Розробки
групових тематичних консультацій
методами МАК та казкотерапії у навчальному закладі
практичного психолога
Колєсової І.А.

Групова консультація методами казкотерапії

(Учні з 10 років/ дорослі)

Тематика звернення: ризики і небезпеки в інтернеті/інтернет залежність.

Проводиться на етапі визначення запиту, на корекційному етапі, на етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми.

Мета: допомогти усвідомити ризики і небезпеки в інтернеті і те, що безвихідних ситуацій не буває.

Вправа «Перепустка»

Ресурси: слова для складання правил роботи в Інтернеті, роздруковані на кольорових аркушах і розрізані (кількість правил співпадає з кількістю груп).

Усі учасники заходять в аудиторію. При вході їм роздають «перепустки» - різнокольорові аркуші, на яких написані певні слова. Завдання – створити групу за кольором і зібрати речення зі своїх слів.

Приклади правил:

1. Не дозволяйте нав'язливий рекламі впливати на вас і не заходьте на підозрілі незнайомі сайти;
2. Не викладай у мережі особисті дані і дані своїх близьких.
3. Не відкривай всі сайти підряд, заходить в Інтернет з певною метою.

Після озвучування правил, які склали учасники, психолог повідомляє тему консультації і пропонує написати казку

Підгрупам (які утворились у першій вправі) **пропонується написати казку** про те, хто як поводить себе в Інтернеті і що з ними може трапитися (ролі - користувача мережі, його батьків, Інтернет-злодія)

Інструкція: Виберіть казкового героя і спробуйте побудувати сюжетну лінію так, щоб у нього з’явилась можливість знайти вихід із складної ситуації.

Алгоритм написання казки

1 Определітесь хто буде героєм казки.

(користувач мережі, його батьки, Інтернет-злодій)

2 Уявіть героя. Опишіть його.

3. Зав'язка сюжету. Герой зустрічається з проблемою.

Проблема виглядає важкою.

4. Кульмінація. Герой діє. Хто йому допомагає?

Як він справляється з проблемою?

5. Розв'язка. Герой перемагає.
6. Як себе почуває герой після перемоги? Що змінилося?
Після того як казка написана, задайте собі кілька питань і дайте відповідь на них:

-Як моя казка пов'язана зі мною, з моєю життєвою ситуацією?

-Що мені стало зрозуміло про мою ситуацію і способах її дозволу?

-Що важливого про себе я дізнався (а) з цієї казки?

-Який мій внутрішній ресурс став більш очевидним після написання казки?

Запитання для обговорення:

- Чи погоджуєтесь ви з думкою, що Інтернет – це вільний простір, у якому можна робити все, що забажаєш?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому фізичному здоров'ю? Чому?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому психічному здоров'ю? Чому?
- Як ви вважаєте, чи шкодить Інтернет вашому культурному рівню? Чому?

Мозковий штурм: Які висновки можемо зробити, прослухавши відповіді групи?

Загальна атмосфера в групі (на початку, в середині, в кінці сесії)_____
Загальний характер взаємодії - що відбувалося в групі _____
Як вели себе окремі учасники (що робили, як брали участь в обговоренні, висловлювання)_____
Взаємодія/участь психолога в роботі групи _____
Підсумки сесії_____
План подальшої роботи (при потребі) _____

Групова консультація методами МАК

_____

(батьки/ вчителі)

-

Тематика звернення: страх / залежність / насильство / довіра / любов.

Проводиться на діагностичному та етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми.
Мета: для самоаналізу і полегшення соціальних взаємодій

Формулюємо запит та створюємо намір
Вправи, що дозволяють всім учасникам разом подумати про суть цього явища, зібрати ідеї:

1. Колода карт-картинок (з універсальної колоди - «ОН», підійде також «Сорі») передається учасникам, звідки вони наосліп вибирають 3-4 карти, потім перевертають їх і пояснюють: Яке відношення ці картини мають до обговорюваної теми?
   Задайте собі лише три запитання і на кожен з них дайте відповідь :
   - Що я бачу?
   - Які почуття викликає у мене ці картинки?
   - Що потрібно, щоб поліпшити ситуацію, якщо вона мені не подобається?
   - Як це відображає те, що відбувається в моєму житті?
   - Як це відповідає на моє запитання
2. **"Мозковий штурм".** Позначається проблема, для якої потрібно знайти рішення і зібрати ідеї. Потім колода карт-картинок (так само з універсальних колод) передається учасникам, звідки вони наосліп вибирають карту і пропонують ідею, яка народилася з асоціації з картою.

Питання на закріплення ЗП: Задайте собі лише три запитання і на кожен з них дайте відповідь : - Що я зрозумів/ла? - Що я планую з цим зробити? - З ким я планую поділитися своїм розумінням і своїм планом?

Загальна атмосфера в групі (на початку, в середині, в кінці сесії)_____
Загальний характер взаємодії - що відбувалося в групі (що робили, як брали участь в обговоренні)_____
Взаємодія/участь психолога в роботі групи _____
Підсумки сесії_____
План подальшої роботи (при потребі) _____

Групова консультація методами МАК

_____

(Учні з 10 років)

Тематика звернення: виявлення «соціометричних позицій» у класі.
Проводиться на діагностичному етапі

Мета: виявлення мотивації учнів (гра, пізнання, праця, комунікація) і підпорядкованість власних інтересів цілям групи/класу, допомогти побачити ресурс.

Вправа " Життя племені"

Набір метафоричних карт «Морена» викласти на стол. Запропонуйте школярам уявити, що вони потрапили на острів без цивілізації. Що б вони там робили?

Інструкція: Нехай кожен підійде до столу і вибере карту, яка нагадує те, що йому б хотілося там робити.

Щоб тобі хотілось там робити? Виберіть карту, яка допоможе відповісти на це питання.

Діти по черзі показують карти і пояснюють вибір.

Можливі питання:

- Що ти бачиш на картинці?
- Як зображення стосується особисто тебе?
- А що ця карта говорить про тебе?

Тепер повідомте нову умову: на острові виявилися тільки однокласники, більше нікого. Харчуватися, захищатися від негоди, облаштовувати місце для сну вони повинні самостійно. Що тепер можуть означати їх карти (міняти їх не потрібно)?

Можливі питання:

- Що ти бачиш на картинці?
- Які вона викликає у тебе почуття?
- Які виникають думки ?
- Про що ти згадала (в)?
- А що ця карта говорить про тебе?

Вправа може бути допоміжним інструментом або альтернативним до соціометричної техніки, розробленої Дж. Морено.

Загальна атмосфера в групі (на початку, в середині, в кінці сесії)_____

Загальний характер взаємодії - що відбувалося в групі (що робили, як брали участь в обговоренні)_____

Взаємодія/участь психолога в роботі групи _____

Підсумки сесії_____

План подальшої роботи (при потребі) _____

Групова консультація методами казкотерапії

_____

(Учні з 9 років/батьки)

Тематика звернення: профілактика комп'ютерної, ігрової залежності в дітей

Проводиться на діагностичному та корекційному етапі.

Мета: допомогти усвідомлювати; інтерпретувати те, що приховане за казковою ситуацією, за поведінкою героя. формування сімейних цінностей, профілактика комп'ютерної, ігрової залежності в дітей.
Інструкція: Зараз ви будете слухати казку і можете почати малювати в той момент як вам це хочеться зробити або героя цієї казки, або події, які відбуваються в цій казці.
Матеріал: аркуш А 4 або А 3 або пакувальний папір, вугілля або фарба.

Психолог розповідає казку.

КАЗКА «ХЛОПЧИК І ТЕЛЕФОН»

Жив собі один Хлопчик, розумний, спортивний та добрий у глибині душі. Щоправда, трохи впертий. А може, це нерозтрачена на корисні справи завзятість із нього вилазила? У школі Хлопчик добре вчився, спортом займався, у шахи грав і навіть музику вивчав.

І все в його житті було б добре, якби... Якби не ТЕЛЕФОН, який хлопчикові подарували на день народження на літніх канікулах. Телефон був новий, довгоочікуваний, сучасний і... дуже хитрий! Він заманював Хлопчика музикою з усього світу, а ще вабив різними-різними іграми, щодня задаровуючи Хлопчика все більше та більше. Та з часом влада телефону над дитиною ставала все міцнішою і сильнішою.

І Хлопчик щодня спілкувався з хитрим пристроєм усе частіше та довше, забуваючи про справжніх друзів, про вірного собаку, про світ книг та красу природи. Минуло зовсім небагато часу, і потрапив Хлопчик у полон телефонний, у залежність від хитрого пристрою, та так, що ні хвилини без нього обійтися вже не міг!

Але, треба сказати, що телефон був розумним і підступним: і виду не подавав, що командує хлопчиськом: дозволяв натискати будь-які кнопки, вражав дивами зв'язку й чарівною мережею Мага-Інтернету, непомітно утримуючи Хлопчика все довше і довше у своїй владі. А хлопчисько почував себе справжнім володарем телефону, супер-переможцем ігор, проводячи з підступним пристроєм годину за годиною, день за днем, не помічаючи, як летить час. Час його життя...

Батьки вмовляли сина відволіктися від хитрого телефону, переконували, сперечалися. Але... зачарований Хлопчик нікого не хотів навіть слухати. До того ж, телефон шепотів йому на вухо: «Я твій вірний, цікавий та найкращий друг. Я завжди буду з тобою. Пограймо ще!».

У батьків хлопчика більше не було сил, слів і терпіння, щоб відмовити сина від спілкування з телефоном. А може, не було вільного часу. А може, підступний пристрій їх теж зачарував, домовившись із їхніми комп'ютерами та телефонами, бо батьки хлопчика більше займалися своїми гаджетами, ніж сином чи книжками?!

Вони мовчки купували й приносили Хлопчикові їжу і речі, залишаючи це в кімнаті сина і... старіли, старіли..., адже час життя минає надто швидко. Але Хлопчик цього не помічав. Він навіть їв, не відриваючись від екрана, від гри, одночасно слухаючи музику. Натискав кнопки і дбайливо стежив, щоб у штучного приятеля не разрядилась батарея. Так минуло багато часу...

І ось одного разу на звичному місці їжі та води не знайшлося. Хлопчик відчув спрагу та голод, але відірватися від телефону не зміг. Але і наступного дня їжа не з'явилася. І тоді він уперше за довгий час прислухався до дивної тиші: батьків і пухнастого друга — собаки теж не було. Їх просто ВЖЕ не було... Зовсім не було...

Хлопчик, відчуваючи щось незвичайне, відклав телефон та озирнувся навколо. Він підійшов до вікна і з подивом подивився на вулицю. Все дуже змінилося. Усе! За вікном були нові будинки, незнайомі люди, нові машини, магазини, газони. Біля під'їзду весело сміялися діти. Незнайомі діти. Біля них стояла жінка похилого віку. І раптом... зачарований Хлопчик упізнав у ній сусідську дівчинку! І подумав: «Коли це вона встигла так вирости, та ще онуків завести, що ж сталося?». Потім далі він побачив афішу, яка запрошувала на концерт відомого музиканта. Щось знайоме було в особі скрипаля.
— Так це ж Борис із мого класу! — вигукнув зачарований Хлопчик. — Оце дива!

Телефон загудів, нетерпляче і наполегливо вимагаючи до себе уваги. «Іди грати швидше! Скоріше! — пролунала його команда в голові у зачарованої дитини. Хлопчик ступив крок до хитрого пристрою, як раптом... у посмутнілому від часу дзеркалі він побачив дивного кудлатого типа з бородою. Хлопчик відсахнувся в інший бік, кудлатий тип відсахнувся також. Тоді, долаючи страх, він підійшов до дзеркала і... з жахом зрозумів, хто це! Це був він, але не зовсім він! Із цвілій потертій дитячий сорочці!

Телефон наполегливо задзвонив, але... Але бородатому Хлопчику вже було не до нього. «Де я, хто я? Що відбувається?», — злякано подумав він і швидко увімкнув телевізор. На екрані ведуча одного з численних каналів надала слово відомому вченому- біологу, захиснику природи. «Так це ж Дмитрик із паралельного класу», — прошепотів, ледь не плачучи, бородатий хлопчик. Та раптом зрозумів, що, загравшись із телефоном, не помітив, як життя його пройшло повз нього. Як промайнуло дитинство без друзів і веселощів, без спортивних змагань і пісень біля багаття, без походів до веселого цирку та весняного парку, без квача і доганялок, без цікавих книг і вірного собаки, без літнього сонця і пляжу, без сніжної зими і новорічної ялинки,... без... без... без усього! Без нічого промайнуло його життя... марно...

Бородатий старий Хлопчик гірко заплакав і з люттю відкинув від себе хитрий пристрій. Телефон на льоту зачепив настінний календар, і вони вже разом, зробивши кульбіт у повітрі, упали на підлогу. Календар зашурхотіло, гортаючи численні сторінки, а скривджений телефон розтанув у повітрі на очах здивованого бородатого хлопчика.

А тим часом календар, ще раз перегорнувши свої листочки, зупинився на дні народження хлопчика, того самого року, коли йому подарували хитрий пристрій. Напередодні літніх канікул.

І... раптом щось сталося. Ніби таємнича сила перевернула хлопчиська в повітрі, скидаючи з нього тягар років і бороду, і дбайливо поставила на ноги.

До кімнати увійшла матуся, погладила його по голові й запитала, чи зробив він уроки. Хлопчик здивовано подивився на неї і несподівано обійняв: «Мамочко, це ти? Який я радий! Який я щасливий! Ти тут! Ти поряд! Я так за тобою скучив! — із побоюванням запитав, — Мамо, а у мене бороди немає?».
— Коли-небудь буде. Коли виростеш! — посміхнулася матуся.

— Точно її немає? — перепитав хлопчик.
— Не вигадуй. От жартівник! — відповіла мама. — Збирайся, імениннику, підемо тобі планшет або телефон з відеоіграми купувати. Папа дозволив, погодився.
Хлопчик раптом зблід: «Ні, ні, тільки не телефон! Тільки не планшет! Ви мали рацію, коли казали, що краще велосипед! Або ковзани! Або футбольний м'яч! А можна енциклопедію! А можна просто всією сім'єю піти з нашим чудовим кумедним собакою в парк! Гуляти і розмовляти, дивитися на небо, їсти морозиво та сміятися».

Матуся з подивом подивилась на сина. А він, пригорнувшись до неї, виголосив якісь несподівано дивні, дорослі слова: «Адже ми так довго не спілкувалися. Цілу вічність! А час життя минає надто швидко».

Після прослуховування казки дітьми ставиться низка запитань:

Уважно подивитись на свій малюнок,

- Що ви бачите на малюнку?
- Що почули в цій казці?
- На що звернули увагу?
- Які почуття викликає ця казка?
- Як ви це відобразили на своєму аркуші?

Обговорення:

- Як ви вважаєте, про що ця казка?
- Яким ви побачили героя казки?
- Що для вас (тебе) герой у цій казці розповів? Що можна робити?
- Що б ти порадив цьому Хлопчику?
- Що головне зрозумів Хлопчик із казки?

Подивіться на малюнок. Що подобається, що тут корисно?

Загальна атмосфера в групі (на початку, в середині, в кінці сесії)___

Групова консультація методами МАК

_____

(Учні з 10 років/дорослі)

Тематика звернення: міжособистісний конфлікт

Проводиться на діагностичному та на етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми.

Мета: створення умов для розв'язання міжособистісних конфліктів.
Матеріали: метафоричні карти «Еко», аркуші паперу А3, фарби та пензлі

Зміст. Два участника, які хочуть вирішити протиріччя між собою, витягають «наосліп» по карті з колоди і кладуть її на «правильне» місце на великому аркуші паперу, кожен зі свого боку. Використовуючи фарби, учасники розфарбовують свої картинки, уявляючи, що це частина якоїсь великої мозаїки. Коли вся картина намальована, можна прибрати карту і замалювати залишився від неї місце.

Примітка: для психолога важливий процес взаємодії малюючих учасників, який може бути матеріалом для усвідомлення причин і особливостей конфлікту.

Рефлексія вправи:

1. Як взаємодія за допомогою кистей і фарб схоже на ваші стосунки?
2. Чи порушували ви кордони один одного під час малювання, і що при цьому відчували?
3. Чого ви хочете від відносин і що отримують в результаті і т.д.

Процес/характер взаємодії - що відбувалося _____
Підсумки сесії_____
План подальшої роботи (при потребі) _____

Групова консультація методами МАК

(Учні з 10 років/дорослі)

Тематика звернення: дружба/спілкування

Проводиться на діагностичному та на етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми.

Мета: для самоаналізу і полегшення соціальних взаємодій;
Матеріали: метафоричні карти «ОН / Oh-cards»

Вправа «Один за одним»

Зміст: Кожен бере собі 2 карт з картинками і 2 карт зі словами (можна і

більше карт). Перший учасник вибирає карту - картинку і карту - слово, розповідає чому він зробив саме такий вибір. Наступний учасник підбирає слово до попередньої карті-картинці, а до попереднього слова підбирає картинку і так далі.

- Які почуття викликає у мене ці картинки,картки - слова?
- Який мій внутрішній ресурс став більш очевидним?
- Що мені стало зрозуміло про мою ситуацію і способах взаїмодії? - На що звернули увагу?

Обговорення: Які висновки можемо зробити, прослухавши відповіді групи?/Які висновки зробили? - На що звернули увагу?

Процес/характер взаємодії - що відбувалося _____
Підсумки сесії_____
План подальшої роботи (при потребі) _____

Індивідуальна/ групова консультація методами казкотерапії

(Учні з 14 років/дорослі)

Тематика звернення: страх, конфлікт, довіра/пошук ресурсу
Проводиться на діагностичному та на етапі пошуку альтернативних рішень для вирішення проблеми.
Зміст: Техніка по казці Гауф Вільгельм "Корабель-привид"
Уважно подивитись на свій малюнок,

- Що намалювала?
- Що почула в цій історії?
- На що звернула увагу?
- Хто або що мене тут вразило, здивувало?
- Які почуття викликає у мене ця історія?
- Як я це відобразила на цьому аркуші?

(**Наприклад:** *Для мене було важливо 1,2,3 і я відобразила ЦЕ на цьому аркуші на паперу)*

Про що для мене ця історія?

про пригоду, про пошук, про знахідку, про що?

- Яким побачили героїв (героя) казки?
- Він який? Які вчинки він робить? Наскільки у нього це виходить? У чому його сила, а може поки слабкість?
- Що вміє, чого боїться? Що в цій долі Вам відгукнулося?

Ця історія про випробування, автор Вільгельм Гауф писав казки для дітей. Сьогодні ми слухали фрагмент "Корабель-привид" з казки "Караван".

- А ось про що для кожного з нас ця історія?
- Ми що - то для себе знайшли?
- Що - то почули?
- Про що для вас ця історія?
- Чим корисна для нас?
- І що в ваших малюнках з цього приводу тоді відобразилося?
- Що для тебе герой у цій історії розповів? Що можна робити?
- Подивіться на малюнок. Що подобається, що тут корисно?

Підсумки сесії_____