***План проведення заняття***

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Знайомство | 5-7 хв |
| 1. Налаштування на роботу: «Намалюй свій настрій» | 10-15 хв |
| 1. «Наші почуття» | 10 хв |
| 1. «Малюнок страху» | 10 хв |
| 1. «Найкраще про себе» | 10 хв |
| 1. Релаксаційна вправа: «Короткий аутотренінг» | 5-7 хв |
| 1. Зворотній зв'язок | 5 хв |

***Опис дитини***

*Вік:* 14 років;

*Стать:* жіноча

*Стан проблеми:* тенденція до заниженої самооцінки.

***Мета:*** первинна корекція емоційної сфери підлітка.

***Завдання:***

1. встановлення з підлітком контакту, довірливих взаємостосунків;
2. зняття напруги та створення сприятливого настрою для подальшої роботи;
3. початок корекції емоційної сфери та пошук ресурсів підлітка, з допомогою яких він міг би позбавитись від образи.

**Конспект заняття**

***Вправа 1. «Знайомство»***

*Мета:* познайомитись з підлітком, визначити почуття на момент початку індивідуальної роботи, очікування і потреби дитини.

*Інструкція:* підліток і консультант, по черзі називають своє ім’я, вік, що подобається робити, що добре виходить і тварину, якою хотів би бути і чому.

***Вправа 2. «Намалюй свій настрій?»***

*Мета:* зняття напруги, налаштування на роботу, вирішення внутрішніх конфліктів у підлітка.

*Інструкція:* підлітку пропонується зобразити свій настрій саме у даний момент часу на аркуші, використовуючи воскову крейду або кольорові олівці.

Після завершення малюнок обговорюється з консультантом.

***Вправа 3. «Наші почуття»***

*Мета:* корекція емоційної сфери на основі відпрацювання навичок адекватного емоційного реагування.

*Інструкція:* консультант: «Мені хочеться дізнатись, скільки слів, які позначають різноманітні почуття, ти можеш назвати на одну хвилину. Ти будеш називати, а я рахувати.

Тепер напиши, будь-ласка, які почуття ти переживаєш у школі(1 хвилина).

А тепер згадай значиму для себе ситуацію. Чи можеш ти описати її на мові почуттів? (2-3 хвилини).

Питання для обговорення:

* З ким ти зазвичай о своїх почуттях?
* Про які почуття тобі буває легше говорити?
* Про які почуття тобі важче говорити?
* Яке почуття тобі подобається найбільше і чому?
* Яке відчуття тобі не подобається?
* Чому важливо, щоб ми могли говорити про свої почуття?

***Вправа 4. «Малюнок страху»***

*Мета:* закріплення навичок взаємодії зі страхом.

*Інструкція:* підлітку пропонується зобразити свій страх на аркуші паперу. По закінченню малювання, консультант просить підлітка позбавитись від свого страху будь-яким зручним способом (замалювати, порвати, порізати, викинути).

***Вправа 5. «Найкраще про себе»***

*Мета:* підвищення самооцінки завдяки фіксації уваги на власних достоїнств.

*Інструкція:* підлітку пропонується згадати і написати:

1. Три свої сильні якості;
2. Три хороших вчинки, які він вчинив за останній тиждень.

Далі підліток має озвучити написане.

Питання для обговорення:

* Які переживання виникали при необхідності озвучити свої позитивні якості, чи було це важко? Якщо так, чому?
* Чому хизуватись зазвичай не прийнято?
* Коли дійсно краще уникати розповідей про свої позитивні якості, а коли варто згадати приказку «сам себе не похвалиш – ніхто не похвалить»?

***Вправа 6. «Короткий аутотренінг»***

*Мета:* навчити підлітка розслаблятись і знімати емоційну напругу.

*Інструкція:* підліток займає зручну позу. Консультант починає вправу.

«Дихайте рівно. Розслабтесь. Ви відчуваєте приємну важкість у руках і ногах. Ваші повіки стають важкими. Дихайте рівно.

Ви перестаєте відчувати свої руки та ноги. Ви літаєте у повітрі. Перед Вашими очима виникають найбільш приємні випадки з Вашого життя. Ви згадуєте і бачите перед собою лише приємне, хороше, що трапилось з Вами за останній час. Ви відчуваєте себе повним сил і енергії.

Зараз я буду рахувати до трьох. При слові «три» Ви відкриєте очі і будете відчувати себе свіжим і бадьорим. Раз. Два. Три».

***Вправа 7. Зворотній зв'язок.***

*Мета:* вияснити ступінь задоволеності підлітка заняттям, закріпити позитивні емоції, позитивний настрій.

ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖВАНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СОЦІАЛЬНО ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

КАФЕДРА ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Звіт

За результатами практичних занять

З курсу: «Розвивально-корекційна робота з дітьми та підлітками»

Студентки 53 групи

Котлярскьої Каріни

Житомир – 2018