

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
Главное управление образования
Гомельского областного исполнительного комитета



Республиканский конкурс методических разработок
«Воспитывающая среда как фактор
становления и развития личности»

Методическая разработка Психологический тренинг «Лидер-подросток» (номинация «Академия лидерства»)

Автор:

Старовойтова

Марина Сергеевна,

Педагог-психолог УО

*«Гомельский государственный
автомеханический колледж»*



Гомель, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Адрес мероприятия. Организационно-методические условия реализации мероприятия	4
Сценарий психологического тренинга.....	5
Заключение.....	10
Список литературы.....	11
Приложение 1. Презентация «Лидер. Это кто?».....	12
Приложение 2. Для упражнения «Покажи словом»	18
Приложение 3. Кошелек лидера.....	22

ВВЕДЕНИЕ

Современное общество требует от подрастающего поколения наличия таких качеств, как решительность и целеустремленность, которые в совокупности с другими навыками формируют в человеке лидера.

Так кто же такой лидер? Лидер - это человек, который может влиять на поведение других людей, брать на себя ответственность, последовательно идти к достижению конкретных целей и вести за собой команду. Сегодня многие компании заявляют о востребованности на рынке труда именно лидеров, талантливых и амбициозных. Но, как известно, лидерские качества в человеке не появляются из неоткуда, и их может развить в себе каждый. Коммуникабельность, самостоятельность и умение работать в команде, стрессоустойчивость и креативность, наличие “активной гражданской позиции”.

Предлагаемый тренинг поможет подросткам развить в себе лидерские качества, а включенные в тренинг игровые тесты помогут педагогам выявить стремящихся к лидерству подростков.

Цель: создание условий для реализации лидерского потенциала подростка через активное включение его в коррекционно-практические занятия.

Задачи:

Сплочение группы.

Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими людьми при использовании эмоциональной составляющей личности.

Развитие активной социально-психологической позиции участников тренинга.

АДРЕС МЕРОПРИЯТИЯ

УО «Гомельский государственный автомеханический колледж»:
г. Гомель, пр. Космонавтов, 19, учебная аудитория

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЯ

Проведение психологического тренинга «Лидер-подросток» предполагает следующие условия:

1. Наличие оформленного кабинета.
2. Наличие мультиборда.
3. Карточки для игры.
4. Наличие у учащихся мобильных телефонов.
5. Группа учащихся, педагог-психолог.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ «ЛИДЕР-ПОДРОСТОК»

Старовойтова Марина Сергеевна

*Педагог-психолог УО «Гомельский государственный
автомеханический колледж», Гомель*

Лидерство — желанная цель для многих. Лидера уважают,
прислушиваются к его замечаниям и советам,
пытаются ему подражать и дружить с ним.

Целевая группа: подростки 15-18 лет.

Продолжительность тренинга: 1 час

Цель: знакомство, создание атмосферы доверия и взаимопонимания;
актуализация знаний о лидерстве, развитие коммуникативных способностей.

Задачи:

Развитие способности эффективно взаимодействовать с окружающими
людьми.

Развитие активной социально-психологической позиции участников
тренинга.

Сплочение группы.

Материал: плюшевая игрушка, карточки с QR-кодами, карточки со
стихотворением «Наша Таня громко плачет», карточки с текстом.

Ход мероприятия

1. Организационный момент.

- Доверительный стиль общения
- Общение по принципу “Здесь и сейчас”.
- Персонификация высказывания “от собственного имени”.
- Недопустимость оценок в адрес другого.
- Активное участие во всех упражнениях.
- Уважение к говорящему, принцип активного слушания.

Обсуждение правил и принятие их на время тренинга.

2. Знакомство.

Каждый участник рассказывает о себе, пока у него в рука находится
плюшевая игрушка.

- Имя. Кто по знаку зодиака? Любимое время года, блюдо, хобби? Какое
качество своего характера вы считаете наиболее ценным?

3. Упражнение «Мыльный пузырь».

Участник называет свое имя и свое качество на первую букву имени. Следующий участник повторяет предыдущего и называет свое имя и качество. Последний участник должен повторить имена и качества всех участников.

4. Дискуссия “Лидер. Это кто?”. (Презентация, Приложение 1)

Лидер – это авторитетный человек, которому доверяют в коллективе, с мнением которого считаются и позволяют принимать решения за весь коллектив. Лидера никто не назначает, не выбирает, он появляется в ходе развития отношений в коллективе. Лидер принимает решения, ведет за собой весь коллектив, чувствует настроение окружающих, участвует в решении конфликтов, несет большую ответственность за свои поступки, чем другие люди в коллективе. Коллектив доверяет ему. Быть лидером нелегко, почему же у некоторых это получается само собой? Можно ли добиться признания и повести за собой остальных?

Давайте порассуждаем, как стать лидером в коллективе, а для начала выясним, как вы понимаете, кто такой лидер (ответы уч-ся). В психологии принято различать следующие типы лидеров:

- Эмоциональный лидер – умеет выстраивать доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе;
- Лидер-критик – умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны;
- Лидер-интеллектуал – умеет продуцировать разные позитивные идеи;
- Лидер-организатор – умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками;
- Лидер-исполнитель – умеет четко и в положенный срок выполнить возложенные на него обязанности;

Все это требует наличие определенных качеств, включая смелость, представительность, умение не отклоняться от поставленной цели, понятливость, энергичность, аналитические способности, уверенность в собственные силы, организаторские способности, сильная воля.

5. Упражнение “Покажи словом” (Приложение 2)

Я раздам вам карточки с QR-кодами, на которых находятся названия эмоций, а вы, не показывая их другим участникам, читаете короткий стишок “Наша Таня громко плачет” с интонацией, соответствующей эмоции. Остальные отгадывают, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Список эмоций.

- Радость.
- Удивление.
- Сожаление.
- Разочарование.

- Подозрительность.
- Грусть.
- Веселье.
- Холодное равнодушие.
- Спокойствие.
- Заинтересованность.
- Уверенность.
- Желание помочь.
- Усталость.
- Волнение.
- Энтузиазм.

Рефлексия: Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник? Помимо общения словами, есть невербальное общение. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика, то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

6. Упражнение “Центр внимания”

Все участники игры выполняют одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям и не разговаривая, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники.

Рефлексия: Кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет, каких средств?

7. Кошелек лидера. (Приложение 3)

Упражнение 1. Прочитайте текст шепотом, с максимальной громкостью, как будто вы замерзли, как будто во рту горячая каша:

«Один раз мы с Мишкой делали уроки. Мы положили перед собой тетрадки и списывали. И в это время я рассказывал Мишке про лемуров, что у них большие глаза, как стеклянные блюдечки, и что я видел фотографию лемура, как он держится за авторучку, сам маленький-маленький и ужасно симпатичный».

Упражнение 2. Посидите на стуле так, как сидят председатель Верховного Совета, пчела на цветке, кассир на рабочем месте, наказанный Буратино, невеста на свадьбе, преступник на скамье подсудимых. Импровизируйте.

Упражнение 3. Изобразите, как ходит младенец, лев, артист балета, французский король, индейский вождь.

Упражнение 4. Улыбнитесь, как улыбаются очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, влюбленный юноша своей девушке, волк зайцу.

Упражнение 5. Нахмурьтесь, как король, ребенок, у которого отняли игрушку, Наполеон, человек, желающий скрыть улыбку, рассерженный попугай.

8. Упражнение “Хаос”.

Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Итак, с этой минуты каждый отвечает только за себя! Любой контакт между участниками запрещён: ни разговоров, никаких знаков, ни хватания за руки, ни возмущённого шипения – ничего. Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

- Прошу группу построиться в круг. Каждый слышит задание, анализирует его и пытается решить, что ему лично предстоит сделать, чтобы в итоге группа максимально точно и быстро встала в круг.

Очень хорошо! Вы обратили внимание, что у некоторых прямо руки чесались, так хотелось кем-нибудь поуправлять. А кто-то из вас стоял в полной растерянности, не зная, что предпринять и с чего начать. Продолжим тренировать личную ответственность. Постройтесь, пожалуйста:

- в колонну по росту
- в два круга
- в треугольник
- в шеренгу по росту
- в четыре колонны с одинаковым количеством участников
- в шеренгу от самых светлых до самых тёмных волос

Обсуждение. Скажите, можно ли было это упражнение назвать тестом на лидерство и почему? Кто из вас лидер по натуре? Легко ли вам было отказаться

от руководящего стиля поведения? Каковы были ощущения людей, которые привыкли быть ведомыми? Тяжело остаться вдруг без чьих бы то ни было советов, указаний? Как вы понимали, верны ваши действия или ошибочны? Понравилось ли вам отвечать за себя и самостоятельно принимать решения?

9. Рефлексия.

Участники встают в круг и передают друг другу плюшевую игрушку и при этом отвечают на следующие вопросы: “Что нового вы узнали? Что запомнилось на занятии больше всего? Какие чувства вызвали эти события?”.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Подростковый возраст чрезвычайно важный период в становлении личности. В этот период происходит расширение жизненного пространства, социального окружения.

Развитие лидерских качеств у подростков ярко выражено: уже в школе видно, кто из детей раскрывает свой внутренний потенциал или хотя бы пытается, а кто и вовсе не видит в этом необходимости. Хорошо, если ребенок стремится быть лидером, быть первым в своей компании. Приходя в колледж, учащиеся попадают в новую социальную среду, где они могут скорректировать свое поведение в лучшую сторону. И важная роль в этом принадлежит педагогам.

Данный психологический тренинг разработан для воспитания ответственных, инициативных, творческих, целеустремленных лидеров, а также ориентирован на выявление и реализацию лидерского потенциала подростка. При разработке курса таких занятий можно помочь подросткам более полно и объективно осознавать свой лидерский потенциал и пути его развития в рамках личной и общественно полезной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
2. Макарычева, Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008.
3. Психокоррекционная работа со старшеклассниками: тренинги / авт.-сост. О.Н. Рудякова. – Волгоград: Учитель, 2008.
4. Первитская, А.М. Формирование лидерской деятельности в юношеском возрасте [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Первитская А. М. - Екатеринбург, [2007].

Презентация «Лидер. Это кто?»

ЛИДЕР. ЭТО КТО?



Лидер (от англ. leader — ведущий, первый, идущий впереди): **Лидер** — лицо в какой-либо группе, организации, команде, подразделении, пользующееся большим, признанным авторитетом, обладающее влиянием, которое проявляется как управляющие действия.

В психологии принято различать следующие типы лидеров:

Эмоциональный лидер – умеет выстраивать доброжелательные отношения с разными людьми в коллективе;



Лидер-критик – умеет критически проанализировать проект или ситуацию, выделив их слабые и сильные стороны;



Лидер-интеллектуал – умеет продуцировать разные позитивные идеи;



Лидер-организатор – умеет планировать выполнение работы и распределять обязанности между участниками;

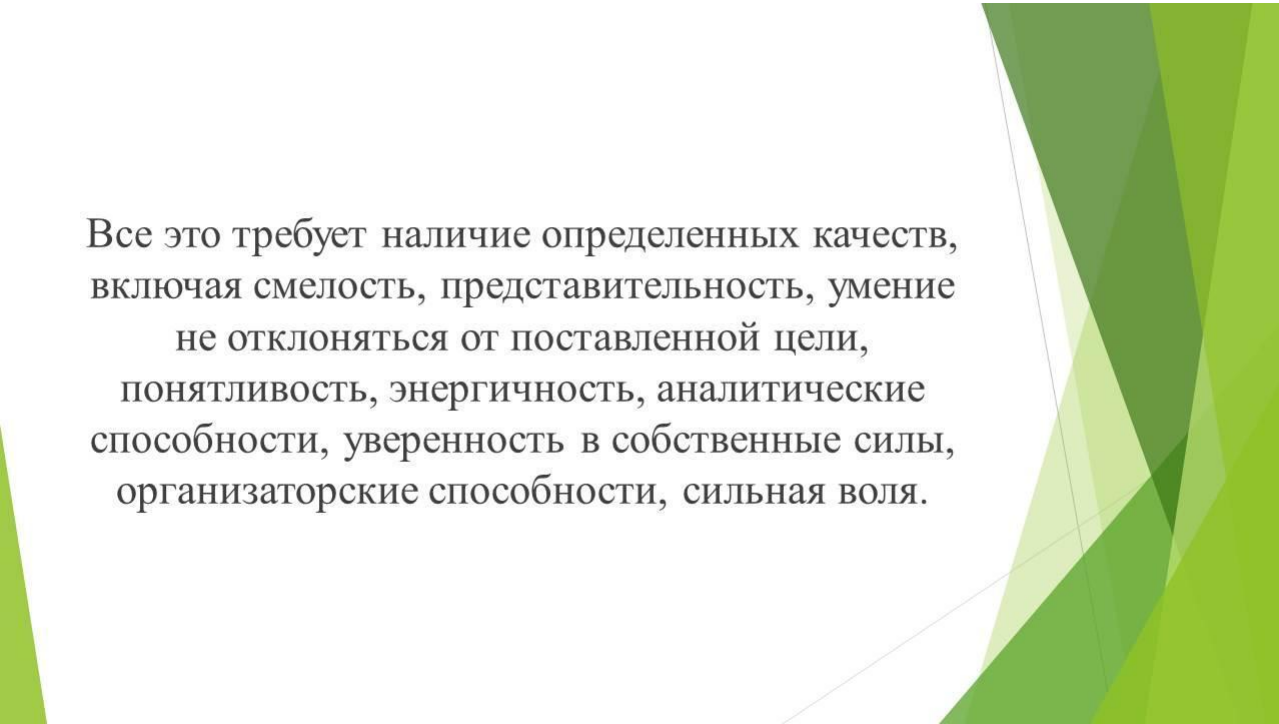


Лидер-исполнитель – умеет четко и в
положенный срок выполнить возложенные на
него обязанности;



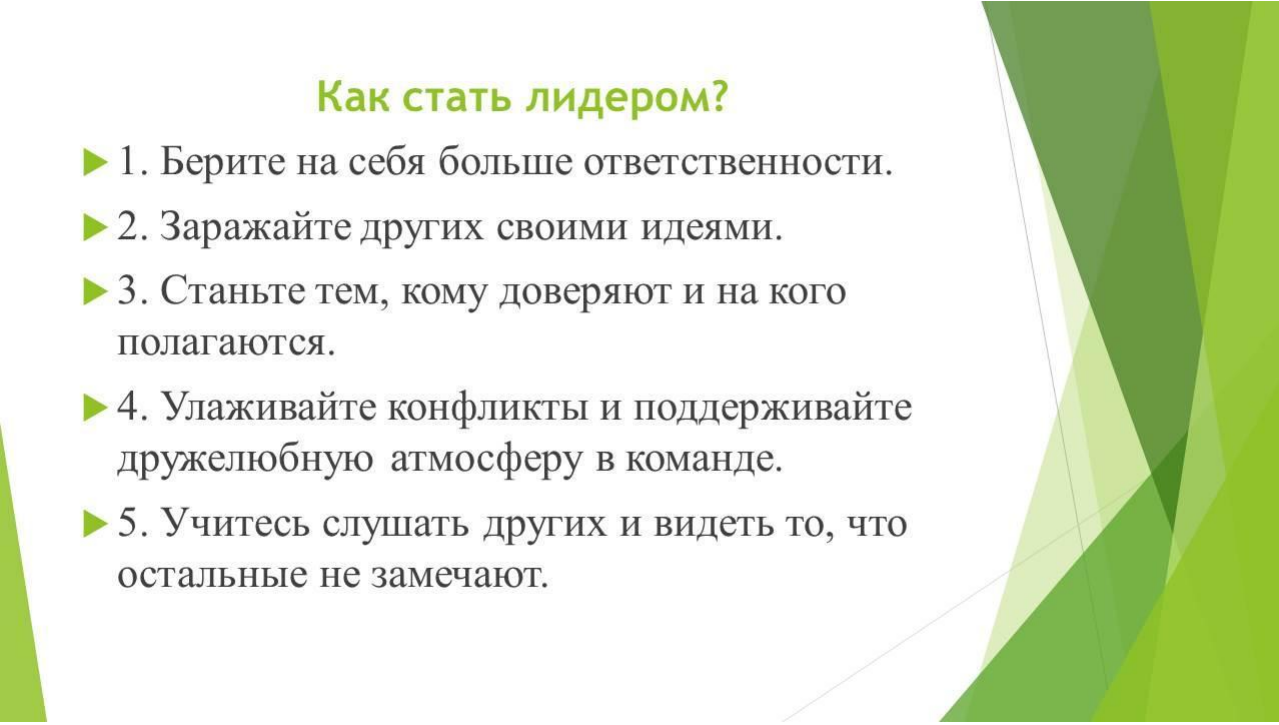
КТО ТАКОЙ ЛИДЕР?

- Лидер – это человек, обладающий наибольшим авторитетом и признанием в своей группе, способный вести за собой других людей к общей цели. Он способен руководить и управлять тем, что входит в его сферу влияния.
- Лидером является тот, кто может навести порядок в окружении. Вы наводили когда-нибудь порядок в окружении? Делали уборку дома? Кормили животных? Успокаивали плачущего ребенка? Помогали друзьям уладить ссору? В эти моменты вы наводили порядок в той области, в которой был беспорядок. Все это примеры беспорядка, в котором вы навели порядок. В этих ситуациях вы использовали качества лидера! Лидером может быть любой, т.к. качества лидерства в той или иной степени присутствуют в каждом человеке.
- Не думайте, что лидер – это серьезный человек, как раз наоборот! Очень часто лидеры обладают хорошим чувством юмора.



Все это требует наличие определенных качеств, включая смелость, представительность, умение не отклоняться от поставленной цели, понятливость, энергичность, аналитические способности, уверенность в собственные силы, организаторские способности, сильная воля.

Как стать лидером?

- 
- ▶ 1. Берите на себя больше ответственности.
 - ▶ 2. Заражайте других своими идеями.
 - ▶ 3. Станьте тем, кому доверяют и на кого полагаются.
 - ▶ 4. Улаживайте конфликты и поддерживайте дружелюбную атмосферу в команде.
 - ▶ 5. Учитесь слушать других и видеть то, что остальные не замечают.

«Величайшие лидеры необязательно совершают великие поступки. Они те, кто подталкивает других людей делать это», — Рональд Рейган.



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Для упражнения «Покажи словом»

Стихотворение «Мячик»

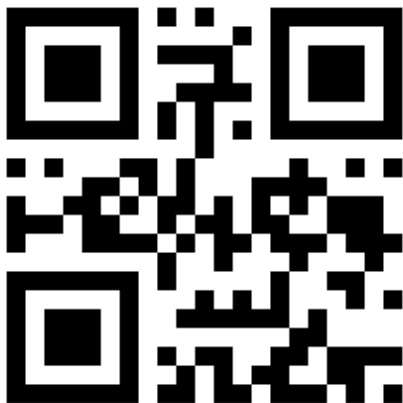
Наша Таня громко плачет:
Уронила в речку мячик.
- Тише, Танечка, не плачь:
Не утонет в речке мяч.
А. Л. Барто

Названия эмоций

Волнение



Радость



Удивление



Подозрительность



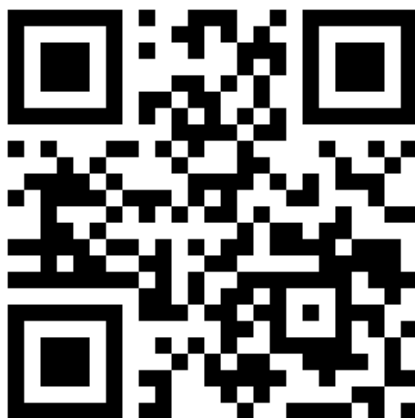
Сожаление



Грусть



Разочарование



Веселье

Заинтересованность



Холодное равнодушие



Уверенность



Спокойствие



Желание помочь



Усталость



Энтузиазм



ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Кошелек лидера

Упражнение 1.

Один раз мы с Мишкой делали уроки. Мы положили перед собой тетрадки и списывали. И в это время я рассказывал Мишке про лемуров, что у них большие глаза, как стеклянные блюдечки, и что я видел фотографию лемура, как он держится за авторучку, сам маленький-маленький и ужасно симпатичный.

Упражнение 2.

Посидите на стуле так, как сидит председатель Верховного Совета.

Посидите на стуле так, как сидит пчела на цветке.

Посидите на стуле так, как сидит кассир на рабочем месте.
Посидите на стуле так, как сидит наказанный Буратино.
Посидите на стуле так, как сидит невеста на свадьбе.
Посидите на стуле так, как сидит преступник на скамье подсудимых.

Упражнение 3.

Изобразите, как ходит младенец.
Изобразите, как ходит лев.
Изобразите, как ходит артист балета.
Изобразите, как ходит французский король.
Изобразите, как ходит индейский вождь.

Упражнение 4.

Улыбнитесь, как улыбается очень вежливый японец.
Улыбнитесь, как улыбается собака своему хозяину.
Улыбнитесь, как улыбается кот на солнышке.
Улыбнитесь, как улыбается влюбленный юноша своей девушке.
Улыбнитесь, как улыбается волк зайцу.

Упражнение 5.

Нахмурьтесь, как король.
Нахмурьтесь, как ребенок, у которого отняли игрушку.
Нахмурьтесь, как Наполеон.
Нахмурьтесь, как человек, желающий скрыть улыбку.
Нахмурьтесь, как рассерженный попугай.