

Тренинг по теме: «Самопознание»

*Педагоги-психологи
СПП МБОУ Центр «Росток»*

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия. На занятиях разработанного нами тренинга подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

Цель тренинга: Помочь подростку стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

Задачи тренинга:

- дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;
- способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- развить рефлексию как процесс познания и понимания подростком самого себя;
- создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- совершенствовать коммуникативные умения.

Категория участников: подростки 13-17 лет.

Время проведения: 1 час.

Оборудование: аудиозапись со спокойной музыкой, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

Ход тренинга

1. Приветствие

Цель: введение в атмосферу тренинга.

Время проведения: 5 мин.

Процедура: Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

2. Упражнение «Зато»

Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний.

Время проведения: 10 мин.

Процедура: по кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато...
- Я небольшого роста, зато...
- Я иногда несдержан, зато...
- Я ленива, зато...
- Я застенчива, зато...
- Я криклив, зато...
- Я молчалив, зато...
- Я слишком уступчива, зато...
- Я не умею печь пироги, зато...
- Я зануда, зато...
- Я школьник, зато...
- У меня нет домашнего телефона, зато...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато...
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато...
- Я не люблю слушать классическую музыку, зато...
- Я слишком часто фантазирую, зато...
- Я не очень хорошо пою, зато...
- Я иногда, слишком много ворчу, зато...
- Я несколько легкомысленна, зато...
- Меня легко рассмешить, зато...
- Я бываю капризна, зато...

3. Релаксация «Внутри нас»

Цель: актуализация ощущений, эмоций.

Время проведения: 5 мин.

Ведущий: Тема сегодняшнего занятия – самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроения, который всегда будет проводиться под музыку.

Сядьте удобно... Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное... Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму... вашему телу... вашему мозгу... вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается... С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки, эти падения и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... брызги воды... эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности... Никогда не надо терять самообладания... Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости...

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы... Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы... Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза... Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

4. Упражнение «Долг и право»

Цель: помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своем сознании прав и обязанностей.

Время проведения: 5 мин.

Процедура: Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты.

Ведущий: Представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них – ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом – ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

5. Рисунок «Внутренняя сущность»

Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности.

Время проведения: 10 мин.

Ведущий: Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте!

В конце упражнения ведущий собирает рисунки.

6. Упражнение «Закончи предложение-1»

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Время проведения: 10 мин.

Процедура: Ведущий: Итак, продолжаем предложения (по кругу).

- Я – стакан воды...
- Я – прекрасный цветок...
- Я – кусочек тающего льда...
- Я, словно рыбка...
- Я – песенка...
- Я, словно буква «о»...
- Я – тропа...
- Я – ветер...
- Я – скала...
- Я, словно муравей...
- Я, словно светлячок...
- Я – интересная книжка...
- Я – лампочка...
- Я – доллар...
- Я – мышь...
- Я – желтый лист...
- Я – вкусный завтрак...
- Я – кусочек пластилина...
- Я – луч...
- Я – остров...
- Я – формула...

7. Упражнение «Закончи предложение-2»

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности.

Время проведения: 10 мин.

Процедура: упражнение выполняется письменно в тетради.

1. Я —...
2. Я умею...

3. Я хочу...
4. Внешне я...
5. Мне хотелось бы быть в идеале...
6. Мне можно...
7. Мне нельзя...
8. Я могу научиться...
9. Как юноша (девушка) я...
10. Как школьник я...
11. В классе я...
12. На улице я...
13. Дома я...
14. Когда окончу школу, я...
15. Я буду ...
16. Я могу быть партнером...
17. Я могу работать...
18. Я люблю...
19. Я не люблю...
20. Я мечтаю...
21. Я надеюсь...
22. Я верю...
23. На этих уроках я себя чувствую...

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

8. Упражнение «Живая анкета»

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

Время проведения: 5 мин.

Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?

Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками: Принципы группового тренинга. Особенности псих. развития подростка. Развитие и гармонизация личности подростка. Коррекц. работа с подростками с высок. уровнем тревожности / Л.Ф. Анн. - М. [и др.] : Питер, 2003 (АООТ Тип. Правда). - 270 с. : табл.; 21 см. - (Серия. Эффективный тренинг).

2. Микляева А.В. Я - подросток [Текст] : программа уроков психологии / А. В. Микляева. - Санкт-Петербург : Речь, 2006. - 335, [1] с. : ил. - (Психологический тренинг) (Мастерская психологии и психотерапии).

3. Тренинг развития жизненных целей [Текст] : (Программа психологического содействия успешной адаптации) / М. А.Алиева, Т. В.Гришанович, Л. В.Лобанова и др.; Под ред. Е. Г. Трошихиной. - СПб. : Речь, 2001. - 215 с. - (Психологический тренинг).