# Проведение онлайн-мероприятий для выпускников

# Возможности проведения групповых занятий в дистанционном режиме

- **Цель: с**нижение тревожности, повышение уверенности в себе, достижение оптимального эмоционального фона деятельности при подготовке к экзаменам

- **Основное направление деятельности педагога-психолога:** переключение старшеклассников на виды деятельности, доставляющие удовольствие, и возможные в условиях самоизоляции

- **Средства:** групповые занятия с использованием элементов арттерапии, сказкотерапии, тренинга личностного роста и др

**Группа**: 10 – 15 старшеклассников

Использование различных психотерапевтических приемов в зависимости от **технических возможностей**:

- старшеклассники могут только писать в чате,
- старшеклассники могут включать микрофон и камеру, представлять тексты и рисунки в виде презентаций.

У всех членов группы должны быть равные возможности

Во время обсуждений (а также представления своих работ)следует **договориться об очередности и правилах**:

- каждый высказывается, не нарушая установленной последовательности ответов и не пытаясь перебить другого,
- каждый должен говорить по существу и уложиться в определенное время (о котором договариваются, исходя из общего времени группового занятия),
- каждый должен отнестись к мнениям и идеям других

# Обсуждение
# (и поиски интересных для всех занятий):

- что вызывает у меня интерес?
- что я люблю делать?
- что поднимает настроение, вызывает прилив сил?
- что меня успокаивает?

# Обсуждение
# (и возможность передать другим файл):

- какая музыка вызывает у меня бодрость?
- какая музыка расслабляет, успокаивает?
- как и когда использовать музыку в процессе подготовки к экзамену?

Психолог, со своей стороны, может предложить записи звуков дождя, пения птиц и т.п. Сообщить (и при желании группы передать файлы), какие произведения используются в музыкальной терапии:

- **расслабляющее воздействие** оказывают Баркаролла, Осенняя песня, Сентиментальный вальс П.И.Чайковского, Лебедь К.Сен-Санса, Концерт № 2 (начало 2-ой части) С.В.Рахманинова, Ноктюрн фа-мажор и Ноктюрн ре-бемоль-мажор Ф.Шопена,
- **снимают подавленное, угнетенное состояние** Аве Мария Ф.Шуберта, К радости Л.Бетховена, Мелодия К.Глюка, Прелюдия до-минор Ф.Шопена,
- **бодрое, радостное настроение** стимулируют Праздничная увертюра Д.Б.Шостаковича, финалы Венгерских рапсодий №№ 6, 10, 11, 12 Ф.Листа, Чардаш В.Монти.

- **Прием спонтанного рисования** может использоваться во время группового занятия или стать домашним заданием (с обсуждением во время следующей встречи).
- Выражение своих чувств (эмоционального состояния в данный момент или на двух занятиях последовательно - положительных и отрицательных чувств) при отсутствии задания, плана, образца: «рука рисует сама».
- Оптимально выкладывание рисунков без указания имени автора; облегчается комментирование нарисованного группой; можно использовать технику анонимного дарения (выбор каждым рисунка, который больше всего понравился, приятное сообщение как подарок автору).
- **Рисование** каждым членом группы того, что ему хочется нарисовать и написание короткого **рассказа** о нарисованном (в рассказе передаются чувства персонажа или эмоции, вызываемые пейзажем). Можно выложить для обсуждения все, можно – только рассказы

# Демонстрация картины или прослушивание стихов / песни с последующим обсуждением:

- что хотел выразить автор?
- что я думаю по этому поводу?
- что я чувствую?
- если бы я был художником, какую картину я бы нарисовал (сюжет, цвет)?
- если бы я был поэтом и композитором, какую песню я бы написал (о чем, мелодичную / ритмичную, веселую / грустную)?

# Приемы сказкотерапии:

- анализ притчи или сказки (в процессе обсуждения – формулирование жизненных уроков, которые получает читатель),
- групповое рассказывание сказок: (1) рассказывание сказки, известной всей группе (каждый рассказывает маленький фрагмент; весь рассказ записывается, прослушивается и обсуждается), (2) рассказывание известной всем сказки и придумывание ее продолжения, (3) групповое придумывание сказки (каждый добавляет к уже сказанному 1-2 фразы),
- сочинение сказки каждым членом группы индивидуально: после выбора одной для всех темы, или после названных разными членами группы 10 слов, которые должны быть использованы и логично связаны в сказке, и т.д.

# Приемы сказкотерапии:

- Техники нонсенса: рифмование (лимерик, частушка, черное двустишие), словотворчество (придумывание слов-накладок, слов-склеек, слов-коверкалок и «расшифровка» соответствующих слов и текстов)

Если все члены группы это умеют,

**создание роликов** (фрагменты из фильмов, мультфильмов, концертов; фотографии, отдельные фразы, стихи) или коллажей, презентаций:

- чтобы порадовать, развлечь всю группу,
- чтобы все успокоились, отдохнули

# Мозговая атака

## для решения одного из вопросов

- как провести время в самоизоляции с пользой и удовольствием?
- как нужно готовиться к ЕГЭ?

*Первая стадия* мозговой атаки: все высказывают любые, самые нелепые идеи (их нужно записать).

*Вторая стадия*: высказанные идеи группируются в блоки, дублирующие идеи отсеиваются.

*Третья стадия*: оценка идей, критика.

*Четвертая стадия*: выбор наилучшего решения (решений).

# Паузы. Обучение приемам релаксации (для использования в перерывах между занятиями):

- визуализация комфортной ситуации (на пляже, в саду и т.п.),
- удобная расслабленная поза, четкое глубокое дыхание,
- расслабление и напряжение мышц,
- использование пластилина (во время занятия в течение трех минут разминать кусок пластилина, затем обсудить ощущения, эмоции, мысли)

## Использование **записей в дневнике** (регулярных, с анализом динамики в эмоциональном состоянии, по желанию – обсуждение результатов в группе):

- эмоциональное состояние в течение дня,
- план на этот день,
- результат (выполнен план / не выполнен),
- степень удовлетворенности сделанным,
- коррекция планов, план на завтра

# Литература:


- Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М.: Ось-89, 2006. – 224 с.
- Вачков И.В. Сказкотерапия: развитие самосознания через психологическую сказку. – М.: Ось-89, 2007. – 144 с.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Формы и методы работы со сказками. – СПб.: Речь, 2008. – 240 с.
- Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2013. – 320 с.
- Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника, или как обрести уверенность в себе. Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1994. – 191 с.