

Тренинговое занятие для подростков на тему: «Познай себя»

Педагог – психолог: Минина Е.Ф.

Учитель – дефектолог: Вилисова К.О.

Социальный педагог: Никитина А.А.

Руководитель СП: Савенко З.Р.

Цель: создание условий для формирования стремления к самопознанию, развитие навыков взаимодействия с другими людьми на основе самопринятия.

Задачи:

1. Содействовать развитию умений учащихся осуществлять рефлексивную деятельность.
2. Апробировать техники самопознания на практике.
3. Активизировать знания учащихся о себе.

Категория участников (возраст): подростки.

Количество участников: 15 -17 человек.

Ресурсное обеспечение: шаблоны к упражнениям, цветные карандаши, бумага формата А4, ручки, тонкие черные маркеры, колода метафорических карт, малярный скотч.

Хронометраж занятия (мероприятия):

15 мин. — Вводная часть

60 мин. — Основная часть

15 мин. — Заключительная часть

Итого — 120 мин.

Вводная часть

Задачи: приветствие, знакомство, создание благоприятной рабочей атмосферы, установление правил работы в группе.

Упражнение «Хлопки»

Цель: создание позитивного настроя.

Инструкция: нужно отвечать на вопросы с помощью хлопков, если согласны с утверждением. Каждый сам за себя.

- на улице хорошая погода;
- я рад, что не нужно ходить в школу;
- я пришел сюда, потому что сказали прийти;
- я ничего не понял, что мы тут будем делать;
- у меня хорошее настроение;
- я готов к работе в нашей группе.

Принятие правил группы

Ведущий объясняет необходимость правил в группе: «Именно тогда мы группа, когда у нас есть свои «правила», по которым мы живем и работаем». После каждого правила ведется его обсуждение в группе.

1. Доверительный стиль общения. Обращаться к участникам нужно по имени. Нельзя говорить о присутствующих в третьем лице. Если нет желания высказаться искренне, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.
2. Здесь и сейчас. Во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.
3. Говорим только от себя и о себе. («Я считаю...», «Я думаю...», а не «Некоторые говорят...», «Мои друзья считают...»).
4. Искренность в общении. Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать.
5. Секретность (конфиденциальность). Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы этой комнаты. Благодаря соблюдению этого правила, можно не бояться, что обсуждаемые на занятии проблемы могут стать общеизвестными. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Упражнение «Необычный вопрос»

Цель: актуализация знаний о себе, самопрезентация.

Инструкция: в центре лежат таблички, на которых написаны вопросы. По очереди каждый будет брать по одной табличке, и отвечать на вопрос, который там написан. Только необходимо помнить, что вопросы там необычные, прежде чем отвечать подумайте, возможно, придется использовать фантазию и воображение.

1. С каким цветком вы можете себя сравнить и почему?
2. Каким предметом вы можете себя представить и почему?
3. Каким сказочным героем вы можете себя представить и почему?
4. Каким животным вы можете себя представить, почему?
5. Каким временем года вы можете себя представить, почему?
6. Каким музыкальным инструментом вы можете себя представить, почему?
7. Каким литературным героем вы могли бы быть и почему?
8. С каким природным явлением вас можно сравнить?
9. С каким литературным жанром вы могли бы себя сравнить?
10. Если бы вы были деревом, то, что это было бы за дерево?
11. Какое качество вам больше всего в себе нравится и почему?

12. Какое качество в себе вы хотели бы развить и почему?
13. Какое качество в людях вам больше всего нравится и почему?
14. Какие у вас увлечения?
15. Чем бы вы хотели еще заниматься и почему?

Рефлексивные вопросы: трудно ли вам было представить себя в роли разных предметов и явлений, и рассказать о своих качествах? Что нового вы о себе узнали?

Основная часть

Упражнение «Загадки твоей личности»

Приложение 1.

Участникам выдаются рабочие листы «Загадки твоей личности». Подросткам дается 5 минут на заполнение инфографики, далее проводится обсуждение. Каждый участник рассказывает о себе с опорой на заполненный лист.

Упражнение «Мой талисман» (на основе методов фрактального рисования)

Фрактальное рисование – способ самовыражение человека через рисунок, выполненный по определённым правилам. Рисунок несёт информацию о состоянии души и тела.

Метод был разработан Т.З. Полуяхтовой, А.Е. Комановым в 1991 году. Термин «фрактал» - происходит из латинского слова «fractus», что означает «из частей».

Преимущества метода для подростков:

- позволяет пережить острые эмоциональные реакции и переживания;
- помогает избавиться от страхов и комплексов;
- способствует снятию напряжённости и усталости, в том числе в периоды большой загруженности (подготовка к экзаменам, олимпиадам).

У метода существует широкий спектр вариаций, но мы познакомимся с самым интересным.

Для проведения метода необходимо:

- комфортное помещение с удобным рабочим местом и отсутствием внешних раздражителей;
- набор цветных карандашей или фломастеров как можно большего количества цветных оттенков;
- лист бумаги (A4).

Задание: попробуем отключить наше сознание и «поймать» свой талисман.

Инструкция по рисованию:

1. Лист расположить перед собой горизонтально.
2. Установить шарик ручки\тонкого черного маркера на листе в любом произвольном месте.
3. Расслабиться, закрыть глаза (перед этим этапом можно выполнить дыхательные упражнения на расслабление).

4. По всей площади листа рисовать непрерывную произвольную линию со средней скоростью в течение 45–60 секунд без отрыва. Линия должна получиться чёткой и хорошо прочерченной. Попробовать максимально избегать повторяющихся спиралевидных линий, острых углов.
5. По истечении времени (по команде специалиста) открыть глаза.
6. Начало и окончание линии необходимо закруглить в ближайшей точке пересечения. Дорисовывать дополнительные линии запрещено.
7. Белый фон рисунка оставить нетронутым.
8. Попробуйте рассмотреть в получившемся рисунке образ вашего талисмана:
 - Покрутите лист бумаги, рассматривая с разных сторон.
 - Демонстрация реальных примеров рисунков. Так как данный опыт фрактального рисования – первый, не запрещается оказывать помощь детям в поиске.
 - Если не получается – можно выполнить еще один рисунок.
9. Обведите жирным карандашом (маркером) границы увиденного образа и раскрасьте ваш талисман, сознательно выбирая цвета карандашей, не нарушая границ фракталов.
10. Талисман может получиться в абсолютно неожиданной форме сюжета, предмета, животного и т.д. Важно, какой глубокий смысл рисунка вы определите для себя.

Рефлексия: по желанию, поделитесь рисунками ваших талисманов и их смыслом для вас.

Что вы чувствовали при выполнении упражнения?

Понравился ли вам такой метод самопознания?

Упражнение «Солнце счастья»

Приложение 2.

Участникам выдаются рабочие листы «Солнце счастья». Подросткам дается 5 минут на заполнение инфографики, далее проводится обсуждение. Каждый участник рассказывает о себе с опорой на заполненный лист.

Упражнение «Я глазами других»

Детям раздаются листочки с изображением папируса. Задача – озаглавить, написав свое имя и фамилию. Далее ведущий закрепляет их на спинах детей малярным скотчем или другим способом, не оставляющим следов на одежде.

Инструкция: напишите на листе, прикрепленном на спине у каждого из участников, положительные качества, присущие данному человеку.

Ведущий принимает участие, контролируя процесс, исключая возможность появления отрицательных качеств на листах детей. После ведущий аккуратно собирает листочки, перемешивает, дети занимают свои места.

Ведущий зачитывает список качеств, который получился на каждом листе-папирусе, предлагая угадать, кому он принадлежит. После – лист вручается своему обладателю.

Важно, чтобы каждый ребенок успел написать по одному качеству всем участникам тренинга.

Рефлексивные вопросы по итогам упражнения:

1. Согласны ли вы, что все качества, перечисленные на вашем папирусе, принадлежат вам?
2. Что вы почувствовали, когда узнали, что зачитывали именно ваш список качеств?

Заключительная часть

Подведение итогов с использованием колоды метафорических карт.

Инструкция: выберите одну карту открытым способом (видя всю колоду), которая по вашему мнению символизирует ваше эмоциональное состояние на момент завершения тренинга.

С опорой на выбранную карту отвечают на вопрос:

1. Чем привлекла тебя данная карта? Почему сделан выбор в ее пользу?

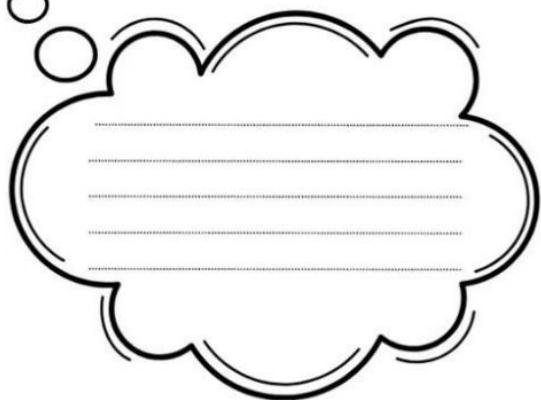
Без опоры на карту:

2. Какие способы самопознания тебе понравились больше всего? Почему?

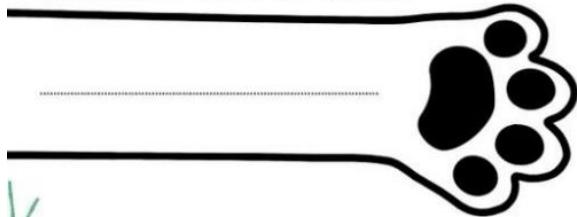
Приложение 1

ЗАГАДКИ ТВОЕЙ ЛИЧНОСТИ

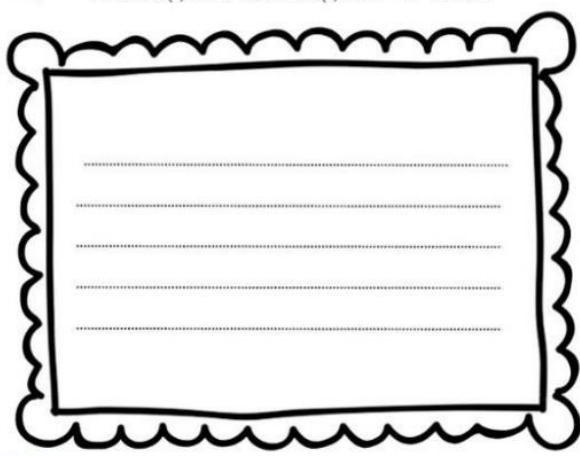
ЕСЛИ БЫ ТЫ БЫЛА СУПЕРГЕРОЕМ,
○ КАКАЯ БЫЛА БЫ У ТЕБЯ
○ СУПЕРСПОСОБНОСТЬ И ПОЧЕМУ?



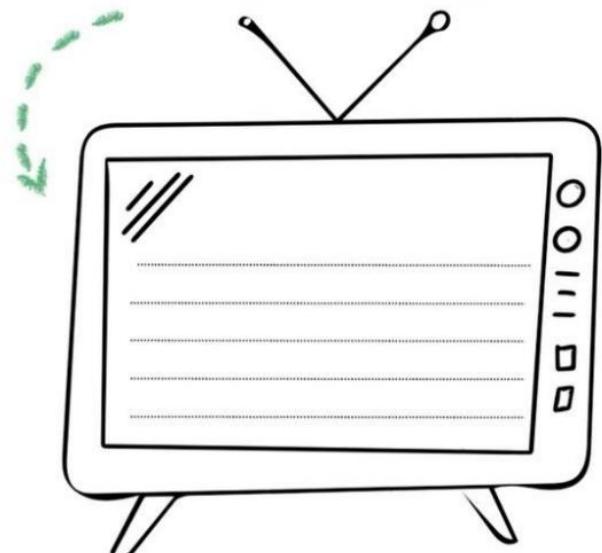
КАКОЕ ЖИВОТНОЕ ЛУЧШЕ ВСЕГО
ОПИСЫВАЕТ ТВОЮ ЛИЧНОСТЬ?



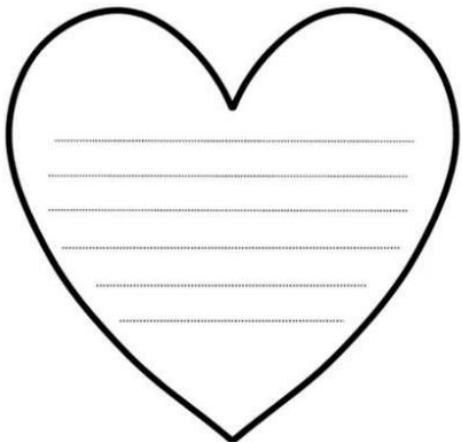
КАКОЙ ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ СПОСОБ
ПРОВОДИТЬ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ?



КАКОЙ ТВОЙ САМЫЙ ЛЮБИМЫЙ ГЕРОЙ
ИЗ КНИГ ИЛИ ФИЛЬМОВ И ПОЧЕМУ?



ЧТО ТЫ БОЛЬШЕ ВСЕГО ЛЮБИШЬ В
СЕБЕ?



Приложение 2



Это
делает меня
счастливым!