



МУ «Отдел образования Курчалоевского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«АХМАТ-ЮРТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2
ИМЕНИ ДЖАБРАИЛОВА ХАСМАГОМЕДА ТУРПАЛАЛИЕВИЧА»
(МБОУ «Ахмат-Юртовская СШ №2 им. Х.Т. Джабраилова»)

МУ «Курчалойн Клоштан дешаран дакъа»
Муниципальни бюджетни йукъардешаран хьукмат
«АХЬМАД-ЙУЪРТГАРА ДЖАБРАИЛОВ ТУРПАЛ-ПЕЛИН
ХАСМОХЬМАДАН ЦАРАХ ЙОЛУ ЙУККЪЕРА ИШКОЛ №2»
(МБЙУХЪ «Ахьмад-Йуьртгара Джабраилов Х.Т. цIарах йолу ЙУИ №2»)

Справка

по проведению психологического тренинга с учащимися 10 класса
по самоанализу и планированию учебной деятельности.

Тренинг «Уверенность» рассчитан на учащихся 10-ых классов, с целью оказания помощи молодым людям в решении задачи самоопределения, принятия решения, от которого зависит будущее выпускника. Тренинг «Уверенность» был организован во внеурочное время после занятий. В реализации тренинга «Уверенность» был соблюден основной принцип тренинговой работы – принцип добровольности для того, чтобы на занятия пришли действительно те, кто нуждается в поддержке и помощи психолога, а случайных людей не будет. Это важно, т.к. содержательная работа возможна только в доброжелательной обстановке, в атмосфере доверия и взаимопонимания. Таким образом, тренинг «Уверенность» посетили учащиеся всего 17 человек.

Тренинговая ситуация заставляет учащихся задумываться, осмысливать свои возможности, потребности и притязания. Поэтому в тренинге «Уверенность» методично реализуются следующие цели и задачи:

1. Формирование информационного пространства (блок теоретической информации)
2. Обеспечение средствами самопознания (блок проективных, арт-терапевтических и диагностических методик)
3. Развитие навыков саморегуляции (блок релаксирующих техник и методик)
4. Усиление «Я-центра» и идентичности (блок приемов и упражнений)

Тренинг «Уверенность» направлен на достижение психотерапевтического эффекта у обучающихся, поэтому в его содержание включены техники по идентификации, приемы по психорегуляции (для минимизации уровня тревожности) и техники арт-терапии. В

тренинге активизировались способности учащихся к самоанализу, самонаблюдению, рассуждению, комплексному обобщению переживаемого эмоционально-чувственного опыта в данный конкретный момент, развитие способности к рефлексии, планированию и контролю в субъективно трудной ситуации, акцентировалось внимание на позитивном видении мира. Учащимися были проиграны упражнения, в которых произошло осознание того, что все участники тренинга разные, но их объединяет желание добиться успеха, уверенности, овладеть приемами психорегуляции эмоционального состояния. Учащиеся научились распознавать негативные установки и находить для себя ответ на вопрос, почему он поступает так или иначе в той или иной ситуации. Учащиеся научились дифференцировать позитивные и негативные моменты и извлекать из них пользу для себя и поучительный урок. Учащиеся были обучены приемам релаксации и саморегуляции в напряженных ситуациях, вызывающих негативную установку; в ситуациях, когда необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой; в ситуациях, когда вы чувствуете себя беззащитным, уязвимым, «покинутым». В тренинге были использованы техники НЛП для активизации сенсорного восприятия и положительного самовнушения с помощью лингвистических конструкций.

Педагог-психолог



/Р.И.Ушаева/