

Занятие с элементами тренинга «Образ моего «Я»

Цель: осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности, формирование положительного образа «Я».

Задачи:

1. Сформировать у подростков навыки самоанализа и определения своих психологических границ.
2. Дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники.
3. Обсудить конструктивные способы поддержания позитивной самооценки.

Категория участников: от 14 до 17 лет

Время проведения: 1 час 20 минут

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши или фломастеры.

Ход работы

Приветствие

Тест-игра «Самооценка»

Участникам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка участника. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит ее результаты принимать очень серьезно.

Обсуждение понятия «самооценка»

Самооценка – это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов.

Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть.

Во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие.

В-третьих, человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

Упражнение «Мое жилище»

Цель: осознание своих личностных особенностей и психологических границ.

Инструкция: «Сейчас вам нужно нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь жилища, дать этому жилищу название, очертить его границы, если это необходимо. Время рисования 5 минут».

Рисунки выкладываются в круг.

Ведущий: «Давайте подумаем вместе и ответим на следующие вопросы:

- В виде какого объекта получилось ваше жилище?
- Есть ли граница у вашего жилища?
- На каком расстоянии от него она проходит?
- Из какого материала ваше жилище и граница? Какой прочности? Какого цвета?
- Имеет ли кто-нибудь право заходить в ваше жилище?
- Кого из группы вы могли бы пустить в ваше жилище?»

Упражнение «Мои качества»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг.

Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами.

Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

Упражнение «Я глазами других»

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать десять слов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый друг). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, передаются по кругу, сосед справа пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем каждый листочек возвращается хозяину.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складывается представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям и т.д.).

Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Затем делается акцент на том, что существуют конструктивные и деструктивные способы поддержания самооценки. Участники вместе с ведущим обсуждают, как избежать деструктивного поведения в данной ситуации, каким конструктивным поведением можно его заменить.

Информация для ведущего:

Способы поддержания позитивной самооценки

улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой);

занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей;

достигаем успеха в каком-то деле;

помогаем другим людям;

не ставим глобальных целей;

имеем хобби как способ выделиться из толпы;

усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

-
- обесцениваем других людей;
- «нарываемся» на комплимент;
- украшаем свой уголок плакатами, надписями типа: «я – лучше всех!», «я – король мира!» и т.д.;
- иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко (уйти с уроков, покурить «за компанию», принять алкоголь и т.п.).

Методы самовоспитания:

- Самоприказ – короткое отрывистое распоряжение самому себе, применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.

- Самовнушение – (я уверен в себе!) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.

- Самоободрение – при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам.

- Самостимуляция – в случае небольших успехов целесообразно хвалить себя; в случае неудачи полезно выговаривать себе: «Плохо!»

Упражнение «Зато ты...»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, повышение самооценки участников.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «...зато ты (у тебя)...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и др.).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Рефлексия

Вот я какой!?

занятие для подростков

Цель занятия: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление представления участников о своей уникальности.

Упражнение 1 “Моя особенность”

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Участники рассказывают по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, обозначающее качество, отличающее его от всех людей. Можно сообщить о своей индивидуальности 2–3 предложениями. Эстафету передают вопросом “А ты кто?” и касанием руки.

Упражнение 2 “Я самый”

Цель: отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

– Верить в свою исключительность необходимо каждому человеку. Подумайте, в чем она проявляется у вас. Продолжите фразу: “ Я самый...”

Аргументируйте утверждения, например “Я самый сильный”, “Я самый предприимчивый”, “Я самый умный” и т. п.

Участники группы выступают, доказывая свою исключительность в той области, которую избрали для себя или в нескольких областях. Группа может задавать выступающему любые вопросы, подвергая сомнению эту исключительность, требуя аргументации в пользу того или иного утверждения.

Упражнение 3 “Мои сильные и слабые стороны» **Цель:** сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности.

Мои сильные стороны ...

– У каждого из нас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте своих достоинств. На составление списка вам дается 5 минут.

– Когда будете высказываться, говорите уверенно, безо всяких “но...”, “если...”, “может быть...”, “я не совсем уверен в том, что...” и т. п. На выступление дается по 30 секунд. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что сами в этом уверены.

Комментарий. Это упражнение направлено не только на определение собственных сильных сторон, но и на формирование привычки думать о себе положительно. Поэтому при его выполнении необходимо следить, чтобы участвующие избегали даже незначительных высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Любая попытка самокритики и самоосуждения должна пресекаться.

Мои слабые стороны...

– Однако, не все наши качества нас устраивают. Теперь каждый должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках. Важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в крайнем ее проявлении, например отзывчивость – вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. Крайне важно, чтобы вы не брали в кавычки свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, пытаясь оправдать их. Необходимо, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты.

Комментарий. Это упражнение направлено в первую очередь на определение каждым участником собственных слабых сторон, на формирование привычки анализировать свои недостатки, но при выполнении у него должна быть возможность опереться на сильные стороны характера. Для этого после каждого выступления необходимо проводить положительную оценку выступающего.

Упражнение 4 “Дерево радостей и печалей”

Цель: сплочение участников, развитие креативности, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из проблемной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Игра используется для того, чтобы побудить участников обратиться к таким чувствам, как радость и печаль. Кроме того, необходимо учиться рассказывать о своих чувствах.

Материал: рулон бумаги, карандаши, цветная бумага (светлая и темная), клеящие карандаши.

Проведение: Группа может делиться на несколько маленьких подгрупп (максимально по 3 подростка). Каждая подгруппа получает большой лист бумаги, на котором нарисовано большое дерево с голыми ветвями. Каждый член группы наклеивает на голые ветки "плоды" из цветной бумаги, на которых надо записать переживание или событие, вызвавшее либо радость, либо печаль. Светлая бумага предназначена для радостей, темная – для печалей. Затем результат работы группы вывешивается так, чтобы всем было хорошо видно, и представляется. Теперь "Дерево радостей и печалей" служит основой для дискуссии. При этом можно подумать над следующими вопросами:

- Как я могу выразить свои чувства?
- Как я веду себя в ситуациях, которые вызывают радость или печаль?
- Могу ли я рассказать кому-либо о своих чувствах?

Упражнение 5 “Опыт со скрепкой”

Цель: развитие навыков самоохранительного поведения. Способ подумать о том, что в качестве жизненного принципа необходимо избрать поведение, которое позволяло бы избегать серьезных последствий. Попросим двух или трех учеников выйти к доске и дадим каждому металлическую скрепку. За двадцать секунд вы должны разогнуть и выпрямить ее как можно лучше, причем делать это нужно только руками. Пустим разогнутые скрепки по рядам, чтобы группа путем голосования выбрала из них самую ровную. Вернем скрепки их “хозяевам” и дайте следующее задание: в течение опять же двадцати секунд придать им прежнюю форму. Снова покажем скрепки группе, добавив им для сравнения новую скрепку. Кто лучше всех сумел восстановить свою скрепку в первоначальном виде?

– **Основной вывод** который мы можем сделать из этого опыта, заключается в следующем: очень **трудно**, а порой **невозможно восстановить** в прежнем виде то, что изменилось. Да, восстановленная скрепка похожа на скрепку, ею даже можно пользоваться, но она уже не такая, как раньше. Некоторые **последствия наших решений нельзя устранить полностью, приходится с ними мириться**. И все же, хотя стереть прошлое невозможно, вовсе не обязательно оставаться в его власти, бесконечно страдая от него.

Упражнение 6. “Сказка от имени отрицательного героя”

Цель: Развитие способности к эмпатии, сопереживанию и умения стать на позицию другого как одного из навыков общения и продуктивного взаимопонимания

“Как обидели Серого Волка”

“Я жил в лесу. Лес был моим домом, и я о нем заботился. Не жалел сил, чтобы содержать его в чистоте и порядке.

Однажды прекрасным летним днем я убирал мусор, оставленный туристами, как вдруг услышал шаги. Выглянув из-за дерева, я увидел маленькую девочку с корзинкой в руках, которая спускалась вниз по тропинке. Она сразу показалась мне подозрительной: вся разодетая в красное, в шляпке, надвинутой на нос, словно не хотела, чтобы ее кто-нибудь узнал.

Я, конечно, знаю, что нельзя судить по одежде, но она пришла в мой лес, и

я решил разузнать о ней побольше. Я спросил девочку, кто она и откуда, то есть задал самые обыкновенные вопросы. Однако она мне весьма резко сказала в ответ, что с незнакомыми не разговаривает. Я очень расстроился. Незнакомец? Вот тебе на! Это я-то? Я ведь как-никак вырастил целый волчий выводок в этом лесу! Впрочем она вскоре успокоилась и рассказала, что идет навестить больную бабушку и несет ей обед. Она показалась мне на вид человеком честным, но все же я решил, что неплохо бы ее научить не врываться в чужой дом, одетой неподобающим образом. Она отправилась своей дорогой, а я, распрощавшись с ней, побежал напрямую к дому бабушки. Когда я познакомился с этой милой старушкой, объяснил, в чем дело, она сразу согласилась, что внучке следует вести себя скромнее и уважительнее. Мы решили, что бабуля спрячется до тех пор, пока я не подам знак, для чего она и залезла под кровать.

Когда девочка пришла, я пригласил ее в спальню. Сам я лежал в кровати. Она вошла в спальню, вся такая покрасневшая от ходьбы, и сделала грубое замечание по поводу моих ушей. Мне и раньше приходилось терпеть обиды на этот счет, поэтому я вышел из положения, объяснив, что большие уши мне нужны для того, чтобы лучше слышать. Но тут она сделала еще одно замечание, теперь уже насчет моих выпученных глаз. Вы сами понимаете, какие чувства появились у меня к этой девчонке, которая старалась выглядеть такой хорошей, а на деле оказалась такой противной. Несмотря на все это, я – волк воспитанный, обиды не показал, а всего лишь сказал ей, что у меня такие большие глаза, чтобы лучше видеть. Но ее следующая выходка достигла своей цели. У меня всегда были трудности и неудобства из-за моих огромных зубов. И эта малолетняя девчонка, такая тихая с виду, не нашла ничего лучшего, как обратить внимание именно на мои зубы. Я знаю, что мне следовало бы быть сдержанней, но я вышел из себя, выскочил из кровати и заорал, что мои зубы такие большие, чтобы ее съесть.

Теперь давайте начистоту: ни один нормальный волк никогда не станет есть маленьких девчонок. Все это прекрасно знают. Но этот глупый ребенок стал вдруг с криком носиться по дому. Я снял бабушкину одежду, но это только ухудшило дело. И тут вдруг дверь с шумом распахнулась, я увидел на пороге здорового парня с топором в руках и сразу понял: дела мои плохи. Окно за моей спиной было открыто, и я быстро удалился.

На этом все и закончилось, но бабушка никому не рассказала, как на самом деле все произошло. Не прошло и недели, как обо мне пошли слухи как об ужасном и лживом создании. Не знаю, что потом было с этой девочкой в красной шапочке, но мне с тех пор жизни нет”.

Обсуждение сказки:

1. Чем наша история отличается от уже знакомой вам сказки?
 2. Как часто мы смотрим на вещи только с одной точки зрения?
 3. Имеет ли это значение?
 4. Хорошо или плохо, когда в сказках есть “плохие” и “хорошие” герои?
- Работу с такими сказками можно продолжить через некоторое время.

Упражнение 7 «Чувствую себя хорошо».

Цель: развитие уверенности в себе, осознание своих сильных сторон.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Рефлексия ”Стихотворение о себе”

– Надеюсь, вы поняли, какой огромной ценностью обладает каждый из вас.

А сейчас я хочу попросить вас написать стихотворение о самом себе. Ваши стихи получатся не похожими один на другой, как и вы не похожи друг на друга. Вы сможете сохранить это стихотворение и время от времени перечитывать его, чтобы не забывать о своей значимости.

На отдельном листе бумаги учащиеся должны написать стихотворение о себе "Вот я какой"

Прочитайте вслух начальные слова каждой строки, попросите участников закончить строки в соответствии с содержащимися в скобках подсказками.

"Вот я какой"

1-я строфа

Я (два ваших особых качества)
Мне интересно (что-то, вызывающее у вас интерес)
Я слышу (воображаемый звук)
Я вижу (воображаемый объект)
Я хотел бы (ваше реальное желание)
Я (повторение первой строки)
Я понимаю (что-то, в чем вы уверены)
Я говорю (фраза, в истинность которой вы верите)
Я мечтаю (ваша настоящая мечта)
Я пытаюсь (что-то сделать)
Я надеюсь (ваша реальная надежда)
Я (повторение первой строки)

Следует привести несколько примеров законченных стихов, чтобы помочь им начать работу, или сами ученики могут сообща предложить несколько вариантов дополнения первых стихов:

"Я самый младший в семье и очень хорошо пою.

Мне интересно, почему листья на деревьях зеленые, а небо голубое.

Я представляю себе, будто жил 1000 лет назад.

И хотя я далек от совершенства,

Я обладаю особой ценностью, потому что бесконечно любим..."

Использованная литература:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками, Питер, 2005г.

2. Вербовая Н., Осипенко В. Тренинг социального действия,

Калининград, 2006г. Вроно Е. За гранью отчаянья (журнал Школьный психолог №17 2000г.)

