.

- Как называют обманщиков? (Аферист, мошенник)
- То есть с одной стороны мы выяснили, что надо доверять (иначе ты несчастен, если всем недоверяешь), а с другой стороны мы видим, что доверять всем подряд нельзя.
- Что делать?
- Где ответ? Где?..

Итак:

1. С одной стороны в мире много обманщиков и плохих людей.
 2. С другой стороны, если я всем подряд недоверяю, то я несчастен.
- А я так хочу быть счастливым.
 - Вы хотите быть счастливыми?
 - Значит будете.
- Давайте вспомним предыдущие занятия и обратимся к 2-м проверенным

источникам для поиска ответа.

1-й: Народная мудрость.

- В чем выражается народная мудрость?

- Пословицы, поговорки и сказки. Люди издревле сложили множество пословиц, сказок, отвечающих на риторические вопросы о доверии и недоверии.

Упражнение 4 «Надувала кошка мяч»

Цель: Стабилизация психоэмоционального состояния детей, снятие нервно-мышечного напряжения, объединение детей в одну группу через синхронизацию совместных действий.

Ведущий: «Мы находимся в расслабленной позе, изображаем сдувшиеся шарики. Когда я говорю слова: «Надувала кошка мяч, а котенок ей мешал: Подбежал и лапкой-топ! А у кошки шарик-лоп!» мы сначала мы выпрямляем туловище, надуваем щеки и животик воздухом. На слова «У кошки шарик - лоп» - «шарики»-дети со звуком сдуваются и приходят в исходное положение.

Слайды с 20 по 24

Сказка «Мышонок, кот и петух». Каждый участник читает по одному предложению.

Обсуждение, дискуссия по каждому слайду сказки.

Вопросы:

- Как вы думаете какому зверю (петуху или коту) решиться довериться мышонок? Да, коту. А почему?

- Бывает ли такое в жизни, что мы больше доверяемся ласковым и обходительным людям? Почему?

- Но всегда ли те люди, которые на вид очень добрые, будут делать нам добро на самом деле? Почему?

- Почему злые люди, мошенники претворяются добрыми и зачем?

- Бывало ли так в вашей жизни, когда вам казалось, что человек сердитый и злой, а он делал вам добро? (Примеры учителей и других взрослых людей,

которые иногда могут и ругаться, но делают это с целью защиты, охраны и помощи детям.)

Слайд 26

Упражнение 5 «Рука»

Цель: закрепление темы доверия, недоверия и доверчивости.

Ведущий: «Сейчас на листе бумаги мы каждый обведем свою руку и на каждом пальчике напишем того человека, которому мы можем безбоязненно доверять (если людей больше, то пишем остальных прямо на ладони). Теперь мы лист перевернем и на обратной стороне сделаем тоже самое, но только здесь будут люди или ситуации, когда наоборот доверять нельзя.»

Слайды 27-29 и дискуссия, обсуждение по ним.

Слайды 31-34

Рисуночный тест на доверие.

Инструкция. Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста — нарисуйте ему дом!



Ключ к тесту, интерпретация.

Прежде всего посмотрите, где именно вы нарисовали домик для эльфа. Выбор места очень важен, он показывает, как вы относитесь к людям, доверяете вы им нет.

Если вы нарисовали домик на ветке дерева, подобно скворечнику, то это говорит о вашей открытости миру, по натуре своей вы оптимист и искренне верите в то, что хороших людей в мире куда больше, чем плохих.

Если ваш домик висит на ветке, как гамак или авоська, то это показывает вашу готовность идти на контакт, вашу веру в порядочность людей. При этом ваш уровень доверия реалистичный, обоснованный, ваш принцип: доверие — вещь хорошая, но без осторожности не обойтись.

Если вы сделали эльфу домик внутри гриба, это говорит о вашей осторожности и благоразумии, вы никогда не пуститесь ни в какую авантюру, у вас есть настоящие друзья, проверенные временем и совместными испытаниями. Если в домике есть окошки, то это говорит о том, что вы не против общения с людьми. Чем окошек больше, тем с большей готовностью вы заводите новых друзей.

Домик у реки говорит о вашей романтичности. Вы склонны замечать в людях их положительные качества, верите во все самое лучшее и светлое и это прекрасно, но в вашей жизни будет меньше разочарований если вы дадите другим право на ошибку.

Если вы установили домик в траве, то можно предположить, что вы практичный и уверенный в себе человек и вы знаете, чего вам ждать от жизни. Вы умеете преодолевать сложности и не боитесь жить.

Если вы сделали эльфу землянку, устроив домик в холме, возможно, вас когда-то обманули, предали или обидели, и с тех пор вы мало доверяете людям. Однако если вход в землянку достаточно широк и присутствуют окна, то это значит, что вы уже на пути к душевному выздоровлению.

Слайд 35

« Я сегодня дарю тебе счастье

Просто так.. протяну на ладони.

Понимаешь, могу я не часто

Дорогие подарки позволить.

Ты возьми мой подарок с улыбкой.

Потому что дорожке на свете

Что-то вряд ли когда-либо было.
И в ладошках горячих забьется
Этот крохотный счастья комочек.
Почему это счастьем зовется?
Потому что в нем звездные ночи,
Потому что в нем звуки прибоя,
Шепот леса, и солнечный свет,
Потому что дорожке доверья –
Ничего больше, видимо, нет!!!»

3 этап: Завершение тренинга.

Цель для педагога-психолога:

- подвести детей к оценке полученной информации (оценка в эмоциональном аспекте «понравилось- не понравилось, было хорошо - было плохо и почему» и в смысловом «почему это важно, зачем мы это делали»);
- поддержание благоприятной психологической атмосферы.

Слайд 36-38

Упражнение «Настроение по 10 бальной шкале»

1. Все участники сидят в кругу, передают волшебный шарик и по кругу и описывают свое настроение, оценивая его в баллах от 0 до 10.
Ведущий описывает общее настроение группы на момент окончания тренинга.
2. оценка занятия в эмоциональном аспекте «понравилось- не понравилось, было хорошо - было плохо и почему» и в смысловом «о чем мы сегодня говорили, в какие игры играли, почему это важно, зачем мы это делали»

Упражнение 6 «Пожелание»

Ведущий: «Сейчас мы будем по кругу передавать светящийся шарик, пока он не вернется ко мне обратно. Тот, кто держит его в руках, говорит пожелание соседу справа и передает шарик ему».

Ведущий: «Я желаю всем счастья!» и все участники хором повторяют: «Я желаю всем счастья!»