

## 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 оберегает 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 и 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, скуповатый не растратит 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. Нескольким участникам предлагается мотивировать свою точку зрения.

*Утверждения.*

*Разогрев:* без музыки – это не жизнь. Интересно было бы несколько лет пожить за границей.

Можно влюбиться сразу в нескольких.

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

Я опасюсь 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 помощь». «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**