

ФОРМУВАННЯ АДЕКВАТНОЇ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ

О.М. Крута, практичний психолог Ямницького НВК,
Тисменицький район, Івано-Франківська область

Мета тренінгу: формування навичок самоаналізу, визначення особистих сильних та слабких сторін, усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами й недоліками.

Завдання тренінгу:

- активізувати процес самопізнання;
- допомогти глибше зрозуміти свою унікальність;
- формування життєвої перспективи;
- формування адекватної самооцінки учнів.

Тривалість: 90 хв

Вікова категорія: 12-16 років

Структура тренінгового заняття:

№	Назва вправи	Час
1	Вступне слово психолога	5 хв.
2	Вправа «Планета Земля»	5 хв.
3	Вправа «Правила роботи»	5 хв.
4	Вправа «Хмари сподівань»	5 хв.
5	Вправа «Чарівне озеро»	5 хв.
6	Вправа «Самокритика»	10 хв.
7	Руханка «Будь уважним»	5 хв.
8	Вправа «Намисто гарних слів»	15 хв.
9	Вправа «Валіза»	10 хв.
10	Вправа «Погляд у майбутнє»	10 хв.
11	Вправа-дослідження «Підвісний місток»	10 хв.
12	Вправа «Галявина вражень»	5 хв.
13	Подарунок для учасників	

1. Вступне слово психолога

Мета: налаштування учасників на роботу та повідомлення теми сьогоденішнього заняття.

Час: 5 хв

«Вітаю вас. Я рада всіх бачити на нашому занятті. Сьогодні ми з вами зібралися для того, щоб краще пізнати себе та інших, зрозуміти наскільки є унікальним кожний із нас, навчитись сприймати себе такими, якими ми є. І розпочнемо наше заняття із притчі»

Притча «Істина»

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори, Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

— Давайте сховаємо її на далекій зірці, — сказав один із богів.
— А давайте на найвищій гірській вершині, — запропонував інший.
— Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, — промовив третій.

— Може, сховаємо її на Місяці? А наймудріший Бог сказав:

— Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Ведучий. Діти, як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло. Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому що кожен із нас — це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо заирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це — пошукаємо Істину.

2. Вправа «Планета Земля»

Мета: знайомство, створення умови для ефективної співпраці

Обладнання: плакат із зображенням планети, силуети людей

Час: 5 хв

Хід вправи: кожний учасник отримує силует людини відповідної статі на якій потрібно написати своє ім'я. Цей силует необхідно прикріпити до плаката на якому зображена планета Земля. При цьому учасник називає своє ім'я та свою рису характеру, яку він найбільше в собі цінує, яка йому подобається в собі.

Інструкція: «Для плідної роботи нам необхідно познайомитись. Кожний із вас отримав силует людини. На ньому ви повинні написати своє ім'я. Прикріпити на плакат навколо нашої планети, сказати як вас звати і назвати рису, яка вам найбільше в собі подобається, яку ви цінуєте в собі, за що ви себе любите»

Підсумок психолога: «Можна побачити, наскільки кожний із нас є унікальний, неповторний, і одночасно, якщо ми разом, гуртом, ми можемо вирішити будь-які проблеми, допомогти один одному і підтримати».

3. Вправа «Правила роботи»

Мета: показати необхідність вироблення й дотримання певних правил, за якими відбувається взаємодія людей у групі; прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгу.

Обладнання: плакат із правилами роботи групи, маркери

Час: 5 хв.

Хід вправи:

Психолог. Перш ніж перейти до подальшої роботи, пропоную нам прийняти певні правила, за якими ми будемо працювати протягом нашої зустрічі. (Тренер зачитує правила – учасники погоджуються залишити їх або пропонують власний варіант).

Правила роботи в групі:

1. Ми поважаємо права власні й інші.

2. Ми маємо право на помилку, ми вчимося на своїх помилках.

3. Ми не сміємось з чужих помилок.
4. Ми допомагаємо один одному.
5. Ми слухаємо, що нам хочуть сказати інші та, якщо потрібно, запитуємо.
6. Ми свою частину роботи намагаємось виконати якнайкраще.
7. Ми цінуємо толерантність, точність, ввічливість.
8. Світ навколо нас вирує, а ми - «Т У Т і ЗАРАЗ» - вчимося.
9. Найдорогоцінніше, що у нас є - це Ч А С, використаємо його для себе найефективніше

Чи згодні ви із цими правилами?

Можливо хтось бажає додати свої?

4. Вправа «Хмари сподівань»

Мета: формування власної мети діяльності, мотивація та усвідомлення відповідальності за досягнення певних результатів.

Обладнання: ватман із зображенням галявини (зелена травичка, сонечко в небі); заготовки хмаринок, на яких вони напишуть свої очікування; ручки

Час: 5 хв

Хід вправи:

Психолог: «Всі люди на щось сподіваються в цьому житті: одні бачать тільки погане, а інші мають позитивні сподівання. А на що сподіваєтесь Ви на сьогоднішньому занятті? Пропоную на ваших хмаринках продовжити речення «Від цього тренінгу я очікую...», озвучити нам їх і прикріпити на плакаті з галявиною»

Психолог: «Сподіваюсь, що всі наші очікування сьогодні здійсняться і ми отримаємо задоволення від спільного проведення часу»

5. Вправа "Чарівне озеро"

Мета: усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності

Час: 5 хв

Обладнання: Для вправи знадобиться скринька, у яку психолог заздалегідь кладе невелике дзеркало круглої форми.

Хід вправи: всі учасники сідають у коло і заплющують очі.

Психолог: «Зараз ви будете передавати один одному скриньку. Той, хто одержує цю скриньку, повинен відкрити очі і заглянути в середину. Там, у "маленькому чарівному озері" ви побачите саму унікальну і неповторну людину на світі. Посміхніться їй».

Після того, як у скриньку загляне кожен, психолог задає учням питання:

Як ви розумієте значення слова "унікальний"?

Хто ж сама унікальна і неповторна людина на світі?

Як відповіла вам ця людина на вашу посмішку?

Як же ми повинні відноситися до унікальної і неповторної особистості?

Психолог: «Ми з'ясували, що кожна людина - це унікальна і неповторна особистість, одна-єдина у своєму роді. Тому ми повинні дбайливо, з любов'ю і повагою відноситися до себе і навколишніх, дорожити своїм життям і життям кожної людини, приймати себе й інших такими, які ми є, тобто відноситися до себе й інших з терпимістю»

Слово психолога:

«Зараз ми поговоримо про нас... Так, так, про кожного з нас... Звичайно, нам приємно, коли говорять про наші позитивні риси, а от коли вказують на недоліки, — не дуже... Тому сьогодні кожен самотійно здійснить одну із захоплюючих і надзвичайно корисних подорожей «всередину себе».

Для чого знати, яким я є насправді? Перш за все, для того, щоб зуміти виховати себе такою людиною, якою хотілось б стати. Пізнання самого себе впливає на лінію життя, майбутнє людини.

6. Вправа «Самокритика»

Час: 10 хв

Мета: навчання об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Хід вправи: кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» - негативні якості і зачитує написане вголос. Після обговорення учасники записують на моделях-сонечках свої позитивні якості.

Психолог: «Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони — ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте спосіб задовольнити цю потребу. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне. Накрийте малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого ви напишете ваші позитивні риси.

Обговорення:

- Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?
- Які якості вам легше було виразити позитивні чи негативні?

Підсумок: Те, якої думки про себе людина, залежить від того, наскільки вона вірить у себе та свої можливості. Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні стосунки з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе. Якщо ж ти гарної думки про себе, то будеш добре думати про інших, і навпаки. Є звичайно речі, які важко визнати навіть перед самим собою. Але якщо ти знаєш і приймаєш свої власні почуття, навіть негативні (вони теж мають право на існування), то тобі простіше буде зрозуміти інших людей і вибачити їм їхні слабкості.

Прийняття власного «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші, а якщо це люди, яких ти поважаєш, дорогі тобі люди, то власне «Я» посилиться, тобто самооцінка підвищиться. Тобто, людину, яка

цінує себе як із позитивними так із негативними якостями, цінуватимуть й інші люди, добре ставитимуться.

7. Вправа «Будь уважним»

Мета: дати можливість учасникам розім'яти м'язи та відпочити, орієнтація на дію одне одного.

Час: 5 хв

Хід вправи: учасники сидять на стільцях, розташованих по колу. Психолог оголошує, хто буде мінятися місцями: «Міняються місцями ті, хто...»

- в дитинстві любили казки
- цінує своє здоров'я
- допомагає своїм батькам
- ображає молодших учнів
- любить себе і поважає інших

8. Вправа “ Намисто гарних слів”

Мета: підвищення самооцінки

Час: 15 хв

Хід вправи: Ведучий перед початком гри роздає кожному розрізані навпіл поштові листівки. За допомогою розрізаних половинок учасники шукають собі пару. Потім ведучий пропонує всім взяти вирізані паперові кола -“ намистинки”.

Психолог: «Перед вами лежать намистинки. На кожній із них потрібно написати гарну рису вашого товариша. Для того, щоб вам було легше вибрати потрібну рису, подивіться на дошку, на якій написані риси характеру. Можливо, у вашого товариша є ще якісь інші гарні риси (записуєте стільки, скільки вважаєте за потрібне).

А тепер нанизуємо намистини на нитку. Одягніть, будь ласка, намисто товаришеві. Подивіться, скільки гарних рис ви побачили одне в одному».

Обговорення:

- Що ви відчували, коли писали гарні слова і коли отримували? (радість, хвилювання, цікавість, втіху)
- Чи складно вам було придумувати компліменти?
- А що було простішим і приємнішим: готувати чи отримувати намисто?
- Чому саме такі риси ви підібрали один одному?

Додаток “ Гарні риси” (компліменти)

- Вихованість, інтелігентність, порядність, інтелектуальність, чесність, ввічливість, відповідальність, кмітливість, щирість, щедрість, доброзичливість, доброта, скромність, стриманість, тактовність, надійність, працьовитість, відвертість, впевненість, уважність, привітність, чуйність, терплячість, активність, врівноваженість, комунікативність, рішучість,

сміливість, почуття гумору, вірність, ніжність, охайність, справедливість, повага до старших, принциповість, неординарність, наполегливість, готовність прийти на допомогу, симпатичність, веселість, пунктуальність, мужність, оптимізм.

9. Вправа «Валіза»

Мета: створити мотивацію для подальшої роботи над собою, над пізнанням власного «Я».

Час: 10 хв

Хід вправи: Учасники отримують моделі портфелів і підписують її, наприклад, «валіза Ткаченка Василя». По команді ведучого кожен учасник передає лист своєму сусідові, що знаходиться праворуч. Його завдання покласти у «валізу» яку-небудь якість, здатність, властивість, що відсутня у власника валізи. Потім цей лист-валізу він передає своєму сусідові, що праворуч, і отримує новий від того, що ліворуч.

Таким чином, для кожного учасника буде зібрано валізу. Отримавши свою валізу назад, гравці вивчають її вміст.

Запитання для обговорення:

- Чи правда вам не вистачає тих рис і якостей про які писали інші учасники?
- Що було приємно, а що викликало неприємні відчуття?
- Чи готові ви в подальшому працювати над собою?

10. Вправа «Погляд у майбутнє» (автор К.Фопель)

Мета: формування в учасників бачення життєвої перспективи

Час: 10 хв

Хід вправи: перед учасниками лежить аркуш паперу та ручка

Психолог: «Ви коли-небудь замислюєтесь про те, що ви будете робити в цьому році... через п'ять років.... Через десять років?

Задійте свою фантазію і уявіть, яким прекрасним буде ваше життя. Сядьте зручно, закрийте очі і спробуйте уявити те, що ви будете чути.

...уяви собі, що ти вночі лужиш у своєму ліжку і бачиш чудовий сон. Ти бачиш себе через п'ять років...(15 сек)

Зверни увагу, як ти виглядаєш через п'ять років... де ти житимеш...що ти робиш (15 сек)

Уяви собі, що ти дуже задоволений своїм життям. Ти ще навчаєшся чи ти вже працюєш? За що саме ти відповідаєш? Що ти вмієш робити з того, чого не вмієш ще зараз, коли ти ще дитина і ходиш в школу? (15 сек)

Протягом деякого часу подумай і постарайся зрозуміти, що тобі потрібно зробити, щоб досягти такого результату. Які кроки для цього ти зробив? (30 сек)

Тепер повернись назад, у теперішній час, і добре запам'ятай усе, що ти побачив і дізнався про себе. Потягнись трохи, напруж або розслаб усі свої м'язи і розплющ очі...

Тепер візьми аркуш паперу і опиши, що ти будеш робити через п'ять років, запиши, де ти будеш навчатись чи працювати, хто буде важливим для тебе у твоєму житті. Опиши, як ти досяг усього цього (10 хв)

Психолог:

- Чи задоволені ви своїм уявленням про майбутнє? Можливо хтось бажає поділитись?

- що вам там найбільше сподобалось?

- чи є там щось таке, що не сподобалось вам?

- які кроки потрібно зробити, що майбутнє було таким, яким ми хочемо його бачити?

Підсумок: ми повинні розуміти, що все що, ми бажаємо, може здійснити. Тільки для цього нам потрібно докласти певних зусиль. Як кажуть «все в твоїх руках». І від того настільки ми будемо вірити в себе, в свої сили, можливості, будемо довіряти собі, розвиватись, буде залежати наше майбутнє.

11. Вправа дослідження «Підвісний місток»

Мета: діагностика настрою та ступеня задоволення учасників заняття змістом проведеного, власною активністю та особистим придбанням вже не тільки знань, а й практичних умінь.

Обладнання: великий аркуш паперу, на якому зображено шаблі підвісного містка, що з'єднує два береги; шкала кольорового діапазону настроїв та активності, набір із 8 кольорів, запропонований А.М. Лутошкіним, до якого входять: червоний, оранжевий, жовтий, зелений, блакитний, фіолетовий, чорний та білий. Заздалегідь заготовлюють багато фішок із кольорового паперу розміром 3*3 см.

Час: 10 хв

Хід вправи: Кожен з учасників вибирає той колір, що відповідає його настрою та ступеню активності на занятті. Для цього пропонується шкала кольорового діапазону настроїв та активності й пояснюється принцип її використання.

Шкала кольорового діапазону настроїв та активності:

✓ Червоний – захоплений дуже задоволений собою, був активний подолав багато труднощів (особистих і групових) і зробив для себе кілька висновків;

✓ Оранжевий – радісний, задоволений собою, був активним, подолав багато труднощів, але не поспішає з висновками, бо трохи розгубився у світі нового;

✓ Жовтий – приємний, задоволений собою, був активним, подолав багато труднощів, отримав задоволення від гри в групі, але на себе груповий досвід не переносить;

✓ Зелений – спокійний врівноважений, отримав задоволення від заняття, був активним по можливості, більше спостерігав за роботою інших і робив висновки;

✓ Блакитний – сумний не цікавився роботою групи, був мало активним спасував перед труднощами;

✓ Фіолетовий – тривожний, не задоволений собою, був активним, але не зміг здолати внутрішні «бар'єри», труднощі власні чи групові, не знає або боїться знати;

✓ Чорний – вкрай незадоволений собою чи групою з різних причин;

✓ Білий - важко сказати, чому був бездіяльний.

Інструкція учасникам групи.

Подивіться на шкалу кольорового діапазону настроїв та активності. Орієнтуючись на позначення кольорів цієї шкали, виберіть із кольорового набору той колір, що відповідає вам і вашій роботі на сьогоднішньому занятті. Візьміть фішку відповідного кольору, напишіть на ній своє ім'я та прилаштуйте її на відповідному проведеному заняттю щаблі

За бажанням діти можуть озвучити свій вибір.

12. Вправа «Галевина вражень»

Час: 5 хв

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, підвищення самооцінки, самопізнання

Обладнання: плакат (див. вправа 4), шаблони метеликів, ручки

Час: 10 хв

Хід вправи:

Психолог: «Наша зустріч підійшла до завершення. Сподіваюсь, що вона була для вас корисною, викликала роздуми .

Запишіть на метеликах побажання всім учасникам нашого тренінгу, скажіть чи справдились ваші очікування щодо нашого заняття. (прикріплюють метелики над квіточками, під хмарками очікувань).

Дякую всім за роботу, і на завершення хочу кожному із вас зробити подарунок. Це «Гімн самому собі», щоб ви завжди пам'ятали, що ви унікальні та неповторні»

Гімн самому собі. Декларація самооцінки

«Я-це Я.

У всьому світі немає точнісінько такого, як Я.

Є люди, які чимось схожі на мене, але немає точнісінько такого, як Я.

Тому все, що йде від мене, — це справді моє, оскільки саме Я обрав це.

Мені належить усе, що в мені є: моє тіло, включаючи все, що воно робить; моя свідомість, включаючи всі мої думки і плани; мої очі, включаючи всі образи, які вони бачать; мої почуття, якими б вони не були, — тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він промовляє — ввічливі, лагідні або грубі, правильні чи неправильні; мій голос, голосний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей і до мене самого.

Мені належать усі мої фантазії, мої мрії, мої надії і мої страхи.

Мені належать усі мої перемоги й успіхи. Всі мої помилки і поразки.

Усе це належить мені. І тому я можу близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І Я можу зробити так, щоб усе в мені діяло відповідно до моїх інтересів.

Я знаю, що дещо в мені не так, і є в мені щось таке, чого Я не знаю. Але оскільки Я товаришую із собою і люблю себе, Я можу поступово і терпляче відкривати в собі джерела того, що завдає мені клопоту, дізнаючись все більше й більше цікавого про себе.

Усе, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю і відчуваю в даний момент, — усе моє. І це допомагає мені дізнатися, де Я і хто Я в даний момент.

Коли Я вдивляюся в моє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав і як Я відчував, Я бачу, що це мене цілком влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається мені непотрібним, і зберегти те, що здається потрібним, і відкрити у собі щось нове.

Я можу бачити, слухати, відчувати, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносячи зміст і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі і цим пишаюся, БО Я МОЖУ ТВОРИТИ СЕБЕ.

Я - це Я, і Я - ЦЕ ЧУДОВО».

Вірджінія Сатир

Література:

1. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам/ Пер. З англ.. В. Хомика. - К.: Либідь, 2003. - 520 с
2. Савицька К. Принципи групової психологічної корекції підлітків з агресивною поведінкою //Психолог / № 22 (310), червень, 2008.
3. Туріщева Л.В. Корекційна робота соціального педагога. Ігри та вправи – Х.: Вид.група«Основа», 2012 – 127с.
4. Шульга В. корекція вчинків підлітка: Тренінг: - К.:Шк.світ, 2007. – 112с.