

Тренинговое занятие для подростков

«Я и другие»

Цели:

- тренировка навыка самопрезентации;
- развитие умения находить достоинства в себе и других;
- развитие психологической наблюдательности, способности фиксировать сигналы, получаемые от других людей;
- создание условий для возможности тренироваться в отстаивании своих взглядов.

1. Диагностика эмоционального состояния.

2. Приветствие.

3. Упражнение «Передай объятие». Инструкция: Надо по кругу «передать объятие»: участник спрашивает у соседа слева «можно тебя обнять?» и, если получает согласие, обнимает. Если согласие не получено, кивает головой.

4. Упражнение «Ищу друга» Инструкция: участникам группы предлагается представить, что они переехали в другой город, в котором нет ни одного знакомого. С помощью интернета они пытаются найти друг друга.

Необходимо предпринять действия, чтобы расширить круг близких людей. Один из способов – презентовать себя (главное в жизни, в людях, интересы, вредные привычки, отношение к курению, алкоголю, любви и т.п.).

Индивидуально участники пишут текст о себе, стараясь привлечь единомышленников, не видя текстов друг друга.

Готовые анонимные тексты презентуются в общий круг так, чтобы с ними могли ознакомиться все желающие. Каждый из участников упражнения получает право голоса: он может фломастером (определенного цвета) поставить крестики на текстах, на которые он бы откликнулся.

Вопросы для обсуждения: *Какие тексты оказались самыми популярными и самыми непопулярными? Почему? Что повлияло на выбор? Какие люди вас больше привлекали – похожие на вас или имеющие другие взгляды и*

предпочтения? В каких еще жизненных ситуациях может пригодиться навык самопрезентации?

Комментарии ведущего. Каждый человек неповторим, уникален и обладает определенными достоинствами. Но бывает так, что человек либо не подозревает, что у него они есть, либо знает, но не умеет их представить. Способность самопрезентации – важный жизненный навык.

5. Упражнение «Лицом к лицу»

В паре садятся спинами, сосредотачиваются друг на друге и, не договариваясь, трижды после сигнала ведущего стараются одновременно повернуться лицом к лицу.

Вопросы для обсуждения. Трудно ли было выполнить задание? Как вы думаете, что помогло и что мешало почувствовать партнера?

6. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники рассчитываются на первый-второй и делятся на пары. «Первый» - слепой, он закрывает глаза и движется в любом направлении. «второй» - поводырь, он кладет руки на плечи «слепому» и берегает его от столкновения с препятствиями, используя следующие сигналы: хлопок по правому плечу – поворот направо, хлопок по левому плечу – поворот налево, хлопок по голове – стоп.

Вопросы для обсуждения. В какой роли вы чувствовали себя более комфортно? Удалось ли довериться своему «поводырю»? Что мешало почувствовать доверие?

7. Упражнение «Найди лучшее»

Ведущий. Каждый человек (в том числе, мужчины) нуждается в том, чтобы окружающие люди видели и, главное, говорили ему о его достоинствах. Иногда не просто найти нужные слова – чтобы они были искренними, и поддерживающими. Сейчас мы потренируемся в этом.

Один участник выходит в круг, остальные по очереди называют самые привлекательные черты как его внешности, так и характера. В конце он говорит: «Спасибо, я тоже думаю, что я... (повторяет слова любого из участников о своих достоинствах)». Желательно, чтобы каждый побывал в этой роли. Умение подчеркнуть положительные стороны человека (не только

физические, но и душевные) зачастую помогает наладить контакт. Немаловажной является и обратная реакция – умение принимать комплименты.

8. Упражнение «Мне не нравится в себе»

Участники по кругу заканчивают фразу «Мне не нравится в себе...». Затем ведущий рассчитывает подростков на первый-второй-третий, но называет не порядковые номера, а «умный-красивый-сильный».

Участники делятся на три мини-группы в соответствии с определениями, и каждая мини-группа получает одно из прозвучавших качеств личности, которое не нравится.

Задание – придумать ситуацию, в которой это качество может стать полезным (например, трусливый может избежать опасность, скоповатый не растранижирует деньги и т.п.).

Вопросы для обсуждения. Что ты понял из этого упражнения? Было ли трудно выполнять задание?

Комментарии ведущего. На самом деле нет плохих или хороших качеств. Это все равно, что иметь большой набор красок. Можно ли говорить, что какой-то цвет хороший или плохой? Цвет – это просто цвет. Он нам может нравиться, но не подходит к картине. Или наоборот, он нам не нравится, но идеально подходит к изображению. Вот так происходит и с нашими качествами. Есть ситуации, в которых какое-то качество мешает, а есть ситуации, в которых то же качество помогает. Получается, что мы с вами сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем относиться к себе, как враги, и видеть исключительно «теневую» сторону своей личности, которая есть у каждого.

А можем относиться к себе с уважением и любовью. Такой человек по-настоящему хорошо относится и к другим, потому что умеет увидеть в каждом ценные качества.

9. Упражнение «Горячий стул»

В кругу после зачитывания утверждения тот, кто с этим утверждением согласен, должен встать и поменяться местами с кем-либо, кто тоже поднялся

со своего стула. Несколько участникам предлагается мотивировать свою точку зрения.

Утверждения.

Разогрев: без музыки – это не жизнь. Интересно было бы несколько лет пожить заграницей.

Можно влюбиться сразу в нескольких.

Родителям должен нравиться твой друг (подруга) – это важно.

Я опасаюсь ВИЧ/СПИДа.

Родители меня не понимают.

До 18 лет не стоит вступать в интимные отношения.

Ради моего друга или подруги я даже могу что-нибудь украсть.

Большая любовь может кардинально изменить человека.

Девушка, которая навязчиво добивается близости с парнем, не уважает себя.

Девочки больше заинтересованы в отношениях, чем парни.

10. Упражнение «Стань другим»

Выбирается пара участников. Одному из них ведущий дает задание: «Тебе надо на несколько минут превратиться в твоего напарника, принять его позу, выражение лица, «присвоить его личность» и представить, как бы он вел себя в разных ситуациях». Затем ведущий предлагает одну из ситуаций, например: выдали тайну этого человека, взяли вещь без разрешения, предложили сбежать из дома, отстал от поезда, предложили украсть, неизвестный попросил отнести сверток по адресу и т.п.

Тот, который «стал другим», предполагает, как бы повел себя его напарник в предложенном случае, и затем получает от него обратную связь: действительно ли он повел бы себя таким образом (например, «если бы ты отстал от поезда, то беспомощно стоял бы на перроне и плакал, пока кто-нибудь не предложил тебе помочь». «нет, я бы сам обратился за помощью к дежурному»). После этого напарники меняются местами. Желательно, чтобы все участники поработали в парах.

Вопросы для обсуждения Удалось ли почувствовать себя другим человеком? Как вы думаете, помогает ли это умение в общении? Можно ли его развить?

Завершение занятия. Рефлексия прошедшего занятия. Что больше всего запомнилось? Постарайтесь выразить в одном предложении, что вы поняли на занятии. Какое это отношение может иметь к вашей реальной жизни? Что изменится? Ритуал прощания.

Повторная диагностика (заполнение бланков обратной связи)

Автор: Яковлева И.Н., педагог-психолог