

Тренинг для школьников «группы риска» «Как тебя воспринимают другие?»



Цель: формирование и развитие установки на самопознание и саморазвитие, развитие личностно-значимых качеств.

Задача:

- осознание того, как тебя видят другие;
- отработка навыков сотрудничества и формирование умения нравиться, сопереживать;
- формирование адекватной самооценки.

Вступительное слово ведущего

Для каждого важно, как его видят и понимают другие. Что в нем хорошего и плохого? Как показать хорошее и что делать с плохим? Сегодня на занятии мы попробуем это выяснить.

Упражнение «Мой друг сказал мне, что я ...»

Цель: отработать умение положительной самопрезентации.

Участники садятся в круг, каждый по очереди называет свое имя и говорит фразу, которая начинается со слов: «Мой друг сказал мне, что я ...». Высказываются все, начиная с ведущего.

Упражнение «Правила работы в группе»

Цель: вспомнить правила работы в группе. Ведущий предлагает назвать одно правило и объяснить его, при этом правую руку ставит на левое плечо соседа справа.

Правила работы в группе:

- активное участие детей в занятии;
- один говорит - остальные слушают;

- правило поднятой руки;
- конфиденциальность;
- не оценивать друг друга;
- придерживаться принципа «здесь и теперь»;
- уважать мнение друг друга.

Упражнение «Ожидание»

Цель: определить, что участники ожидают от занятия. Участникам раздают небольшие листы бумаги. Психолог просит написать на них, чего именно подростки ожидают от занятия. После этого листы вывешиваются на доске.

Упражнение «Животное»

Цель: определение личностных особенностей каждого участника.

Материалы: листы бумаги А4. Каждому участнику на бумаге предлагают написать имя, не обязательно настоящее. Под именем рисуют животное и называют его. После индивидуальной работы участники по очереди называют свое имя и характеризуют свое животное. Все животные представляются.

Упражнение «Белое и черное»

Цель: развивать умение критически относиться к себе. Участники на листе белой бумаги записывают положительные черты характера, а на черном - отрицательные.

Обсуждение:

- Что чувствовали участники при выполнении этого задания?
- Какие черты характера было труднее выделить?

Упражнение «Супермаркет»

sosh29aps@yandex.ru Цель: формирование навыков самоанализа, самопознания, углубления знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника. Ведущий рассказывает подросткам, что они находятся в супермаркете, где можно продавать и покупать черты характера. После этого он раздает им по 2 полоски бумаги. Участники на одной полоске записывают черту характера, которую хотели бы продать, а на другой - черту характера, которую хотели бы купить. Далее все участники по очереди зачитывают то, что написали на полосках бумаги, и бросают их в картонную коробку. Тренер перемешивает полоски, не глядя, вытаскивает по 2 полоски и раздает подросткам.

Обсуждение:

- Какие черты характера вы вынуждены вытащить?
- Можете ли вы принять такие черты характера?
- Для чего, по вашему мнению, была это упражнение?

Упражнение «Другое мнение»

Цель: развитие нравственных качеств личности, возможность увидеть себя глазами друзей.

Материалы: листы бумаги А4, список личностных качеств. Дети называют по очереди все времена года и соответственно объединяются в 4 группы. Один участник из каждой группы выходит за дверь. Каждая группа составляет характеристику своего представителя. Дети приглашаются в класс, и представитель группы зачитывает их характеристики. Упражнение заканчивается, когда каждый участник получил характеристику.

Обсуждение:

- Что дало вам это упражнение?
- С чем вы согласились?
- С чем не согласны?

Упражнение «Незаконченное предложение»

Цель: осознание значимости своей роли в формировании социально-психологического климата в группе.

Участники продолжают предложения:

- Мне присущи такие черты характера ...
- Я хотел бы, чтобы в нашем классе все были ...
- Мне нравятся такие качества в людях ...
- В будущем я ...

Обсуждение:

- Трудно было говорить о присущих вам чертах характера?
- Что дало эта упражнение?

Упражнение «Результат»

Ведущий спрашивает:

- Что нового вы узнали сегодня на занятии?
- Изменили отношение друг к другу?

