

Коряковцева Ольга Владимировна,
педагог-психолог
г. Новоалтайск
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1
города Новоалтайска Алтайского края»

Программа тренинга

Формирование положительного отношения к себе у младших подростков

Новоалтайск 2016

Пояснительная записка.

Система отношений личности – важнейший структурный компонент самосознания. Положительное самоотношение – залог гармоничного функционирования всех сторон системы отношений. Адекватная самооценка является одним из основных компонентов самоотношения, позволяющих человеку адекватно оценивать себя, других, ставить перед собой реальные цели, добиваться их и, следовательно, развиваться дальше.

Залогом гармоничного выстраивания отношений в младшем подростковом возрасте может стать формирование развитого позитивного самоотношения. Подтверждением этого могут служить результаты эмпирического исследования выпускной квалификационной работы О.В.Коряковцевой(2014), выполненной под руководством канд.пс.наук, доцента М.И.Ефановой.

По определению В.В.Столина самоотношение - это переживание, относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и «Я-образ»[28].

Давыдов В. В. определяет самооценку как компонент самосознания, включающий наряду со знаниями о себе оценку человеком самого себя, своих способностей, нравственных качеств и поступков.

Верная самооценка поддерживает достоинство человека и дает ему нравственное удовлетворение. Адекватное или неадекватное отношение к себе ведет либо к гармонии духа, либо к постоянному конфликту. Максимально адекватное отношение к себе – высший уровень самооценки.

Особую актуальность развития положительного самоотношения в младшем подростковом возрасте принимает в связи с сензитивностью. Самооценка, как важнейший компонент самоотношения аккумулирует в себе весь жизненный опыт личности, хотя на данном этапе развития его порой недостает, чтобы верно оценить себя. Тут должен действовать как бы тройной контроль: самооценка, ожидаемая оценка других и общественное мнение.

Низкий уровень самоотношения может привести к снижению уровня всей системы отношений ребенка, в том числе и уровень его отношения к другим людям..

Одним из действенных механизмов, позволяющих формировать положительное самоотношение и другие личностные новообразования, является тренинг личностного роста. Тренинг личностного роста – это область практической психологии, ориентирована на использование активных методов групповой психологической работы с целью принятия себя, таким как есть (Головин С. Ю.). Рост самосознания и формирование адекватной самооценки в ходе тренинга личностного роста напрямую связан с получением сведений о том, как другие воспринимают поведение каждого в особых условиях созданных участниками тренинга.

Цель тренинга:

Создать условия для формирования положительного самоотношения.

Задачи тренинга:

- Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
- Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональной реакцией.
- Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
- Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
- Формирование ощущения ценности собственной личности

Состав групп:

- Оптимальная численность 20–25 человек;
- Группы должны комплектоваться на добровольной основе;
- Предпочтительно проводить занятия с разнополой группой.

Форма проведения:

Групповые занятия.

Рекомендуемая частота занятий — один раз в неделю.

Тренинг рассчитан на 8 занятий по 45 мин. (общая продолжительность 6 часов).

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (рабочая).
3. Завершение.

Программа занятий

- 1а, 1б занятие — «Знакомство», посвящено знакомству и сплочению группы, тренировке снятия барьеров в общении, созданию атмосферы доверия.
- 2а, 2б занятие — «Самопознание», посвящено созданию условий для самопознания, погружения в собственный внутренний мир и ориентации в нем.
- 3а, 3б занятие — «Обратная связь», посвящено созданию условий способствующих осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.
- 4а, 4б занятие — «Заключение», посвящено подведению итогов, закреплению достигнутых результатов, завершению групповой работы.

Методы и приемы работы:

- игровая терапия;
- психодрама;
- когнитивно – поведенческая терапия;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика;
- ролевая игра.

1 день. Знакомство.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Время проведения: 45 мин.

Стулья по количеству участников расставлены по кругу.

Вступительное слово

То, что мы думаем о себе оказывает глубокое влияние на всю нашу жизнь. Люди, осознающие собственную значимость, как правило, распространяют вокруг себя ореол удовлетворенности. Они менее зависимы от поддержки и одобрения окружающих, поскольку научились сами себя стимулировать. Такие люди своей предприимчивостью и инициативой заставляют работать социальный механизм, и соответственно им достается львиная доля предоставляемых обществом благ.

Люди с положительным отношением к себе меньше огорчаются, в случае неудач, и не опускают руки. Получив отказ, они не воспринимают его как унижение своей персоны, а расценивают как открытие новых возможностей.

Человек с отрицательным отношением к себе, напротив, выглядит потерянным. Он (она), как правило, более пассивен, внушаем и менее популярен. Такие люди чрезмерно чувствительны к критике, полагая, что она свидетельствует об их неполноценности. Но и комплименты они не принимают («Ну, что вы, я совсем не таков.»).

Если вы невысокого мнения о себе, то почему другие должны считать иначе?

Отношение к себе – это камертон стиля всей жизни.

Человеку отпущена одна-единственная жизнь, так проживите ее, не принижая своих достоинств. Сделайте свой собственный выбор. Думайте о себе только хорошо. Поставьте перед собой серьезные цели, которые требуют честности, усердия и настойчивости. И идите к их достижению

1.приветствие.

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Предполагаемый результат: участники лучше узнают друг друга, они могут позволить себе больше свободы и разнообразных экспериментов. Одновременно участники достигают взаимопонимания относительно содержания групповой задачи.

Время проведения: 1 минута.

Во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время это сделать (участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

-Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

Правила (принципы).

Время проведения: 3 минуты. (Климчук стр.40)

Поскольку наши занятия проходят в форме тренинга, прежде, чем мы начнем, давайте познакомимся с основными правилами поведения в группе.

1. Я говорю «я», а не «мы» или «все». Когда я говорю «мы», то не несу ответственности за свои слова, а кроме того, делаю их поверхностными и менее ценными.

2. Я не использую общие фразы и штампы. Чем больше я говорю отвлеченно и не конкретно, тем менее эффективными становятся мои слова. Общие фразы являются формой защиты. Вместо фразы «Все мужчины эгоисты» следует сказать «Андрей, ты ведешь себя слишком эгоистично».

3. Я говорю о том, что мешает мне принимать участие в работе группы. Если в какой-то ситуации я внутренне не готов принимать участие в выполнении задач, но не говорю этого, то тем самым лишь мешаю себе продуктивно работать. Я должен сам сказать, что мне мешает: «Я не могу сейчас сосредоточиться на нашей теме, так как мне тяжело отвлечься от своих проблем».

4. Я не говорю о других в третьем лице (он, она), а обращаюсь непосредственно к ним. Если в присутствия человека о нем говорят в третьем лице, у него возникает чувство, что его не замечают или не уважают.

5. Я избегаю закулисных разговоров. Закулисные разговоры приводят к снижению группового единства, а в конце концов, и взаимного доверия участников группы. Поэтому я ни с кем не перешептываюсь. Если это делают другие, я спрашиваю их, готовы ли они вынести свои закулисные разговоры на групповое обсуждение.

6. Я всегда могу сказать «нет». Человек лишь тогда ощущает в себе силы попробовать новые способы поведения, когда имеет возможность сам решать, что он может делать и о чем говорить.

7. Все, что я здесь говорю и слышу, не выносится за границы группы. Каждому участнику группы легче и проще открыться, если он уверен, что потом никто никому постороннему об этом не расскажет.

8. Я стараюсь придерживаться принципа «здесь и теперь». Если человек сосредоточен на своих прошлых или будущих проблемах, он не может сконцентрироваться на том, что происходит в группе. Вместо того чтобы обсуждать свои планы или говорить о прошлом, я говорю о том, что происходит со мной именно сейчас в группе.

Теперь мы знаем как себя вести, чтобы все чувствовали себя максимально комфортно и безопасно. Но есть еще одно правило – это обращение по имени. А для того, чтобы обратиться по имени, нужно его знать.

2. Знакомство.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе; снятие эмоциональной напряженности; знакомство членов группы.

Предполагаемый результат: участники группы почувствуют себя более комфортно, настроятся на работу в тренинге.

Время проведения: 5 минут

2а) Теперь представимся все по очереди (завершается один круг). Сейчас, так же по очереди, назовем свое имя, и имена всех кого Вы запомнили справа от Вас. Вот мы и познакомимся,

но, чтобы нас могли называть по имени даже те, кто еще не запомнил все имена, мы напишем их на карточках и прикрепим на себе так, чтобы их легко можно было прочитать во время занятия.

Несмотря на то, что мы все друг с другом знакомы, предлагаю познакомиться еще раз. Вам предоставляется редкая возможность назваться тем именем, которым бы вы хотели, чтобы Вас называли присутствующие здесь.

-Теперь давайте ненадолго превратимся в ёжиков. Для этого нужно похлопать себя по коленям и сказать следующие слова: «Ёжик-ёжик (свое имя). Ёжик-ёжик - ты! (на слове «ты» нужно указать на кого-то, кто еще не был Ёжиком!»)

Для того чтобы все помнили как друг друга называть, напишем свои имена на карточках и прикрепим на себе так, чтобы их легко можно было прочитать во время занятия.

Основная часть.

Разминка.

Цель: подготовка участников к основному упражнению

Время проведения: 5 минут

В качестве разминки для следующего упражнения проведем небольшую игру. Предлагаю всем участникам встать в 2 шеренги. По моей команде, как можно быстрее нужно построиться по цвету волос: от темного - к светлому (или по росту и т.п.).

Теперь можно приступать к самому упражнению.

Ранжирование по качествам

Цель: самосознание

Предполагаемый результат: понимание участниками того, что в различных ситуациях человек занимает различные рейтинговые места.

Время проведения: 30 минут

Ведущий: Хотим мы этого или не хотим, но в любой группе людей мы занимаем более или менее определенное место. Живя среди людей, мы постоянно подвергаемся внешней оценке. Любой наш поступок, любое слово вызывают то или иное отношение к нам со стороны партнеров по общению. Это отношение может быть положительным, отрицательным, иногда – нейтральным (индифферентным).

Существует огромное количество разнообразных критериев, опираясь на которые нас сравнивают с другими людьми. Мы тоже сравниваем себя и даем себе оценку. По одним критериям мы занимаем ведущие места, по другим - завершаем список. Разные люди оценивают нас по-разному. Например, спортивный тренер считает юношу трудолюбивым, а его мама — ленивым. Однако знать, как нас оценивают люди, не просто интересно, но и необходимо для собственного личностного развития. Хотите получить представление о некоторых оценках ваших качеств?

Ведущий: Группа выстраивается в шеренгу. Кто-то один будет основным игроком. Его задача — задумать некоторое качество и проанжировать всех участников по этому

качеству. Слева будет стоять тот, у кого задуманное качество проявляется ярче всех, а завершать шеренгу будет тот, у кого указанная черта выражается в наименьшей степени. Основной игрок вначале качество не называет. После того как участники под его руководством построятся, он должен найти в этом ряду свое место. Вот тогда участники, глядя друг на друга и на весь ряд, должны определить, какое качество задумано. Одно обязательное условие: прежде чем основной игрок начнет ранжировать своих товарищей по выбранному им качеству, он должен сообщить это качество мне на ушко. Только после моего одобрения начнется эта процедура.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствовали, когда очередной игрок просил вас переместиться с одного места на другое?
Какие переживания возникали у вас, когда вам самим пришлось ранжировать других членов группы?
Сложно ли вам было это делать?
Каково ваше мнение, почему проявились расхождения в оценке качеств?
Согласны ли вы с теми местами, которые отводились вам по тому или иному качеству?
С чем вы не согласны?
Что вас удивило? Что для вас оказалось неожиданным?
Что вы открыли для себя нового?

Упражнение "Без маски"

Цель: диагностика уровня самопознания, снятие эмоциональной и поведенческой закрепощенности, формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Материалы: заранее подготовленные карточки.

Примерное содержание карточек:

"Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня..."

"Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это ..."

"Иногда люди не понимают меня, потому что я ..."

"Верю, что я ..."

"Мне бывает стыдно, когда я ..."

"Особенно меня раздражает, что я ..."

"Я чувствую себя счастливым, когда я ..."

"Мне бывает грустно, когда я ..."

"Больше всего на свете я хочу, чтобы я..."

Время: 15 мин

Ход упражнения: каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было продолжить высказывание?
2. Сразу ли нашли ответ на вопрос?

Прощание.

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Предполагаемый результат:

Время проведения: 3 минуты

Материалы: не требуются

Я предлагаю взяться всем за руки, по очереди поблагодарить всех (просто или за что-то) и хором сказать: «До свидания».

2 день. Знакомство с собой.

Цель: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Время проведения: 45 мин.

Стулья по количеству участников расставлены по кругу.

1.приветствие.

Цель: снятие излишнего эмоционального напряжения в группе, создание благоприятных условий для работы группы, выработка совместных норм и принципов работы для данной группы.

Предполагаемый результат: участники лучше узнают друг друга, они могут позволить себе больше свободы и разнообразных экспериментов. Одновременно участники достигают взаимопонимания относительно содержания групповой задачи.

Время проведения: 1 минута.

Во всем мире принято приветствовать друг друга. Давайте поприветствуем друг друга как-то по-особенному. Если кто-то хочет предложить свой вариант приветствия, то сейчас самое время это сделать (участники обсуждают и выбирают форму приветствия). Если нет предложений, то ведущий сам предлагает вариант приветствия.

- Давайте все возьмемся за руки и каждый, по очереди пожелает остальным что-то хорошее и приятное.

-Пусть это приветствие станет нашим ритуалом на открытие каждого занятия.

Правила (принципы).

Время проведения: 3 минуты. (Климчук стр.40)

Упражнение «Найди поприще»

Цель: актуализация и вербализация своих ресурсов.

Предполагаемый результат: осознание участниками наличия способностей и умений, определение области их применения.

Время проведения: 15 минут

Вам нужно найти поприще (направление деятельности), где бы ваш дар (умение, способности) могли бы пригодиться, и рассказать об этом. На обдумывание Вам дается 2 минуты, время пошло.

Обсуждение: много ли вариантов деятельности пришло в голову, почему выбрали этот? Что вы при этом чувствуете? Совпадает ли это направление деятельности с тем, что вы делаете сейчас? Если нет, то хотелось бы поменять, если да, то кем еще могли бы стать?

Упражнение «Детские мечты»

Цель: актуализация и вербализация своих ресурсов.

Предполагаемый результат: осознание участниками наличия способностей и умений, определение области их применения.

Время проведения: 15 минут

Найти в себе уникальные умения (возможно, способности и таланты, на которые обращали внимание в детстве, но они не были реализованы) и рассказать об этом.

Обсуждение: легко ли было найти, что чувствовали, пока выбирали, насколько важно для вас иметь этот дар.

Психогимнастика

«Дождь»

Цель: релаксация, снижение мышечного тонуса, настрой на лиричный лад.

Время проведения: 3 минуты

В нашей жизни всегда есть место волшебству. Засохший во время засухи росток вдруг распускается под благодатным дождем. Давайте и мы с вами прольем живительную влагу на ростки нашей души, которые терпеливо ждут своего дождя.

Встаньте, пожалуйста, в круг. Соблюдайте полную тишину. Те из вас, кому я загляну в глаза, начинайте повторять моё движение до тех пор, пока я снова не загляну вам в глаза, и он начнет повторять другое моё движение. Все готовы? Тогда вперед.

1 круг – трем ладошку о ладошку; 2 круг – щелкаем пальцами; 3 круг – хлопаем ладонями по коленям; 4 круг – стучим ладонями по коленям и топаем ногами; 5 круг - хлопаем ладонями по коленям; 6 круг - щелкаем пальцами; 7 круг - трем ладошку о ладошку; 8 круг – просто опускаем руки.

Обсуждение.

Вот и закончился дождь. Давайте все сядем на стулья и выскажем свои впечатления о сегодняшнем занятии:

Вопросы для обсуждения:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Вслед за дождем закончилась и наша встреча, но попросту расставаться не хочется. Давайте попрощаемся как-то по-особому (участники придумывают ритуал прощания, если затрудняются, предлагает ведущий).

Прощание.

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Время проведения: 3 минуты

Материалы: не требуются

Я предлагаю взяться всем за руки, по очереди поблагодарить всех (просто или за что-то) и хором сказать: «До свидания».

3 день. Самопознание.

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Необходимое время: 45м.

Необходимые материалы: цветные мелки, карандаши, фломастеры, бумага А4.

1 Приветствие

Давайте поприветствуем друг друга с помощью ритуала, придуманного нами вчера.

Рефлексия.

Цель: создание положительной атмосферы в группе, актуализация опыта, приобретенного на предыдущем занятии;

Предполагаемый результат: участники настроятся на продолжение работы в тренинге.

Время проведения: 5 минут

Упражнение «Вступительное слово».

Вчера у нас был первый день работы. Он был довольно сложный. Мы многое сказали друг другу, однако за вечер, ночь и утро многое изменилось — возможно, вы по-новому оценили то, что происходило на предыдущем занятии, у вас появились какие-то новые мысли. Пусть каждый расскажет, о чем он думал вчера, какие сны ему снились, что он хотел сказать, но не сказал.

Упражнение "Что в нем нового"

Цель: создание положительной атмосферы в группе, актуализация опыта, приобретенного на предыдущем занятии;

Предполагаемый результат: участники настроятся на продолжение работы в тренинге.

Время проведения: 5 минут

Инструкция: "Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь увидеть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот человек, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин". Пауза в 3 мин. "А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчерашним днем вы в нем увидели. Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить".

Упражнение «А я еду...»

Цель: сплочение группы создание положительной атмосферы, повышение эмоционального тонуса.

Ожидаемый результат: члены группы чувствуют себя одним целым.

Каждый член группы чувствует себя значимым.

Время проведения: 5 минут

Перед началом занятия предлагаю немного освежить нашу память и взбодриться.

Вспомните ситуацию, когда вы со своими друзьями торопитесь в институт (на работу, на день рождения и т.п.), забегаете в трамвай или автобус и занимаете свободные места: «А я тут сижу!» К вам подсаживается друг и говорит: «А я с тобой»... А тут как раз следующая остановка, и на свободные места стараются сесть вновь зашедшие пассажиры.

Участники сидят в кругу. Один стул свободен. Первый участник пересаживается на свободный стул и говорит: «А я еду с...» (называет имя кого-либо из круга), участник, чье имя назвали, бежит и садится на свободный стул, произносит фразу «А я с...» и называет имя другого участника. Основное условие: называть участников, которые еще не едут. Если назвали едущего, то он сообщает, что уже едет и тот кто его назвал выбирает другого пассажира.

Игра выполняется 1-2 раза медленно, а затем темп увеличивается.

Заканчивается игра, когда все пассажиры сели на места (назвали имена всех членов группы). Ведущий незаметно убирает лишний стул и говорит, что автобус благополучно прибыл в пункт назначения.

Упражнение «Щепка в реке».

Цель: создание спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Снятие эмоционального напряжения.

Ожидаемый результат: Каждый член группы чувствует себя более уверенно, безопасно.

Время проведения: 5 минут

Материалы: не требуются

Участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «Проплыть» по реке.

Участники игры – «берега» - помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

7а). Упражнение «Какой был тренинг».

Цель: упражнение помогает участникам вспомнить то, что происходило на тренинге, соединить в единое целое свои впечатления о нем и полученную информацию. Также упражнение помогает завершить тренинг живой, активной, запоминающейся манере.

Ожидаемый результат:

Необходимые материалы: планшеты, бумага формата А4, карандаши.

Время проведения: 15 минут.

Процедура. Все участники делятся на мини-группы по 3-4 человека, каждая мини-группа получает бумагу и планшетку и должна за 5 минут придумать максимум прилагательных-определений, которые подходят к пройденному тренингу. Например, активный, информативный и т.д. После чего они зачитывают полученный список прилагательных.

Обсуждение. Не обязательно. Можно попросить группы прокомментировать интересные идеи, которые они выскажут.

Вариант. Можно попросить группы вместо прилагательных составить список ключевых понятий и терминов, связанных с темой тренинга.

Ритуал прощания

4 день. Самопознание.

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Необходимое время: 45 м.

Необходимые материалы: цветные мелки, карандаши, фломастеры, бумага А4.

1 Приветствие

Давайте поприветствуем друг друга с помощью ритуала, придуманного нами вчера.

Рефлексия.

Цель: создание положительной атмосферы в группе, актуализация опыта, приобретенного на предыдущем занятии;

Предполагаемый результат: участники настроятся на продолжение работы в тренинге.

Время проведения: 5 минут

Упражнение «Вступительное слово».

Вчера у нас был первый день работы. Он был довольно сложный. Мы многое сказали друг другу, однако за вечер, ночь и утро многое изменилось — возможно, вы по-новому оценили то, что происходило на предыдущем занятии, у вас появились какие-то новые мысли. Пусть каждый расскажет, о чем он думал вчера, какие сны ему снились, что он хотел сказать, но не сказал.

Основная часть.

а) Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Время: 20 минут.

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем - всё что угодно, но то, с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

б) Упражнение «Дополнительное рисование»

Цель: выявить склонность к неуверенности.

Ожидаемый результат:

Время: 15 минут.

Материалы: цветные мелки, карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура. Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет "нарушать" рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет, прежде всего, о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицит места где можно нарисовать что-то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Вопросы:

1. Дополнили ли вы рисунок?
2. Если нет то почему?
3. Это именно то, что вы хотели бы добавить?
4. Если нет то почему?
5. Что именно Вы изобразили?

Психогимнастика (на всякий случай)

5) Упражнение « 8 шагов»

Цель: подготовить группу к следующему упражнению;

Ожидаемый результат: члены группы получают чувство уверенности и безопасности по отношению к членам группы.

Время проведения: 5 минут

Процедура: встаньте на ноги. Повернитесь налево (направо), закройте глаза и пройдите 8 шагов вперед. Не открывая глаз, пройдите 8 шагов назад. Откройте глаза, садитесь на тот стул, который оказался около нас.

Вопросы:

Что вы чувствовали, когда шли с закрытыми глазами?

Вы вернулись на свое прежнее место?

Что вы при этом почувствовали?

Психогимнастика

7б) упражнение «Мусорная корзина»

Цель: освобождение от негативных эмоций.

Ожидаемый результат:

Время проведения: 15 минут

Материалы: листы бумаги (по 2 на каждого участника), ручки, планшеты (на каждого участника), одна мусорная корзина (с мешком для мусора).

Вступление. Сегодня мы выявили у себя много желаемых и нежелаемых для нас качеств. В завершении тренинга я предлагаю всем сделать следующее:

Процедура: Ведущий раздает участникам листочки и (если необходимо) ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Ведущий обращается к участникам с просьбой написать на одном листе бумаги те качества, от которых участники хотят избавиться (каждый указывает свои качества). На другом листе участники записывают те качества, которые им хотелось бы иметь. После этого листы с нежелательными качествами сминаются и выбрасываются в мусорную корзину, а листы с желаемыми качествами аккуратно складываются и кладутся в карман (или сумочку).

Ведущий опрашивает добровольцев: кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Завершение.

Рефлексия.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Ритуал прощания.

5 день. Обратная связь.

Цель: Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

Ожидаемый результат:

Время проведения: 45 мин.

Вступительное слово

Цель любого тренинга - изменение. Целью нашего тренинга будут изменения вашей самооценки. Это и будет главной задачей сегодняшнего занятия.

1.Приветствие.

а) Упражнение «Егорки»

Цель: приведение организма к достаточно высокой степени мобилизации; нормализация эмоционального уровня группы.

Предполагаемый результат: участники настроятся на дальнейшую работу, освободятся от излишнего волнения.

Время проведения: 3 минут

Оборудование : не требуется.

Процедура. Упражнение выполняется стоя. Все вместе , хором повторяют слова: «Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки», затем каждый участник делает большой вдох и самостоятельно, на выдохе, вслух считает: «Раз Егорка, два Егорка, три Егорка...» и т.д.

У кого больше «Егорок», тот победитель.

Упражнение."Я люблю, конечно, всех..."

Цель: создать положительную атмосферу; настроить участников на доброжелательное отношение друг к другу.

Предполагаемый результат: участники настроятся на дальнейшую работу,повысится чувство собственной значимости и уверенности в себе.

Время проведения: 3 минут

Оборудование : не требуется.

Процедура. Участники сидят на стульях по кругу, в центре находится ведущий. Ведущий говорит фразу: "Я люблю, конечно, всех, но ... (называет какой-либо признак, например, тех у кого светлые волосы, тех, кто имеет домашних животных)... больше всех". Участники игры с указанным признаком должны поменяться местами, а ведущий в это время - успеть занять чей-то стул. После этого, тот, кому не хватила стула, становится ведущим и игра начинается сначала.

Основная часть

б) Упражнение «Мне не хватает»

Цель: развитие навыков рефлексии, уточнение Я-образа, выработка позитивного самоотношения.

Предполагаемый результат: понимание участниками способности перенести эту роль в свою жизнь и стать носителем положительного свойства, осознание, что, выбранное им качество, мешает проявлению его подлинного Я. Осознание участниками того, что освоение новых ролей есть механизм развития личности.

Время проведения: 20 минут.

Оборудование : не требуется.

Процедура. Инструкция ведущего: - Практически у каждого человека имеются недостатки. Относиться к ним можно по-разному: кто-то из всех сил борется с ними как со своими злейшими врагами, кто-то принимает их как естественную и гармоничную часть самого себя. Если задуматься над самим словом «недостатки», то легко увидеть, что оно означает не «отрицательные стороны», «негативные качества», а что-то такое, чего нам не хватает. Иными словами, фразу «я ленивый» можно произнести иначе: «мне не хватает трудолюбия». Или: «я робкий, застенчивый» легко переформулировать так: «мне не хватает уверенности в себе, решительности». Тогда становится ясно, что именно нужно развивать в себе. Наверное, это продуктивнее, чем бороться с негативными качествами, верно?

Итак, предлагаю всем подумать минуту и выбрать то качество, которое, как вам кажется, развито у вас недостаточно. Произносить вслух это качество совсем необязательно — просто кивните, когда определитесь с ним.

— А теперь я прошу вас вспомнить какого-нибудь сказочного героя, который обладает этим качеством в полной мере, может быть, даже с избытком. Совсем необязательно, чтобы это был положительный персонаж. Важно только, чтобы то, чего вам не хватает, он имел в остатке и наверняка.

— Итак, все ли выбрали для себя героя? Нет? Кому не удалось? Те, кто пока не сумел этого сделать, желаете ли вы получить помощь от группы?

После того как все сделали выбор, по просьбе ведущего каждый по кругу называет своего персонажа. Разумеется, качество, на основании которого именно этому герою было отдано предпочтение, не объявляется. К этому моменту наиболее прозорливые начинают догадываться, для чего все это было сделано. Ведущий может повторить названных героев:

— Таким образом, у нас Лена — Золушка, Андрей — Карлсон, Таня — Снежная Королева, Марина — еще одна Золушка... (совпадение выбранных героев не возбраняется). А теперь давайте поделимся на несколько команд. (В каждой команде должно быть четыре-пять человек.)

— Вот теперь мы приступим к самому главному. Каждая команда — это театральная труппа, которая через двадцать минут покажет нам небольшой спектакль. Роли, которые вам предстоит играть, уже заданы. И ничего страшного, если в одной команде оказались две Золушки или три Кота Матроскина. Это еще интересней. Ваша основная задача — создать спектакль, в котором ваш герой как можно ярче и четче проявит то самое качество, за

которое и был выбран вами. Тема спектакля...

Ведущий определяет тему в зависимости от конкретной ситуации: «Новый год», «День знаний», «День рождения» или просто «Любовь». Возможно и соединение нескольких тем. Команды уходят на 20 минут готовить спектакли. Когда отведенное время заканчивается, команды в порядке, определенном жеребьевкой, демонстрируют созданные спектакли. Обсуждение проводится только после того, как показаны все спектакли.

Ведущий организует обсуждение следующим образом: сначала задаются вопросы «актерам» первой труппы, а потом остальные участники высказывают свое мнение об увиденном. Затем переходят ко второй труппе и так далее.

Вопросы для обсуждения:

Как проходил процесс создания спектакля?

Сложно ли было найти идею, объединяющую таких разных героев?

Удалось ли каждому актеру сыграть не просто выбранного персонажа, но и продемонстрировать нужное качество?

Какие чувства вы испытывали, играя героя, так не похожего на вас?

Понравилось ли вам быть обладателем качества, которого, как вам кажется, вам недостает?

Ритуал прощания

бдень. Рефлексия.

Цель: Углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи группы.

Ожидаемый результат:

Время проведения: 45 мин.

Вступительное слово

Цель любого тренинга - изменение. Целью нашего тренинга будут изменения вашей самооценки. Это и будет главной задачей сегодняшнего занятия.

1.Приветствие.

Упражнение «Ищу друга»

Цель: формирование навыков самовыражения (резюмирование).

Предполагаемый результат: участники получают опыт самопрезентации, выявления своих сильных сторон.

Время проведения: 20 минут

Оборудование: Листы бумаги, ручки на каждого участника.

Процедура. Каждый участник группы напишет на чистом листе объявление о поиске друга. Ограничений по описанию нет, единственное условие – не подписываться. На это вам отводится 10 минут. Написанные объявления мы расклеим по комнате (залу). Объявления расклеены. Теперь предлагаю всем погулять, почитать и выбрать максимум 3 объявления, на которые каждый из вас хотел бы откликнуться. На этих объявлениях нужно поставить галочку или крестик.

Ведущий собирает объявления и проводится анализ.

Вопросы для обсуждения:

Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

Чем вы руководствовались, когда выбирали объявление, на которое откликнулись?
Сколько времени вам понадобилось?

Сколько объявлений вы выбрали?

а) Упражнение «Мое гордое Имя».

Цели: Поддержка самооценки. Поднятие настроения участников и групповой энергетики **Время проведения:** 5 минут.

Необходимые материалы: отсутствуют.

Процедура.

Группа получает следующую инструкцию:

«Сейчас я хочу попросить вас встать. Все по очереди должны будут громко назвать свое имя. Группа поддерживает выступающего аплодисментами».

Обсуждение. Не требуется.

б) Упражнение «Никто не знает»

Цель: Активизация процесса самопознания.

Время проведения: 5 минут

Необходимое оборудование: Мяч

Процедура: Участники стоят в кругу. У психолога в руках мяч. Необходимо следить, чтобы каждый принял участие.

Инструкция: – Сейчас мы будем передавать друг другу этот мяч за спиной и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Рефлексия.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Ритуал прощания.

7день. Подведение итогов.

Приветствие

а) Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Время: 15 мин.

Материалы: нет.

Процедура. Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Легко ли вам было выполнять упражнение?
- 2) Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- 3) Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
- 4) Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
- 5) Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

упражнение «Буги-вуги»

Цель: регуляция психофизического состояния.

Процедура. Все участники идут по кругу и напевают: «Мы танцуем буги-вуги, поворачиваясь в круге, (на этих словах участники, не останавливаясь, поворачиваются вокруг своей оси) и в ладоши хлопаем вот так». (Играющие хлопают в ладоши 2 раза). Далее песня сопровождается соответствующими движениями: «Руку правую вперед, а потом ее назад, а потом опять впереди немного потрясем». Танец повторяется: «Мы танцуем буги-вуги...» Продолжая танец-игру, начальные слова заменяют на: «руку левую», «ногу...», «ухо» и т. д. (на сколько хватит фантазии и сил).

Например, весьма весело, если вперед предлагается выдвигать «палец руки правой» или «ухо правое».

Основная часть.

Упражнение "Его сильная сторона"

Цель: выработка умения говорить и выслушивать комплименты, получение обратной связи.

Время проведения: 20 минут

Предполагаемый результат:

Процедура. Начнем сегодняшний день с игры. Бросая по очереди друг другу этот мяч, будем говорить о безусловных достоинствах, сильных сторонах того, кому бросает мяч. Будем внимательны, чтобы мяч побывал у каждого".

Вопросы для обсуждения:

- 1) Легко ли вам было выполнять упражнение?

- 2) Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- 3) Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
- 4) Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
- 5) Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Упражнение «Утро вечера мудренее»

Цель: получение обратной связи.

Время: 15 мин.

Процедура. «Утро вечера мудренее» - говорит народная мудрость. Сядьте на стульях удобно, чтобы не захотелось сменить позу. – Все устроились (готовы)? Медленно прикройте глаза, зажмурьте их, закройте закрытые глаза руками, не давите на глаза, постарайтесь ни о чем не думать. Теперь, не убирая рук, медленно откройте глаза, раздвиньте пальцы рук, опустите руки, поморгайте. Новым взглядом посмотрите на проделанную нами работу и скажите:

Вопросы для обсуждения:

Поделитесь своими эмоциями.

Что вам понравилось в тренинге, а что нет? Почему?

Сравните и проанализируйте свои ощущения и чувства до тренинга и после. Что поменялось?

Что вы получили для себя во время прохождения тренинга, что узнали нового о себе? Произошли ли в вас какие-либо изменения?

8 день. Обратная связь.

Приветствие

Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Время: 15 мин.

Материалы: нет.

Процедура. Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

- 1) Легко ли вам было выполнять упражнение?
- 2) Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
- 3) Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
- 4) Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
- 5) Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

Упражнение «Я - великий мастер».

Цель: Развитие навыков самопрезентации, получение обратной связи.

Время проведения: 20 минут

Каждый участник по желанию выходит в центр круга и объявляет о своих умениях: «Я — великий мастер делать ...» Можно заявлять о любых своих способностях: готовить какое-то блюдо, играть на гитаре, рисовать. Задача выступающего — убедить остальных в том, что он делает что-то лучше других. Ведущий может спросить: «Может, кто-то умеет это делать лучше?» Если таких участников не находится и группа соглашается с утверждением, то выступающий признается «Великим мастером» и награждается овациями.

В группе могут оказаться участники, самооценка которых оказалась существенно занижена, и они не могут найти в себе ничего положительного. Им необходимо помочь, так как на середину круга должен выйти каждый. Это требование является обязательным для выполнения упражнения.

Вопросы для обсуждения:

Трудно ли было хвалить себя и почему?

В каких ситуациях нужно говорить о своих достоинствах?

Завершение.

упражнение «Пожелания»

Цель: закрепление приобретенного опыта, стабилизация внутригрупповых отношений.

Время проведения: минут.

Необходимое оборудование: лист бумаги, булавка и карандаш для каждого участника.

Процедура: ведущий объявляет группе об окончании цикла занятий, благодарит участников за активность, доверительность, искренность. Он призывает участников выразить друг другу благодарность за помощь и поддержку в решении индивидуальных жизненных проблем. Предлагается составить друг для друга биографические пожелания. Ведущий моделирует ситуацию: «Давайте представим, что вы видите друг друга в последний раз. Перед каждым из вас расстилается долгий жизненный путь. Какие пожелания и напутствия на долгие годы жизни Вы оставите друг другу?». Каждый член группы должен приколоть себе на спину лист бумаги, на котором остальные оставят свои биографические пожелания.

Участники перемещаются по залу в свободном режиме, встречаются, обмениваются благодарностями и биографическими пожеланиями. Список биографических пожеланий можно прочесть только дома.

Вопросы ко всему тренингу:

Поделитесь своими эмоциями. Изменилось ли ваше представление о себе?

Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?

Что нового вы узнали о себе?

Что вам понравилось в тренинге, а что нет? Почему?

Какие выводы вы сделали для себя?

Сравните и проанализируйте свои ощущения и чувства до тренинга и после. Что поменялось?

Что вы получили для себя во время прохождения тренинга, что узнали нового о себе?
Произошли ли в вас какие-либо изменения?

Ритуал прощания

Литература.

1. Браткин А.Л. Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов / А.Л. Браткин, И.А. Скоробогатова. - М.: Генезис, 2006. – 208 с.
2. Бука Т. Л., Митрофанова М. Л. "Психологический тренинг"
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И.В. Вачков. — М.: Эксмо, 2007. — 416 с. (эл.в-т.)
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. М: Издательство "Ось-89", 1999 (эл.в-т.)
5. Горбушина О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.: ил. – (Серия «Практическая психология»). 105 с.
6. Кирейчева Е. В., Кирейчев А. В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006. – С. 80. 11 с.
7. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации. — СПб.: Речь, 2005. — 76 с. (эл.в-т.)
8. Леванова Е.А., Волошина А.Г. и др. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
9. Прутченков А.С. «Социально-психологический тренинг межличностного общения» (Москва, 1991 <http://psyfactor.org/>)
10. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста: Учебное пособие. – М.: ФОРУМ: ИНФРА – М, 2007. – 176 с. (эл.в-т.)
11. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? / Рязанова Д.В. — М.: Генезис, 2003. — 138с.
12. Упражнение разминки "Мусорная корзина" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 23.01.2013. – Режим доступа: http://azps.ru/training/razminka/musornaya_korzina.html (23.01.2013).

13. Упражнение разминки "Пересаживания" [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 26.09.2012. – Режим доступа:
<http://azps.ru/training/razminka/peresazhivaniya.html> (26.09.2012)