

«Положительный образ «Я».



Цель: формирование умения находить позитивное в себе и в других, способность говорить о своем положительном отношении к себе.

Задача:

- формировать навыки взаимоуважения;
- формировать представление подростка о положительный образ «Я»;
- способствовать выработке адекватной самооценки;
- формировать навыки общения без оценок.

Упражнение «Ожидание»

Цель: актуализировать внимание участников, получить информацию о том, что они ожидают от занятия. Психолог раздает подросткам стикеры в виде листочков, на которых ученики пишут свои ожидания озвучивают их и прикрепляют на дерево.

Игра-разминка "Эмоции и ситуации"

Цель: активизация участников для работы в группе, тренировки навыков контроля эмоций.

Ур>Материал: мяч.

Участники становятся в круг. Ведущий. Сейчас каждый участник назовет одну эмоцию или чувство и запомнит, что он назвал. Я начинаю: «Радость». Когда все назвали по одной эмоции и запомнили ее, ведущий продолжает упражнение.

Ведущий. А теперь каждый называет какую-то ситуацию и бросает мяч другому участнику, предлагая продолжить предложение и назвать свою эмоцию или чувство. Например: «Когда я работаю на работе, то чувствую радость».

Игра заканчивается, когда мячик побывает у каждого из участников.

Упражнение «Репортер»

Цель: формирование умения оценивать свои положительные качества. Один из участников группы берет интервью у других членов группы, предлагая каждому сказать несколько слов о себе для праздничной телепередачи в честь успешного завершения какого-то важного дела, в котором принимали участие подростки.

Обсуждение:

- Трудно было говорить о себе?
- Возможно, вы еще хотели бы сделать доброе дело? Почему?

Упражнение «Бомбардировка положительными качествами»

Цель: формирование умения находить позитивное в себе и других.

Подросток садится на стул, стоящий в центре круга, и закрывает глаза. Каждый участник группы по очереди подходит к нему и шепотом говорит несколько слов о его положительных чертах, за которые он его ценит и любит. Такую «бомбардировку» положительными эмоциями получает каждый участник группы.

Упражнение «Ты будешь мной, а я-тобой»

Цель: развитие способности формирования навыков безоценочного общения.

Двое участников «обмениваются личностями»: каждый представляет, что он - другой: для этого копирует его язык, жесты, поведение, высказывания. После того, как они некоторое время (15 мин) общаются таким образом, каждый из двух рассказывает, что он чувствовал, когда видел свое изображение другим. Как он считает, это было похоже или смешно? Что он узнал нового, когда увидел, как выглядит со стороны и т.д.? Затем вся группа обсуждает увиденное. Подростки делают вывод, что умение поставить себя на место другого-очень важный элемент навыка коммуникации. В этом упражнении нужно обязательно придерживаться правил: «Не делай нарочно ничего такого, что могло бы неприятно задеть чувства того, чью роль ты играешь».

Упражнение «Я - уверенный человек»

Цель: содействие умению формировать желаемые черты характера, поддержка желание к самосовершенствованию. Участники по очереди называют время года и соответственно объединяются в четыре группы. Каждая подгруппа получает правило (и должна его изобразить) формирование личности на листе А4 в свободной форме.

Правило 1

Утром приложите максимум усилий, чтобы выйти из дома в лучшем виде. В течение дня старайтесь заглянуть в зеркало, чтобы убедиться, что у вас привлекательный вид. Перед сном похвалите себя. Вы-лучший.

Правило 2

Не обостряйте внимание на своих недостатках. Они есть у всех. Ведь большинство людей либо не замечает, или не знает, что они у вас есть. Чем меньше вы думаете о них, тем лучше себя чувствуете.

Правило 3

Не будьте слишком критичны к другим. Если вы часто подчеркиваете пороки других людей, и такая критичность стала для вас привычкой-от нее нужно как можно скорее избавиться. Иначе вы будете думать, что ваша одежда и вид-лучшее основание для критики. Уверенности это не прибавляет.

Правило 4

Помните, что людям больше всего нравятся слушатели. Вам не обязательно говорить много остроумных реплик, чтобы привлечь внимание и вызвать привязанность. Слушайте внимательно других, и они будут уважать вас. Говорите в основном на тему, приятную для вашего собеседника, интересуйтесь его делами и проявляйте искренний интерес к его увлечениям. После окончания подготовки каждая подгруппа представляет свое правило. Участники обмениваются мнениями о том, насколько эти правила характерны для них.

Упражнение «Закончите фразу»

Цель: повышение самооценки участников. Участники по очереди говорят следующее:

- Сегодня я узнал о том, что я ...
- Мне было приятно, когда ...

Упражнение «Цветок пожеланий»

Цель: релаксация.

Для этого упражнения используют цветущий вазон, кустик фиалки, которые поочередно передают каждому участнику тренинга. Передав цветок, говорят пожелания: «Я тебе желаю ...». Психолог благодарит участников за искренность и сотрудничество.