

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/44327>

Тип работы: Отчет по практике

Предмет: Психология и педагогика

-

Программа профилактики или коррекции «Повышения интеллекта и девиантного поведения» для ребенка 13 лет(указать своего субъекта) по результатам заключения

Разработанный нами тренинг был направлен на повышение интеллекта и девиантного поведения за счет изменения трех детерминант, которые по нашей гипотезе влияют на стрессоустойчивость личности. Для снятия психоэмоционального напряжения нами были применены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации и гипнотерапия. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно повышали «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я осуществлялось через когнитивные игры направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы использовали медитативные техники для снятия напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности мы применили метод беседы, метод притч и медитативно-визуализативную технику. Метод беседы, притчи и метафорические высказывания применялись для изменения всех трех детерминант.

Тренинг длится пять дней, четыре дня по четыре часа и пятый день шесть часов. Целью тренинга являлось повысить стрессоустойчивость личности путем решения следующих задач:

1. Повысить уровень осознания личности.
2. Понизить состояние психоэмоционального напряжения.
3. Ориентировать ценностную структуру личности на бытийные ценности.

Краткая структура тренинга представлена в таблице 1.

Таблица 3.1

Краткая структура тренинга

День Цель дня Задачи дня

- | 1 | 2 | 3 |
|---|--|---|
| 1 | Ориентация на бытийные ценности участников тренинга, повышение уровня осознания. | 1. Знакомство участников.
2. Выбор принципов тренинга.
3. Фокусировка внимания на повышение осознания.
4. Повышение осознания социально-ролевого Я.
5. Ориентация на бытийные ценности. |
| 2 | Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания. | 1. Снятие мышечных блоков.
2. Снятие психоэмоционального напряжения.
3. Повышение осознания телесного Я. |
| 3 | Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности. | 1. Снятие психоэмоционального напряжения.
2. Повышение осознания психологического Я.
3. Фокусировка на позитивном самоотношении.
4. Ориентация на бытийные ценности. |
| 4 | Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности. | 1. Снятие психоэмоционального напряжения.
2. Повышение осознания.
3. Ориентация на бытийные ценности. |
| 5 | Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности. | |

ценности.

1. Снятие психоэмоционального напряжения.
2. Повышение осознания многогранности своего существа.
3. Расширение сознания.
4. Ориентация на бытийные ценности.
5. Подведение итогов.

День первый

1. Знакомство – участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.
 2. Происходит выборка принципов и правил тренинга. Ведущий предлагает придумать принципы тренинга. Участники обдумывают и высказывают свои идеи, после чего группой выбираются самые подходящие. Упражнение «Спина друга» - участникам дается следующая инструкция: «Разбейтесь по парам, охватитесь руками в области локтевого сустава, как бы образуя звенья. Затем один человек из пары слегка приседает и начинает медленно нагибаться вперед, а второй в это время расслабляется, ложась на его спину словно на удобную постель. Когда тела примут горизонтальное положение руки можно отпустить и несколько минут отдохнуть в таком положении (держателю можно опереться руками о колени или на пол)».
- Дискуссионная игра «Кто ты?». Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «кто ты?», а второй должен отвечать кто он теми социальными ролями, которые он исполняет (брат, отец, друг).
- Рассуждения на тему «Кто я». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.
- Игра «Наблюдение» В течение 10 минут участникам дается задание просто понаблюдать, за собой, за людьми вокруг, за окружающим пространством, за ситуацией в целом.
- Обсуждение того, что происходило во время игры. Тренер подводит рассуждения к вопросу: «Был ли ум во время игры в настоящем моменте – здесь и теперь?».
- Притча «Самолет и утюг». Однажды, одна женщина, полетев к своей маме в другой город, внезапно вспомнила в самолете, что она не помнит, выключила ли утюг. Она очень переживала и волновалась. Места себе не находила, несколько раз прокляла, что решила лететь именно сегодня. Но по прилету в город своей матери, она сразу позвонила мужу и спросила: «Все ли в порядке и выключила ли она утюг?», на что тот ответил: «Да дорогая, все хорошо, утюг выключен!». Мы сами в ответе за свое состояние, в ситуации, когда от нас уже ничего не зависит, только мы и никто иной выбирает страдать нам и печалиться или принять ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и идти дальше, радуясь новым моментам.
16. Рассуждения на тему «Ответственности за свое состояние». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.
 17. Подведение итогов. Тренер резюмирует основные моменты дня: дыхание; социальные роли и их множество; настоящий момент и природа ума; действия на 100%; принятие ответственности за свое состояние.
 18. Рефлексия участников.

День второй

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.
2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

Снятие телесных блоков. Участникам дается инструкция по снятию блоков. Тренер встает перед группой рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет.

Лобный блок – нахмуривание с резким расслаблением мышц лба, массаж лба, от центра к вискам по горизонтали, максимальные мимические гримасы в области лба и бровей.

Глазной блок – движения глаз по максимальной амплитуде вверх, вниз, влево, вправо. Сильное зажмуривание и сильное выпучивание глаз на выдохе не менее 10 раз. Втирание очков.

Челюстной блок – движение челюсти влево, вправо, вверх, вниз, разминание желваков по часовой стрелке, крик.

Шейный блок – разговор на тарабарском языке, пропевание звуков

(А, О, У, И, Э и т.д.)

Грудной – пение, работа с руками – разведение рук в стороны и сведение их к центру без мышечных усилий, а под влиянием умственного приказа, массаж плеч.

Диафрагмальный блок – пропевание звуков (ХА, ХО, ХИ и т.д.), дыхательные техники, на вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не менее 20 раз.

Блок живота – выдыхаем воздух, затем надуваем и втягиваем живот до тех пор, пока можем не дышать.

Пропеваем звуки (А, О, И, У и т.д.).

На вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не меньше 20 раз.

Блок таза – махи ногами, вращательные движения тазом по часовой и против часовой стрелки, топание ногами.

4. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные прохлопывают его ладонками по всему телу, избегая области паха у мужчин и женщин, и области груди у женщин. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

5. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные начинают тереться об него плечами. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

6. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция – «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усильте напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

10. Рисуем образ своего тела – участникам выдается ватманы, краски карандаши, и дается одна инструкция: «Нарисуйте образ своего тела, как вы его ощущаете, представляете и чувствуете».

11. Рефлексия участников.

День третий

Литература

1. Буйневич, Т. В. Психопрофилактическая и психокоррекционная работа с учащимися девиантного поведения [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Т. В. Буйневич, Э. Л. Ратникова . - Минск : Республиканский институт профессионального образования (РИПО) , 2014 . - 88 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67605.html>. - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRBooks". - ISBN 978-985-503-411-8. Ресурс доступен до 04.08.2022 г.

2. Дружинин, В.Н. Экспериментальная психология: учебник для вузов по направлению и специальностям психологии : доп. М-вом образования РФ / В. Н. Дружинин. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2014. - 320 с.

3. Захарова, Ю.А. Энциклопедия детских проблем / Ю. А. Захарова. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. - 253 с. - (Психологический практикум). - Библиогр.: с. 253. - ISBN 978-5-222-18201-7.

4. Клещева, И. В. Оценка эффективности научно-исследовательской деятельности студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Клещева . - Санкт-Петербург : Университет ИТМО , 2014 . - 93 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/67525.html>. - Доступна эл. версия. ЭБС "IPRBooks". - ISBN 978-5-7577-0476-0.

Ресурс доступен до 31.12.2099 г.

5. Мамайчук, И. И. Психологическая помощь детям и подросткам с расстройствами поведения : учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии : рек. УМО вузов РФ / М. М. Мамайчук, М. И. Смирнова. - Санкт-Петербург : Речь, 2010. - 384 с. - (Современный учебник). - Библиогр.: с. 362-370. - ISBN 978-5-9268-0827-8.

6. Подольский, А.И. Диагностика подростковой депрессивности: учебное пособие для вузов по направлению и специальностям психологии : рек. УМО вузов РФ / А.И. Подольский, О. А. Идобаева, П. Г. Хейманс ; Московский гос. ун-т, Факультет психологии, Нац. исслед. ун-т "Высшая школа экономики". - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2017. - 202 с. : табл. - (Авторский учебник. Высшая школа экономики). - Библиогр.: с. 152-165. - На обл. указ.: 2-е изд.. - ISBN 978-5534-03746-3.

7. Психолого-педагогическая диагностика развития лиц с ограниченными возможностями здоровья учебник / [И. Ю. Левченко и др.] ; под ред. И. Ю. Левченко, С. Д. Забрамной. - Москва: Академия, 2011. - 336 с.: табл. - (Высшее профессиональное образование. Специальное (дефектологическое) образование) (Бакалавриат). - Библиогр. в тексте. - Авт. указ. на обороте тит. л.. - ISBN 978-5-7695-6713-1.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой: <https://stuservis.ru/otchet-po-praktike/44327>