**Тематический план занятий социально-психологического тренинга «Жизнь по собственному выбору»**

**Цель:** оказание помощи подросткам в формировании навыков успешной реализации себя в поведении и деятельности, осознании своей роли в системе понятий общественного и социального поведения.

Длительность занятия: от 45 мин.

Количество участников: до 15 человек

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Примерные цели занятий | Кол-во занятий |
| **І Ориентировочный этап** | **2** |
| 1 | С чего начать? | Установление контакта, создание настроя на предстоящие занятия. Освоение стиля общения и способов приема и передачи обратной связи. Знакомство с техникой ведения личного дневника. | 2 |
| **ІІ Развивающий этап** | **7** |
| 2 | Уникален и неповторим. | Закрепление тренингового стиля общения. Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей. | 1 |
| 3 | Уверенное и неуверенное поведение. | Обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе | 1 |
| 4 | Мотивы моих поступков. | Оказание помощи в осознании своих поступков. Ознакомление с особенностями типов мотивации, формированием позитивной мотивации. | 2 |
| 5 | Мои сильные стороны. | Оказание помощи в раскрытии своих сильных сторон. Актуализация личностных ресурсов обучающихся. | 1 |
| 6 | Должен или выбираю. | Развитие умения анализировать свои личностные качества, эффективно использовать свое время. Отработка навыков преодоления психологических барьеров. | 2 |
| **ІІІ Закрепляющий этап** | **1** |
| 7 | В добрый путь. | Актуализация личностных ресурсов. Закрепление представлений о своей идентичности и роли в обществе. | 1 |
| **\*Психологическая игра** (конкурсная программа) |
| 8 | Мои права и права других людей. | Закрепление навыков уверенного поведения, воспитание чувства сотрудничества при взаимодействии с другими людьми. | 1.5 ч |

**Общие рекомендации**

1. В программе продемонстрирован метод ведения личных дневников, в которых участники отражают результаты самодиагностики, рекомендации, памятки, элементы упражнений, отзывы и другие личные записи. Как вариант, упражнения можно выполнять на заранее подготовленных бланках или листах бумаги, которые по желанию могут остаться у ребят.

2. Время на выполнение упражнений и заданий педагог-психолог распределяет самостоятельно в зависимости от количества участников, сложившейся ситуации обсуждения и времени, отведенного на все занятие. Главное, озвучить регламент участникам. (Например, на самостоятельные задания в дневниках рекомендовано 5–7 мин., обсуждение в подгруппах может занять до 10 мин.)

3. С учетом характера состава группы, возрастных и гендерных особенностей, запросов обучающихся и профессионального мастерства тренера возможно использование (замена) дополнительных упражнений и техник.

4. На каждом занятии в зависимости от степени активности и включенности участников целесообразно напоминать им правила группы, принятые на 1-м занятии.

5. Программу можно использовать для проведения занятий с элементами тренинга в классе (группе) более 15 человек.

6. По окончании тренинга целесообразно организовать большую психологическую игру между классами, группами или подгруппами. Игра может быть проведена как в форме конкурсной программы, с участием болельщиков и жюри, так и в форме закрепляющего занятия в тренинговой группе.

**Тема №1**. **С чего начать?**

**Цель**: установление контакта, создание настроя на предстоящие занятия; освоение стиля общения и способов приема и передачи обратной связи; знакомство с техникой ведения личного дневника.

**Инструментарий**: мяч, тетради (для дневника) по количеству участников, цветные карандаши или фломастеры, памятки «Правила нашей группы», бланки и результаты теста, листки бумаги для записок, пустой конверт, моток ниток.

**1. Приветствие.**

Психолог обращает внимание, что ритуал приветствия – неотъемлемая часть тренинга, с него будет начинаться каждое занятие. Сегодня участникам предлагается придумать для себя адекватный эпитет, начинающийся на ну ту же букву, что и его имя. Участники представляются таким образом: «Привет, я – бодрый Борис!», затем обращается к другому участнику (желательно, кроме соседей справа и слева): «А ты кто?» Тот, к кому обратились, отвечает: «Привет, бодрый Борис, я – веселая Вероника» и т.д., пока аналогичным образом не представятся все участники. Психолог представляется первым, в процессе игры он может прервать цепочку, указав на кого-то из уже представившихся: «А это кто?» Отвечают все члены группы хором*.*

**2. Никто не знает, что я…**

Участники группы сидят (стоят) по кругу. У психолога в руках мяч, который участники должны передавать друг другу, завершая фразу: «Никто из вас не знает, что я…(или – у меня…)». Психолог обращает внимание, что мяч должен побывать у каждого несколько раз.

— У каждого из нас много возможностей, много того, что делает нас уникальными, и того, что нас объединяет. Мы нужны другу, и каждый из нас может сделать так, чтобы другим людям рядом с нами было комфортно и радостно. С сегодняшнего дня мы будем становиться увереннее и интереснее, научимся лучше понимать себя и других людей.

**3. Мой дневник.**

Психолог рассказывает о технике и правилах ведения личных дневников. Предлагает завести ребятам для занятий личные дневники. *(Тетради приготовлены заранее. Если кто-то не захочет заводить дневник, уговаривать и заставлять не стоит.)*

— Наши тетради – это наши дневники. В них мы будем отражать важные пометки на занятиях. Кроме того, каждый может делать в своем дневнике личные записи, зарисовки и т.п. Все, что находится в них, остается в секрете. Никто без разрешения хозяина дневника не имеет права читать его. При этом каждый может поделиться своими творениями с кем пожелает, в том числе и с психологом. Оформите свои дневники, как вам нравится. Можно придумать псевдоним, разрисовать обложку и т.д.

**4. Правила нашей группы.**

— Сейчас мы вместе обсудим и примем для работы в группе несколько правил общения. И, конечно же, будем стараться придерживаться их в течение каждой встречи.

Психолог раздает памятки с правилами группы, которые участники вклеивают в дневники. По ходу обсуждения могут делаться пометки по каждому пункту.

1. Искренность и открытость в общении.

Мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего. Постараемся быть признательными и благодарными друг другу за искренность и откровенность. Если в какой-то момент кто-то не готов искренне и откровенно высказаться, то можно помолчать.

2. Уважение друг к другу.

Друг друга называем по имени. Внимательно слушаем другого участника, пока он не закончит высказываться. Помогаем ему всем своим видом, показывая свою заинтересованность и участие. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

3. Оценка действия или поступка.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение на данный момент. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения». Мы никогда не скажем «Ты плохой человек», а просто подчеркнем: «Ты плохо поступил».

4. Акцент на положительные качества.

Во время общения стараемся подчеркнуть положительные качества и сильные стороны друг друга. Как минимум одно хорошее и доброе слово каждому участнику.

5. Активное участие в работе группы.

Мы все время внимательны к другим, нам интересно все, что происходит в группе. Активно обсуждаем предложенные ситуации, высказываемся и внимательно слушаем других.

6. Доверие и конфиденциальность.

Мы уверены, что наши высказывания не станут известны другим людям, помимо членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом. Никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился с нами во время занятия.

7. Право на поддержку.

Многие боятся подвергнуться недопониманию, критике или осуждению. Во время занятий мы стремимся общаться со всеми участниками и стараемся каждого поддержать понимающим и участливым взглядом или словом.

8. Право на свое мнение.

Каждый из нас имеет право голоса и может высказывать свою точку зрения. Главное, чтобы мы понимали, что это право есть у каждого, и оно не должно нарушать остальные правила нашей группы.

*(Участники могут предлагать другие правила. Все обсуждается.)*

— Иными словами, в группе мы взаимодействуем на уровне сознательной договоренности, а также на уровне телесного и эмоционального доверия. О правилах мы договорились, теперь пойдем на новый уровень.

**5. Встаньте в круг**.

— Это упражнение поможет многое понять о себе и о других.

Участники группируются вокруг психолога. Игра проходит под четкую инструкцию.

— По моей команде «начали», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступить. При этом вы будете жужжать, как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши. По хлопку вы должны мгновенно замолчать и застыть в том месте и в той позе, где вас застал сигнал. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, попробуйте выстроиться в круг. Это должно происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом, ни той совершенной фигуры, какой является круг. Ваш «круг» может оказаться овалом или с острыми углами. Будьте внимательны. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать.

*Обсуждение*.

Психолог обращает внимание ребят на то, что люди могут злиться, раздражаться, проявлять агрессию и недоброжелательное отношение друг к другу, если у них что-то не получается, поэтому важно учиться сдерживаться, не выражать гнев. *(Упражнение можно повторить1-2 раза или заменить другим, например, «Счет до десяти».)*

**6. Тест на самоопределение.**

— Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Для начала предлагаю еще немножко разобраться в себе. Наверное, каждый из нас хоть раз задумывался о том, что же думают о нем другие люди или «каков я в глазах других...» Сейчас мы постараемся ответить и на этот вопрос.

Психолог раздает бланки, знакомит с инструкцией.

— Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке по 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

Психолог помогает обработать результаты, в конце зачитывает характеристики индексов. *(Можно заранее подготовить результаты по двум блокам, чтобы ребята вклеили их в дневники, можно по желанию участников результаты принести на следующее занятие и раздать согласно индексам.)*

**7. Вопросы самому себе.** *(Работа в дневниках.)*

— Человек часто задает вопросы, но в основном другим. Эти вопросы о чем угодно, только не о себе самом. На занятиях мы часто будем обсуждать вопросы типа: «Какой я человек? Кто со мной рядом? Каким я хочу стать? и т.п.»

Участникам предлагается в дневниках ответить на вопросы, записанные или озвученные психологом:

1. В чем мои основные успехи и трудности?

2. Как на меня влияют мои родители, другие люди?

— Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я.

— Легко ли теперь ответить на вопрос: «Какой я человек?». На какой вопрос было ответить легче, сложнее?

*Обсуждение*.

По желанию участники делятся своими ответами. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

**8. Ассоциации.**

Водящий выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих участников тренинга они «задумывают».

Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот человек был деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными. Единственное условие состоит в том, что они должны задаваться опосредованно, в описательной форме: «Если бы этот человек был домом (картиной, погодой, цветком, едой, видом транспорта и т. п.)»

Когда у водящего возникает ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

**9. Записки.**

Психолог предлагает ребятам написать записки, которые будут зачитываться на последнем занятии. Записки должны быть анонимные. Их содержание может быть любым: мудрые мысли, послание самому себе, пожелание конкретному человеку и т.п. После того, как закончили писать, записки запечатываются в конверт, который вскроется в последний день занятий, а записки будут зачитываться вслух.

**10. Волшебная паутина**.

У психолога в руках моток цветных ниток. Участникам предлагается «сплести паутину», передавая моток друг другу, сопровождая высказываниями относительно проведенного времени вместе. Психолог начинает первым, обмотав нить вокруг пальца, и так, пока не выскажется каждый участник.

— Потяните паутину на себя, почувствуйте, как напрягается палец, ослабьте, снова потяните… Так и в отношении с людьми: все зависит от каждого из нас. *(Психолог собирает нитки.)*

**11. Прощание**.

Психолог акцентирует внимание, что ритуал прощания – неотъемлемая часть в конце каждого занятия. Обменявшись приветливыми взглядами, участники произносят друг другу: «Спасибо, до свидания!»

**Тема №2. Уникален и неповторим.**

**Цель**: закрепление тренингового стиля общения, развитие умения анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

**Инструментарий**: дневники, цветные карандаши или фломастеры, мяч, бланк для упражнения «Кто Я?»

**1.** **Приветствие.**

Участники образуют круг. Психолог предлагает поприветствовать друг друга глазами и мимикой. Необходимо встретиться взглядами с каждым и улыбнуться в знак приветствия.

**2. Воспроизведение**.

Участники образуют круг.

— Бросая друг другу мяч, называем имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу, какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

**3.** **Кто я?**

— У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. Поэтому возникает вопрос «Разделяют ли другие мою точку зрения?».

Психолог раздает бланки и предлагает заполнить таблицу. Каждому участнику необходимо подписать листочки и заполнить две колонки, написав по 5 слов-эпитетов в том порядке, в каком они приходят в голову: 1-я – так думаю Я, 2-я – так ответили бы мои родители (любой значимый взрослый).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Я | Взрослые (родители, педагоги и т.п.) | Кто-то из группы |
|  |  |  |

3-ю колонку заполняет кто-то из группы: для этого все кладут подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой. *(Психолог напоминает правила группы, направляя ребят на позитивные высказывания в адрес других людей.)*

*Обсуждение*.

— Повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах?

— Какую графу заполнить было легче, какую сложнее? Почему?

— Из чего складываются представления других о человеке? *(Здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям, за свои слова и поступки.)*

Заполненные листочки вклеиваются в дневники. *(Психолог может их собрать, дополнить своими словами-эпитетами, написать слова поддержки и раздать на следующем занятии.)*

**4. Притча «Ворона и павлин»**

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение — что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям...»

*Обсуждение*.

**5. Мой герб и девиз.** *(Работа в дневниках.)*

— В старину был обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря герб и девиз, т.е. символ и изречение, которое отличало владельца от других, выражающее его идею или жизненное кредо.

Участникам предлагается символично изобразить свой собственный герб – герб своей уникальности и неповторимости. К нему необходимо придумать и написать девиз: это может быть одно слово или четкая лаконичная фраза.

*Обсуждение.*

Обсуждение может происходить в парах или подгруппах. По желанию участники делятся своими шедеврами публично. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

**6. Приятно сказать...**

Участники образуют круг и продолжают фразу: «Приятно сказать тебе (имя)…» сначала в одну сторону, затем в другую, стараясь подчеркнуть его индивидуальность.

**7. Прощание**.

Стоя в кругу, можно обменяться взглядами или положить руки другу на плечи со словами: «Спасибо, до свидания!»

**Тема №3. Уверенное и неуверенное поведение.**

**Цель**: обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**Инструментарий:** дневники, цветные карандаши или фломастеры, мяч, две куклы-перчатки, написанные начала предложений для упражнения «Я чувствую, что…»

**1. Приветствие.**

**2. Во что мы верим.**

Участники группы стоят в кругу. Психолог по очереди бросает каждому из них мяч, задавая при этом вопросы. Например: «Можно ли верить в дружбу?» Если, по мнению участника, в дружбу верить можно, он ловит мяч и объясняет, почему можно верить в дружбу, если нельзя – не ловит и тоже объясняет, почему.

*(Ребята могут выполнять роль ведущего по желанию и задавать тему для обсуждения.)*

Вопросы для обсуждения: можно ли верить в дружбу, доброту, знания, человека, свет, сердце, космос и т.д.

— Легко ли было высказывать свою точку зрения?

— Как думаете, уверенно ли звучали ваши аргументы?

**3. Мое поведение**

— Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла *(психолог надевает куклу на руку)* будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек.

Психолог предлагает ребятам по желанию выступить в роли первой куклы и задать свою ситуацию.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;

- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;

- не готов к уроку;

- хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

**4. Ситуации.** *(Работа в дневниках.)*

— Делим страницу на четыре части. Рисуем себя в жизненных ситуациях, можно, символически.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

1. Я дома.

2. Я в школе.

3. Я в компании друзей.

4. Я в одиночестве.

*Обсуждение*.

Обсуждение может происходить в парах или подгруппах. По желанию участники делятся своими шедеврами публично. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

— Где увереннее себя чувствуете?

— Что сложнее было изобразить? Изобразить какую ситуацию было легче?

**5. Я чувствую, что…**

Участникам раздаются начала предложений, которые необходимо продолжить.

Я словно птичка, потому что…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я могу быть ветерком, потому что…

Я словно муравей, когда…

Я – стакан воды…

Я – прекрасный цветок…

Я чувствую, что я – скала…

Я сейчас – лампочка…

Я – тропинка…

Я словно рыба…

Я – интересная книжка…

Я – светлячок…

**6. Прощание.**

**Тема №4.** **Мотивы моих поступков**.

**Цель**: оказание помощи в осознании своих поступков, ознакомление обучающихся с особенностями типов мотивации, формирование позитивной мотивации.

**Инструментарий**: дневники, карточки для дискуссии в подгруппах «Хочешь добиться успеха – думай об успехе», карточки для упражнения «Нарисуй предложение».

**1. Приветствие**.

**2. Подарок.**

— Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

*Обсуждение*.

Участники рассказывают, что получили в подарок.

— Что было сделать легче, «подарить» или «принять» подарок?

**3. Осознание мотива.**

— Наши поступки по отношению к другим людям вызваны разными побудительными силами. Мы делаем что-то для других людей и потому, что симпатизируем им, любим их, и потому, что «так положено», так принято в обществе. Важно понимать, что движет нами в том или ином случае.

Вот, например, страх, боязнь наказания иногда осознается нами так или по-другому, иногда мы делаем что-то, может, не осознавая зачем, а может, думая, что из лучших побуждений, но в основе – все тот же страх.

Вспомните два случая: один, когда вы сделали что-то для другого человека потому, что боялись его или чьего-то еще гнева, осуждения, наказания, хотя в тот момент и не осознавали этого, и другой, когда вы сделали что-то для другого по той же причине, но при этом прекрасно понимая, почему вы это делаете.

Участники, записав примеры из жизни, делятся ими. Затем психолог просит таким же образом вспомнить два поступка, продиктованных стремлением следовать социальной норме, «быть как все», «не высовываться».

*Обсуждение*.

— Что было труднее выполнить? Не было ли трудно рассказать об этом? и т.д.

**4. Мотив своего собственного поведения.**

— Правила поведения нужно знать, но воспитанным, культурным человеком ты станешь тогда, когда будешь поступать правильно не только потому, что знаешь, как надо поступить, а потому, что не сможешь поступить иначе. Разобраться в самом себе и в мотивах своего собственного поведения бывает очень непросто. Например, ты уступил место в автобусе пожилому человеку. Почему?

Возможны различные варианты мотива:

а) ты знаешь, что существует общепринятое правило – уступать место пожилому человеку;

б) видишь, что он устал, сочувствуешь ему, хочешь сделать ему приятное;

в) не можешь сидеть, если рядом стоит пожилой человек или маленький ребенок.

Пассажиру, которому ты уступил место, в данном случае все равно, каков был твой мотив. Но тебя самого эти мотивировки характеризуют по-разному: первый вариант свидетельствует о том, что ты умеешь себя культурно вести, второй и особенно третий – что ты культурный, нравственно воспитанный человек.

Таким образом, воспитанность – это не только хорошие манеры, а нечто более глубокое и существенное в человеке. Это «нечто» – внутренняя культура, или интеллигентность, в основе которой лежит уважение к другому человеку.

**5. Ловля моли**.

— Представьте, что мы пришли в гости. У хозяйки дома развелось много моли. Она пригласила нас для того, чтобы мы все вместе помогли ей избавиться от моли.

Психолог предлагает участникам «прихлопнуть по 10 штук моли» и первым демонстрирует эти действия хлопками в воздухе, хлопаньем по плечам, по вещам в помещении т.п. Он побуждает всех ребят принять участие в этом действии.

Прекращается упражнение с учетом степени включенности всех участников в игру.

*Обсуждение*.

Обсуждение происходит в зависимости от характера действий: кто-то хлопал друга по плечам, кто-то – по воздуху, по предметам, по частям своего тела и т.д.

**6. Мотив**.

Психолог предлагает вспомнить два случая, в одном из которых поступок был вызван неосознанным мотивом, а в другом – тот же мотив осознавался. Например:

- мотив любопытства (желание посмотреть, как поведет себя другой человек в ответ на какой-то поступок, возможно, желание узнать предел его терпения);

- мотив завоевания расположения другого человека (желание непременно добиться расположения, симпатии, дружбы, любви другого путем манипулирования им).

*Обсуждение*.

— Легко ли было вспомнить такие случаи? Если трудно, то почему?

— Какие чувства вы испытывали, когда нужно было об этом рассказать?

**7. Благодарность без слов.**

Дети разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том:

- что чувствовали, выполняя это упражнение;

- искренно или наиграно выглядело изображение благодарности партнером;

- понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

**8. Хочешь добиться успеха – думай об успехе!**

— Мотивы – это внешние и внутренние факторы, предопределяющие, поведение человека, а их система называется мотивацией. Конкретный набор мотивов может быть самым разным, однако можно выделить два общих, довольно универсальных типа мотивации.

С одной стороны, она может быть направлена на *достижение успеха*: деятельность направляется с целью достичь чего-то положительного, получить вознаграждение. Например, тренируюсь, чтобы победить в соревнованиях.

С другой стороны, мотивация может быть направлена на *избегание неудачи*, человек делает что-либо с целью избежать неприятностей, которые настанут, если это сделано не будет. Например, тренируюсь, чтобы НЕ проиграть в соревнованиях.

— Доказано, что б**о**льших успехов добивается в своей деятельности тот, кто знает, зачем ему нужно, чем тот, кто что-либо выполняет, потому что его заставляют или, чтобы все отстали. Аналогично и в общении в кругу друзей и родственников.

*Работа в дневниках*. Психолог просит участников написать в дневниках фразу: «Хочешь добиться успеха – думай об успехе!» Под фразой необходимо написать 5 глаголов – действий к побуждению. После чего ребята зачитывают свои действия, начиная с желающих, остальные дополняют новыми словами.

Остановимся подробнее на типах мотивации:

**I** На достижение успеха – стремление достичь чего-то положительного.

**II** На избегание неудачи – стремление избежать неприятностей, которые настанут, если этого не сделать.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *На достижение успеха* | *На избегание неудачи* |
| *Например*:Готовлюсь к экзамену, чтобы… | … получить положительный результат | …НЕ получить плохую оценку |
| Слежу за сковородкой, чтобы… | …чтобы был вкусный обед | …чтобы она НЕ сгорела |

— Как вы думаете, какая из этих мотиваций быстрее приведет к успеху?

*Работа в подгруппах*. Участники делятся на две-три подгруппы. Психолог предлагает примеры ситуаций, а ребята, совещаясь записывают продолжение фраз, используя мотивацию на достижение успеха:

Посещаю фитнес-клуб…

Помогаю сестренке с ДЗ…

Согласился участвовать в конкурсе…

Беру зонтик в дождливую дорогу…

Веду ЗОЖ…

Смотрю под ноги в гололед…

Надеваю головной убор в жару…

Помогаю маме с уборкой…

Присматриваю за младшим братом…

Перехожу дорогу на зеленый свет…

Тепло одеваюсь...

Зачитываются результаты: участники каждой группы по предложению читают полученные фразы.

— Действительно, если человек думает о том, как бы избежать чего-то плохого, неприятного, у него в подсознании волей-неволей возникает образ неудачи (завалил экзамен, падает на роликах и т.п.)

Соответственно эффективность деятельности становиться ниже.

Если же, приступая к какому-либо делу, мы ориентируемся на достижение успеха, работает тот же механизм, только работает он уже в нашу пользу.

- Как это происходит?

- Какие эмоции мы получаем?

Положительные эмоции активизируют наш организм, позволяют найти силы работать продуктивнее. Соответственно, шансы на успех возрастают. Мы не тратим силы на переживания, а тратим их на подготовку и сам процесс.

**9. Нарисуй предложение.**

Участникам предлагается список предложений для завершения:

Мне хорошо, когда...

Мне грустно, когда...

Я чувствую себя глупо, когда...

Я сержусь, когда...

Я чувствую себя неуверенно, когда...

Я боюсь, когда...

Я чувствую себя смело, когда...

Я горжусь собой, когда...

Кроме того, надо нарисовать выражение своего лица, когда чувствуешь себя: хорошо; грустно; глупо; сердито; неуверенно; испуганно; смело; гордо. *(Это можно сделать вне занятия, когда будет соответствующее настроение.)*

Участники становятся в круг и по очереди озвучивают предложение, с которым хотели бы поделиться.

**10. Прощание.**

**Тема №5. Мои сильные стороны.**

**Цель**: оказание помощи участникам в раскрытии своих сильных сторон; оказание психологической поддержки с помощью медитации; актуализация личностных ресурсов обучающихся.

**Инструментарий**: дневники, цветные карандаши или фломастеры, аудиозапись для медитации «Маяк» (шум волн, звуки чаек и т.п.).

**1. Приветствие.**

**2. Грустный – веселый.**

Участники группы сидят по кругу.

— Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-то состояние или качество, а поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним – противоположное состояние или чувство. Например, я бросаю мяч Тане и говорю: «Грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним «веселый» и сама, бросая мяч кому-то другому, называет чувство или состояние.

Психолог следит, чтобы слова не повторялись, и мяч побывал у каждого участника.

**3. Точка опоры**

— У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь, действительно, именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся «не брать в кавычки» свои слова, не отказываться внутренне от них. Расскажите о себе, не умаляя свои достоинств, т.е. говорите прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...» и т.п. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Даже, если вы не захотите произносить вслух, то озвучьте свои достоинства мысленно. Может быть, значительная часть вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

**4. Принимаю ответственность на себя.** *(Работа в дневниках.)*

— Давайте поговорим о том, за что каждый из вас отвечает в жизни. Думаю, вы согласитесь с тем, что человек становится личностью только тогда, когда добровольно и сознательно принимает на себя ответственность. Если этого нет, то мы так и остаемся малыми детьми, сколько бы лет нам ни исполнилось. Так за что вы отвечаете в этой жизни? Лично вы? За покупку хлеба или уборку своей комнаты? За уроки сестры или за то, чтобы забрать младшего брата из детского сада? Подумайте и запишите все, что придет вам на ум.

Психолог предлагает обсудить записи в подгруппах по 3–4 человека. В каждой группе вы должны определить самого ответственного, т. е. того, кто сумеет аргументированно обосновать, что он действительно принял на себя больше ответственности, чем другие.

*Обсуждение*.

**5. Маяк.**

— Займите удобное положение, закройте глаза, войдите в расслабленное, восприимчивое состояние сознания. Представьте маленький скалистый остров вдали от земли. На вершине острова возвышается маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могу покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берегу.

Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет. Откройте глаза.

*Обсуждение*.

— Какие ощущения вы испытывали?

— Какой образ был самым ярким и убедительным?

— Что помешало перевоплотиться?

**6**. **Все в моих руках.** *(Работа в дневниках.)*

Участникам предлагается обвести свою ладонь и раскрасить рисунок. Затем необходимо подписать каждый «палец» лучшими своими качествами. Качества пронумеровать, выделив их по степени значимости.

Психолог обращает внимание участников на то, что сильные стороны есть у каждого человека. Для определения собственных сильных сторон и возможностей большую помощь может оказать взаимодействие с другими людьми, возможность поделиться с ними своими мыслями и чувствами.

— Обсудите в парах свои нарисованные ладошки. Согласен ли собеседник с нумерацией ваших качеств, или он думает по-другому.

Психолог предлагает желающим (самым смелым) продолжить дискуссию при всех.

— А теперь внизу странички постарайтесь написать 2–3 качества, которые мешают проявлению ваших сильных сторон. Подумайте, что можно изменить.

**7. Приятно сказать...**

Участники образуют круг и продолжают фразу: «Приятно сказать тебе (имя)…» сначала в одну сторону, затем в другую, стараясь подчеркнуть его сильные стороны.

**8. Прощание.**

**Тема №6. Должен или выбираю***.*

**Цель**: развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

**Инструментарий**: дневники, карточки с инструкциями к упражнению «Подчинение инструкциям», карточки и схема для упражнения «Должен или выбираю», надписи альтернатив для упражнения «Четыре угла – четыре выбора».

**1. Приветствие.**

**2. Обезьяна и зеркало.**

Участники группы разбиваются по парам. *(Если кому-то не хватает пары, то зеркала может быть два.)*

— Один из участников пары будет «зеркалом», а второй – «обезьяной». «Обезьяна», оказавшись перед «зеркалом», ведет себя достаточно свободно: ее мимика, пантомимика, жестикуляция очень разнообразны. «Зеркало» повторяет как можно точнее все движения «обезьяны».

Через несколько движений участники меняются ролями.

*Обсуждение*.

— Какие трудности у вас возникали в процессе выполнения упражнения?

— Насколько точно вам удавалось воспроизводить движения вашего партнера?

— Какая роль пришлась по душе, а какая, напротив, не доставила удовольствие.

**3. Подчинение инструкциям.**

— Умеете ли вы четко следовать инструкции? Для этого попробуйте пройти этот тест.

Психолог раздает инструкции. Участники начинают выполнять задание одновременно.

«У тебя есть три минуты. Выполни задание с максимальной скоростью.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитай.

2. Напиши свое имя в правом верхнем углу листа.

3. В левом верхнем углу нарисуй пять маленьких квадратов.

4. В каждом квадрате поставь крестик.

5. Напиши свою фамилию в верхней части листа.

6. Под своим именем напиши последние три цифры номера своего мобильного телефона. Если телефона нет, напиши номер 100.

7. Шепотом произнеси эти цифры.

8. Поставь крестик в левом нижнем углу листа.

9. Обведи этот знак треугольником.

10. Своим обычным голосом сосчитай от 1 до 10 в обратном порядке.

11. Заключи в прямоугольник слово «угол» в предложении №4.

12. Громко крикни: «Я почти закончил (закончила)!»

Теперь, когда все внимательно прочитано, выполни только задания 1 и 2. Успехов!»

*Обсуждение*.

— Что пошло не так?

— В чем был подвох?

— Какие выводы можем сделать?

**4. Должен или выбираю.**

— Мы часто слышим от других людей слово «должен». Настолько часто, что оно звучит внутри нас, заставляя подчиняться. Нами могут руководить люди, ситуации, а также собственные моральные установки. Очень часто какая-то часть личности сопротивляется этому «должен», но человек подчиняется, подавляя ее.

Он говорит себе: «Я должен быть гордым» – и не позволяет себе простить друга, мучаясь при этом, или: «Я должен пойти куда-то за компанию, потому что все идут» и т.п. Если человек руководствуется в основном «долженизмами» – это значит, что настоящий хозяин положения не он сам, а какие-то посторонние авторитеты. Эти авторитетные «должен» могут совсем не соответствовать конкретной ситуации. Часто они бывают просто сомнительными. Если вы считаете, что непременно должны быть на вечерней «тусовке» во дворе, среди сверстников, вами руководит «тусовка». Если вы идете в школу только потому, что должны туда ходить, вами руководит школа. И в том, и в другом случае бывает так, что решение принято не вами.

Всякий раз, когда человек что-то должен, он может превратить это в «хочу». Мама может думать: «Я должна идти смотреть футбольный матч, в котором участвует сын, хотя хотелось бы, конечно, сходить в магазин за покупками». Дети без труда распознают, что родители делают по своей воле, а что – из чувства долга. Если мама сможет превратить «я должна» в «я хочу», она скажет себе: «Я предпочитаю поболеть за сына, другие дела могут и подождать». Качество общения неизмеримо возрастает, если решения принимаются сознательно, а не под давлением чувства долга (качество учебы или работы тоже, если вы научились находить в них удовольствие). «Когда моя мама говорит «ты должен», во мне сразу само звучит «не буду», – эти слова одного малыша относятся не только к детям. Нам кажется, что мы можем только подчиниться или восстать. Если мы подчиняемся, остается чувство обиды. Если восстаем, возникает неприязнь и та же обида. Оба способа реагирования вызывают неудовлетворение.

Если мы сами выбираем отношение к той или иной ситуации, мы проявляем волю. Для этого надо сознательно сосредоточиться на наилучшей мотивации для данного дела или каких-либо действий.

*Задание*.

— Замените утверждения, вынуждающие вас на что-либо, на утверждение, содержащие личный выбор.

|  |  |
| --- | --- |
| *Я должен* | *Я хочу* |
| Мать разозлиться, если я не пойду с ней. | *Я хочу доставить радость матери, пойдя с ней.* |
| Я должна выгладить бельё на всю семью. | *Я выглажу бельё, чтобы моя семья была опрятно одета.* |
| Я должен работать в саду. | *Это прекрасный способ почувствовать себя взрослым.* |

Переход от «я должен» к «я хочу» означает, что вам будет легче бороться не только со своими «долгами», но и с «долгами», возложенными на вас другими. Быть может, в настоящий момент у вас есть несколько дел, которые вам не по душе. И если вы, так или иначе, все равно занимаетесь ими, почему бы не выбрать к ним другое отношение, чтобы вместо скуки или раздражения испытать удовольствие? Такой сознательный выбор может превратить неудачный день в день достижений.

Влияние личности быстро начинает расти, когда желания и действительность начинают совпадать. Бессильное, серое существование превращается в жизнь, полную свободы и радости, в жизнь по своему выбору.

Психолог раздает детям заготовленные схемы и предлагает в подгруппах или в парах их обсудить одну из ситуаций таблицы «Я должен».



**5. Кенгуру**.

Психолог предлагает одному из участников, желательно, наиболее артистичному, выйти за дверь и там дает ему инструкцию: участник должен изображать кенгуру до тех пор, пока кто-нибудь не догадается, кого он изображает.

Остальным ребятам психолог дает иную установку: участник сейчас будет показывать кенгуру, а им необходимо в течение некоторого времени делать вид, что пытаются отгадать, кого он изображает, но при этом называть любых животных, кроме кенгуру.

*Обсуждение*.

Участники высказывают свое мнение о том, какой смысл несет в себе это упражнение, рассказывают о своих ощущениях, включая «главного героя».

**6. Четыре угла – четыре выбора.**

*(Группе необходимо обеспечить свободный доступ к углам тренинговой комнаты.)*

В каждом из углов психолог размещает лист бумаги с написанным на нем «выбором». Альтернативы могут касаться как нейтральных тем, так и основной тематики тренинга.

Цвета: красный, желтый, синий, зеленый.

Интересное занятие: спорт, путешествие, компьютерные игры, творчество.

Времена года: зима, весна, лето, осень.

Качества успешного бизнесмена: ум, честь, совесть, харизма.

Задача каждого участника – подойти к выбранной им позиции и рассказать собравшимся там ребятам, почему его привлекла именно эта альтернатива. То же делают и остальные в этом выборе. Дополнительная задача – запомнить, кто оказался в одной группе.

Игра повторяется еще три раза. Каждый раз психолог размещает новые альтернативные варианты.

После четырех раундов группа собирается в кругу.

*Обсуждение*.

— С кем чаще всего оказывались в одном углу?

— С кем ни разу не встречались на протяжении выполнения упражнения?

— Что нового узнали друг о друге?

**7. Групповой рассказ.**

Участникам предлагается составить коллективный рассказ по итогам проведенной встречи. Героями могут быть и сами ребята. Первый участник говорит одну фразу – начало рассказа. Каждый следующий добавляет по одной фразе. Заканчивает рассказ психолог.

**9. Прощание.**

**Тема №7. В добрый путь.**

**Цель**: актуализация личностных ресурсов, закрепление представлений о своей идентичности и роли в обществе.

**Инструментарий**: дневники, цветные карандаши или фломастеры, конверт с записками с первых занятий.

**1. Приветствие**.

**2. Вы меня не узнаете?**

Участники образуют круг.

— Иногда обстоятельства складываются так, что необходимо встретиться с совершенно посторонним человеком. Что делать? Вы договариваетесь по телефону о дне, времени, месте встречи и о примете, по которой узнаете друг друга. Например, красный шарф и т.п. Ведь так обычно поступают люди. Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя «по телефону» так, чтобы незнакомец, которому вы себя описали, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть привычка поправлять очки или волосы, теребить мочку уха, или необычная деталь походки, или…

Участники по очереди выполняют задание.

**3. Собрать рюкзак.**

— Давайте представим, что мы решили все вместе отправиться в поход. Вот это (демонстрирует в воздухе воображаемый рюкзак) рюкзак, который нам нужно собрать для похода. Только, кроме принадлежностей, нам понадобятся определенные качества или знания. Вспомните, о чем мы говорили на тренинге. Каждый по очереди положит в него что-то очень нужное и важное для себя: знание, умение, качество или чувство. Все мы должны внимательно следить за тем, что кладет в рюкзак каждый из нас, и не повторяться.

Психолог предлагает ребятам пролистать свои дневники и подумать, что можно еще взять с собой в дорогу?

**4. Обещание себе.** *(Работа в дневниках.)*

Психолог предлагает написать или нарисовать письмо-обещание самому себе. При этом можно использовать не только буквы, но и изобразительные средства рисования. Главное, чтобы самому было понятно.

*Обсуждение*. По желанию участники делятся своими ответами. *(Дать возможность высказаться всем желающим.)*

Психолог обращает внимание ребят на то, что общение с личными дневниками может происходить и в дальнейшем. Их можно просто пролистать на досуге, что-нибудь нарисовать при желании или записать мудрые мысли и личные переживания.

**5. Записки.** *(см. тема №1, распечатываем конверт)*

Психолог напоминает, что в начале тренинга ребята анонимно писали записки, пришло время их прочесть.

*(Желательно, заранее просмотреть, чтобы исключить высказывания, которые могут скомпрометировать кого-то из участников).*

**6**. **Прощание**.

**Список использованных источников**

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 272с.

2. Бергер, С. А., Шилейко, Е. Е. Развитие нравственных качеств школьника. – Минск: Красико-Принт, 2006. – 208 с.

3. Грецов, А. Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2008. – 224 с.

4. Экскакусто, Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.

5.[https://gendocs.ru/v13617/авидон\_и.,\_гончукова\_о.\_100\_разминок,\_которые\_украсят\_ваш\_тренинг](https://gendocs.ru/v13617/%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D0%BD_%D0%B8.%2C_%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D1%87%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D0%BE._100_%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA%2C_%D0%BA%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8B%D0%B5_%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%8F%D1%82_%D0%B2%D0%B0%D1%88_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3)

6.[https://do-portal.ksla.kg/wp-content/uploads/2018/10/Хрящева-Н.Ю.-Психогимнастика-в-тренинге.-220-упражнений-для-развития-способно.pdf](https://do-portal.ksla.kg/wp-content/uploads/2018/10/%D0%A5%D1%80%D1%8F%D1%89%D0%B5%D0%B2%D0%B0-%D0%9D.%D0%AE.-%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2-%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B5.-220-%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE.pdf)