

ТЕМА: ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ "ПОЗНАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ"

Пояснительная записка

Тренинговое занятие "Познай себя и других" предназначен для подростков. Особенности переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

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.

Цель тренинга: помочь подростку стать более социально-адаптированным через познание самого себя и других.

Задачи тренинга:

1. Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.
2. Расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.
4. Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения

Целевая аудитория: студенты-первокурсники ГБПОУ РД «ДППК им.Г.Б. Казиахмедова».

Оборудование: бумага А – 4, ватман, фломастеры, шкатулка, газеты.

Предварительная работа:

- 1.Отбор и подготовка материалов.
- 2.Оформление электронной презентации: Правила поведения в группе;
- 3.Разработка и составление сценария тренингового занятия.

Педагог – психолог ГБПОУ РД «ДППК им.Г.Б Казиахмедова» Алиева Х.Н.

Обучающиеся: студенты -первокурсники ГБПОУ РД «ДППК им.Г.Б Казиахмедова»

Успех тренинга в большой степени определяется соблюдением специфических принципов работы группы:

- принцип активности участников: члены группы постоянно вовлекаются в различные действия — игры, дискуссии, упражнения, а также целенаправленно наблюдают и анализируют действия других участников;
- принцип исследовательской позиции участников: участники сами решают коммуникативные проблемы, а тренер лишь побуждает их к поиску ответов на возникающие вопросы;
- принцип объективации поведения: поведение участников группы переводится с импульсивного уровня на объективированный; при этом средством объективации является обратная связь, которая подается с помощью видеотехники, а также других участников группы, сообщающих свое отношение к происходящему;
- принцип партнерского общения: взаимодействие в группе строится с учетом интересов всех участников, признания ценности личности каждого из них, равенства их позиций, а также соучастия, сопереживания, принятия друг друга (не позволяется наносить удары «ниже пояса», загонять человека «в угол» и т.п.);
- принцип «здесь и теперь»: члены группы фокусируют свое внимание на сиюминутных действиях и переживаниях и не апеллируют к прошлому опыту;
- принцип конфиденциальности: «психологическая закрытость» группы уменьшает риск психических травм участников.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

Так, в ходе групповой дискуссии участники обучаются умению управлять групповым процессом обсуждения проблемы, а также выступать в роли рядового участника дискуссии: коммуникатора, генератора идей, эрудита и т.д. В процессе такой активной работы приобретается целый ряд групповых коммуникативных навыков.

ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

1. Вступительное слово психолога. Ознакомление участников с целями тренинга.

Психолог: здравствуйте, я очень рада видеть вас на тренинге «Пойми себя и других». Наверное, у каждого из вас есть вопрос, зачем я сюда пришел, и что мы тут будем делать?

Мы будем учиться общаться и доверять себе и друг другу, раскрывая свои способности и таланты.

2. Введение правил поведения в группе (5 мин)

Работа группы невозможна без установления правил. Они необходимы прежде всего для того, чтобы с самого начала совместной работы дать понять участникам занятия, что именно от них ожидается, и настроить их на достижение групповых целей.

Процедура введения правил поведения группы следующая: педагог – психолог закрепляет на стене большой лист ватмана и записывает на нём основные правила. Тем самым он обозначает поведение, которое ожидается от членов группы. При этом важно дать участникам возможность обсудить необходимость и полезность правил для каждого из них.

Педагогом – психологом совместно с группой правила записываются на листе ватмана и закрепляются на видном месте. Участники тренинга могут в любое время обратиться к этим правилам.

Материалы: ватман; фломастеры или маркеры.

1. Соблюдать конфиденциальность: не выносить персональную информацию за пределы группы.

Для чего это нужно?

Каждому участнику группы легче найти в себе смелость раскрыться, если он будет уверен, что по окончании тренинга никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятия.

Как это выглядит?

После занятия я могу рассказать третьим лицам только о том, что переживал я сам. Я не называю имён других участников и не сообщаю ничего об их действиях, словах и чувствах.

2.Каждый отвечает за своё собственное обучение.

Для чего это нужно?

Когда участник тренинга берёт на себя ответственность за собственное обучение и развитие, изменения в его сознании, поведении и жизни происходят быстрее.

Как это выглядит?

Я активен на тренинге и исполнительен в выполнении заданий.

3.Говорить «я», а не «мы» или «все».

Для чего это нужно?

Когда участник тренинга говорит «мы», «все» или использует безличную форму глагола, он уклоняется от прямого высказывания своей точки зрения и тем самым фактически не несёт ответственности за свои слова, общение приобретает характер ни к чему не обязывающего и поверхностного.

Как это выглядит?

Я не говорю: «Мы думаем, что...», «Мы считаем, что...», «У нас другое мнение...», а нахожу в себе мужество говорить о своих чувствах и о своём мнении. Я говорю от первого лица о своих переживаниях. Например: «Я считаю что...», «Я чувствую...», «Мне кажется, что...».

4.Слушать других и уважать мнение каждого.

Для чего это нужно?

Каждый человек имеет право высказать своё мнение. Люди, чьё мнение не воспринимается, чувствуют себя не понятыми и не принятыми в групповом общении. Кроме того, потом им может не хватить смелости сказать то, что они думают, вслух и, в результате, их мысли и инициатива могут оказаться потерянными для группы.

Как это выглядит?

Я внимательно слушаю мнения других участников группы. Не перебиваю, не даю оценок и советов и не критикую высказывания других участников. Если моя точка зрения не совпадает с мнением группы, я использую своё право высказать её.

5.Каждый имеет право сказать «нет», или «Вы не обязаны делать то, что не хотите делать».

Для чего это нужно?

Цель психологической работы состоит в том, чтобы каждый смог глубже осознать, что он свободен а выборе решений, что предполагает и его личную ответственность. Человек чувствует в себе силы пробовать новые способы поведения лишь тогда, когда у него есть право самому решать, что он может делать и о чём говорить.

Как это выглядит?

Если ты хочешь от меня чего-либо, к чему я не готов, я говорю: «Нет, этого я не хочу. Я не чувствую в себе достаточной уверенности для этого».

В процессе занятия группа может дополнять эти правила.

Упражнение «Знакомство» (5 мин.)

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти. Время проведения.

Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я – ...», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – ...», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

Психолог: Великий немецкий поэт И. В. Гёте утверждал: «Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя».

Психолог: А можете ли вы, ребята, считать себя умными людьми?

Психолог: Что вы знаете о себе? Или что можно узнать о себе? (Свои физические возможности, состояние здоровья, свои таланты, способности: умственные и творческие; свой характер, темперамент, волю; свои вкусы, привычки; свои сильные и слабые стороны).

Психолог: А как вы считаете, зачем нужно узнавать о себе?

Студент: Узнавать себя нужно, чтобы объективно оценить свои способности и возможности.

Упражнение «Волшебная лавка» (15 мин.)

Цель - осмысление и осознание самого себя.

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция: я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы.

В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

Упражнение «Называем чувства» (10 мин.)

Целью является обогащение словаря эмоций у участников.

Инструкция: давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение: какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

Упражнение «Слепой и поводырь» (15 мин.)

Цель: Развивать у детей чувство общности со сверстниками, доверия друг к другу.

Студенты делятся на пары. Одному из пары взрослый завязывает платком глаза, а его партнер — поводырь. Поводырь должен провести слепого через различные препятствия, которые заранее подготовлены из стульев, столов, коробок и т. п.

Цель поводыря — провести своего товарища, который не видит, по комнате так, чтобы он не споткнулся и не упал.

После прохождения маршрута игроки меняются ролями.

По завершению игры проводится обсуждение.

Вопросы :

- Понравилась ли вам игра?
- Выполнять какую роль вам понравилось больше? Почему?
- Что вы чувствовали, когда были с завязанными глазами и не могли ничего видеть?
- А как вы думаете, что чувствовали те , кто должен был перевести через все препятствия своего сверстника?
- Что вселяло в вас уверенность, когда вы были с закрытыми глазами? и т.д.

В конце игры психолог совместно с участниками делают вывод о том, что доверие и поддержка товарищей в трудную минуту, позволяет чувствовать себя уверенно и спокойно.

Упражнение "Объявление- ищу друга» (10 мин)

Цель - развитие навыков рефлексии, формирование образа "Я".

На этот раз ваша задача - составить текст объявления, в котором нужно прежде всего указать свои достоинства. Не стоит уделять слишком много внимания своим физическим данным. Вы привлекательны и обаятельны. Молоды и красивы? К тому же еще и высокого роста. А каков ваш характер, привычки, особенности общения с людьми и отношения к ним? Ваши любимые занятия? Чем можете заинтересовать другого человека?

Рекомендации: это упражнение можно сделать как во время занятий, так и в качестве домашнего задания. Попросите не торопиться с его выполнением. Пусть это будет сделано серьезно и взвешенно.

После написания объявления участники либо по очереди зачитывают их, либо отдают ведущему, который в произвольной последовательности зачитывает их сам. Участники в этом случае отгадывают, чье объявление было зачитано. При этом участники группы могут вносить свои поправки в текст объявления, в случае если участник написал что-либо не точно, что-то упустил.

Обратная связь. Рефлексия. (5 мин)

Психолог: Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас:

1. Что нового вы сегодня узнали?
2. Что понравилось на тренинге?
3. Что вызывало трудности?
4. Чему научились?

Ответы участников группы.

Психолог: вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Давайте напоследок поаплодируем друг другу!

Спасибо всем за участие!

Список литературы:

1. Авидон И. А. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг/ И. А. Авидон, О. И. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.
2. Басаргина Д. В., Семенова Т.В. Игры в тренинге. Любимые рецепты успешного тренера – СПб.: Речь, 2010. – 174 с.
3. Грецов А. Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов/ А. Г. Грецов, Т. А. Бедарева. – СПб.: Питер, 2010. – 190 с
4. Кэджусон Х. «Практикум по игровой психотерапии»/Х. Кэджусон., Ч. Шеффер – СПб. : Питер, 2011. – 416 с.
5. Лейбман И. Психологический тренинг сплочения// газета "Школьный психолог", № 13 апрель 2014.
6. Марасанов Г.И. Социально психологический тренинг / Г. И. Марасанов. – М.: Знание, 2011. – 189 с.
7. Фоппель К. Групповая сплочённость. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Всё о психологической группе)