Тренинги для первого курса

«Снежный ком»

Все садятся в круг. Ведущий начинает, называя свое имя. Далее слово передается следующему участнику, по кругу, по часовой стрелке. Каждый, к кому переходит очередь называет поочередно имена предыдущих, а затем свое имя.

«Я и мое качество»

Все участники сидят в кругу. Первый называет свое имя и качество, которое свойственно ему и начинается на первую букву его имени. Например: Аня – артистичная, Сергей – серьезный и т.п.

«Пятиминутка»

Участники делятся на пары. Желательно, что бы те, кто уже знакомы друг с другом, взяли себе в пару того с кем еще не знакомы. Ведущий объявляет задание. В течение 5 минут парам нужно как можно больше узнать друг о друге информации, задавая различные вопросы напарнику и отвечая на его. По истечении времени и сигналу ведущего знакомство заканчивается.

Далее, каждый представляет группе своего нового знакомого и рассказывает о нем все то, что узнал. Если очень большое количество участников и есть ограничения во времени, тогда представление друг друга можно не проводить.

«Кто это?»

Один из членов группы на некоторое время покидает комнату. В его отсутствие остальные «выбирают» кого-либо из участников, приглашают выходившего и описывают намеченного человека, не называя его. Можно описывать внешний облик, манеру одеваться, характерные выразительные движения и так далее. Все присутствующие высказывают по очереди. По созданному «портрету» предлагается опознать, кого описывали. Если участник не правильно называет избранного, то описание повторяется; члены группы стараются найти новые образы и ассоциации. Объектом описания, по возможности, должен быть каждый.

РАЗОГРЕВАЮЩИЕ

«Пустой стул»

Участники делятся на первый-второй. Первые номера садятся в круг, вторые – встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. Задача участника, стоящего за свободным стулом, – взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним – задержать.

«Общий рассказ»

Все рассаживаются по кругу. Один начинает рассказ на какую-либо тему (например, детективная история), но произносит только первое предложение. Рядом сидящий участник произносит второе предложение, продолжая рассказ и т.д. – по кругу.

«Пальцы»

Участники садятся по кругу. Каждый сжимает пальцы в кулак и, по команде ведущего, «выбрасывает» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга выбросили одно и то же число. Участникам запрещено договариваться, перемигиваться и другими «незаконными» способами пытаться согласовать свои действия. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

*Анализ*: можно выявить лидеров (те, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление “негативиста”, упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

«Скала»

*Цель:* помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участники выстраиваются тесной цепочкой в один ряд, создавая своими ногами, руками и расположением тела «выступы скалы», при этом тесно держатся друг возле друга. Каждый должен пройти по скале (по линии вдоль выстроившегося ряда), не сорвавшись в пропасть, т.е. не сойти с линии. Участники могут помогать или мешать друг другу.

*Обсуждение:* какие чувства испытывали во время прохождения и преодоления препятствий.

Сравнить, происходившее в игре с отношением в обществе.

«Мои достоинства»

Все садятся в круг, и ведущий начинает упражнения на определение сильных сторон каждого. После небольшой паузы каждый член группы в течение 3 минут должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что рождает в нем чувство внутренней уверенности в различных ситуациях.

Необязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является или может стать точкой опоры в различные моменты жизни. Необходимо избегать любых высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Затем, ведущий предлагает остальным участникам добавить, какие они отметили в ходе выслушивания и наблюдения для себя сильные стороны рассказчика.

*Анализ*: Работа над собой – это не только поиск недостатков, но и отыскание сильных сторон. Лишь опираясь на свои сильные стороны, человек может действительно работать над собой.

Важно так же сопоставить высказывания участников о себе и группы о каждом из участников. Большинство людей не умеет думать о себе с положительной стороны.

«Оставь автограф»

На спину каждого участника прикрепляется чистый лист бумаги. *Инструкция:* по команде, ведущего, вы подходите к одному из участников и пишите, на его листе, несколько положительных черт присущие ему. Затем подходите к другому и проделываете то же самое, в свою очередь, вам пишут на вашем листке бумаги.

В конце листы снимаются, каждый может зачитать, что ему написали.

«Память»

Каждый участник тренинга должен вспомнить событие, которое вызвало у него бурю положительных эмоций, которые сохранились в памяти до настоящего времени. Когда все участники расскажут свою историю, тренер обращает внимание на умение каждого раскрыть себя, изменить отношение к самому себе, показать свое эмпатийное состояние.

«Я в лучах солнца»

Каждому предлагается на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посредине и множеством лучиков. В кружке, напишите свое имя, или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напиши что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно больше и лучше.

Предлагается носить этот листочек всюду с собой или повесить у себя в комнате. По настроению добавлять лучики и новые качества. А если вдруг вам станет тяжело или одиноко и вам покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом своем качестве. Приведите как можно более конкретные примеры, выражающие это качество. Еще лучше записать это в дневник или на магнитофон.

«В чем моя сила?»

Все участники садятся в круг, и тренер начинает рассказывать о имеющихся у людей сильных сторонах личности. затем предлагает каждому члену группы в течение 3-4 минут рассказать о своих сильных сторонах, только не говорит о слабых сторонах, недостатках и ошибках. Все остальные внимательно слушают и пресекают каждую попытку самокритики или осуждения. По окончании предлагается составить общий перечень сильных сторон участников.

«Мимическая маска»

Каждый из участников получает напечатанное задание: мимически представить определенное эмоциональное состояние, например, горе, счастье, смущение. Через 1,5 минут после получение задания все участники по очереди представляют свои «маски». Остальные пытаются понять, разгадать маску.

НА ГРУППОВОЕ СПЛОЧЕНИЕ

«Число группы»

Данная игра является способом проверки умения участников понимать друг друга без слов.

Ведущий называет по имени любого из игроков. Тот мгновенно должен называть какое-нибудь число от одного до числа, равного количеству участников группы. Ведущий командует: «Три – четыре!». Одновременно должно встать столько игроков, какое число названо. При этом игрок, назвавший это случайное число, сам может встать, а может остаться сидеть.

«Послание»

Участники делятся на три группы. Ведущий красочно рассказывает историю каждой команды и объясняет задание. Так, это команды-экипажи трех космических кораблей. На этом моменте предлагается командам дать названия своим кораблям и продемонстрировать небольшую визитку.

Затем, ведущий продолжает свой рассказ. Один из кораблей (ведущий указывает какой) находится на Земле и готовится к предстоящему полету. Другой уже далеко в Космосе, третий совершил посадку на неизведанную планету.

*Задание.* Каждый космический корабль должен составить и отправить телеграмму, для одной из команд (или для всех), например, с просьбой, советом, предложением, отчетом. Телеграмма составляется по предложенным буквам, которые являются заглавными буквами слов в послании.

З М А К С О Р В Х Л Б Т

Можно использовать предлоги и знаки препинания. Ведущим устанавливается определенное время, по истечение которого, через представителей экипажей, производится зачитывание и отправление посланий кораблям.

Деловая игра «Путешествие на воздушном шаре»

*Цель:* дать возможность наблюдать в группе процессы, происходящие при обсуждении и принятии коллективного решения.

*Порядок проведения*

1. Предложите участникам игры выбрать себе профессию: врач, инженер, учитель, художник и т.д. Одного студента попросите быть наблюдателем.

2. Всем участникам игры предлагается представить, что они оказались членами одного экипажа на воздушном шаре. Шар начинает падать, и остается совсем немного времени до того момента, когда он упадет в море. Чтобы этого не произошло, кто-то должен выпрыгнуть из корзины.

3. Группа должна принять общее решение о том, кто прыгает из корзины, исходя из того, кто из них, будет менее полезен, если воздушный шар приземлится на необитаемом острове.

            4. После завершения дискуссии происходит оценка работы группы:

эксперт докладывает свои наблюдения о ходе дискуссии: использование веских доводов, аргументов в защиту «своей» профессии, умение выслушать друг друга, «авторитарные манеры» и т.д.

«Общение без слов»

Дать участникам возможность получить новый опыт общения, обратить внимание на чувства, возникающие в результате прикосновений, физического контакта с партнером, дать возможность почувствовать большее доверие к людям, участвующим в группе тренинга.

 Упражнение выполняется молча. Ведущий просит участников встать в два конца круга лицом друг к другу. Внешний и внутренний круги начинают двигаться в противоположные стороны и останавливаются по команде ведущего. Оказавшиеся друг напротив друга люди образуют пару. Ведущий просит их закрыть глаза и поздороваться с помощью рук. Открыть глаза и двигаться дальше. Вновь по команде образуются пары, которые получают задание: «Положите руки на плечи друг другу и посмотрите в течение минуты в глаза партнеру, улыбнитесь, опустите руки и начинайте двигаться дальше».

Следующие инструкции образующимся парам могут быть такими: поборитесь руками, помиритесь руками, выразите поддержку с помощью рук, попрощайтесь, обопритесь спинами друг о друга и присядьте, старайтесь не упасть и т.п.

«Доверительный круг»

Одного из участников тренинга, испытывающего затруднения в общении, тренер усаживает в круг. После этого он просит в круг тех, кто чувствует доверие к сидящему. Затем все участники рассказывают, почему они вошли или не захотели войти в круг.

«Созвездие»

В круг садиться один из участников тренинга. По команде тренера у нему садятся те, кто чувствует к испытуемому наибольшую симпатию и доверие. Задача тренера: сажать в круг самых неуверенных в себе, они должны убедиться, что все члены настроены к ним благожелательно.

«Почувствуй другого»

Участники тренинга встают в круг в центре комнаты, поближе друг к другу. Тренер предлагает всем закрыть глаза. Пусть теперь каждый возьмет правой рукой руку соседа и постарается не открывая глаз, сосредоточиться, на звуках вокруг, узнать звуки, которые до него долетают, затем сконцентрировать внимание на ощущениях в ладонях соседей, понять, какая ладонь теплее, какая холоднее, и через некоторое время, по команде ведущего, открыть глаза. В конце идет обсуждение и анализ возникших чувств у каждого участника группы.

ТЕМАТИЧЕСКИЕ

На закон двойственности:

«Сбор рукопожатий»

Ведущий дает задание участникам группы – собрать как можно больше рукопожатий у всех присутствующих. По окончании выделяется победитель.

«Скульптор и глина»

Группа делится на пары. Один из участников – скульптор, другой соответственно – глина. Глина безвольная, в расслабленном состоянии подчиняется вдохновению и  замыслам скульптора. Скульптор ваяет из «глины» свое произведение. Затем участники меняются ролями.

Необходимо отследить свое состояние, чувства и переживания в каждой из ролей. Что было сделать легко, а что трудно?

«Передача тепла и энергии» 1

Каждым участником тренинга избирается партнер, в котором чувствуется наибольшая тепловая энергия. Для определения энергии руки приближаются друг к другу на расстоянии 1,5-2 см. Те, от кого чувствуется тепловая энергия, встают в одну сторону, от кого нет – в другую.

«Глаза в глаза» 2

Избранному по наличию наибольшей тепловой энергии партнеру нужно смотреть прямо в глаза. Взгляд по возможности длительный, при этом желательно определить, что чувствует или думает партнер. После выполнения упражнения каждому участнику необходимо дать оценку своим ощущениям. Во время тренинга желательно использовать спокойную мелодичную музыку без слов.

На закон цикличности:

«Импульс»

Участники образуют круг, держась за руки. Ведущий быстро, не сильно, но ощутимо, сжимает руку соседа справа или слева. Тот, также пожимает руку соседа и так по кругу. Варианты: при передаче вправо пожатие озвучивается звуком «Эх!»; в лево – «Ух!». Когда импульсы встречаются на каком – либо игроке, он восклицает «Хо-хо!» и автоматически пожимает руки, отправляя импульсы обратно по кругу.

На закон альтернативы:

«Молекулы» или «Броуновское движение»

Участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает – «тишина и замри», два сигнала – «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала – «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры, который удобно использовать в качестве разбивки на подгруппы. Под музыку все участники свободно передвигаются (с открытыми глазами). В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7)!» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

«Имя и чувство»

Один из членов группы (выбор по желанию) называет имена присутствующих, можно по порядку, можно по выбору, с той интонацией, которая выражала бы его отношение к конкретному человеку, после чего объясняет, что он чувствовал. Участники тренинга анализируют, что каждый из них почувствовал, услышав свое имя, какие ощущения они при этом испытали. Анализ интонационной выразительности тренер ведет неторопливо, спокойно, благожелательно, с хорошим настроением.

Сочинение «40 слов»

Ведущий дает задание для самостоятельной работы.

*Задание.* Каждый должен набрать 40 различных слов, спрашивая своих знакомых, родителей или малознакомых и незнакомых людей, вы просите их назвать любое слово, какое они пожелают. Вы записываете все слова на лист. После того, как собрано 40 слов, вы должны написать сочинение на тему (здесь, ведущий задает тему сочинений, это может быть тема о здоровье и др.), при этом, используя только собранные вами слова, а также предлоги и знаки препинания.

Когда сочинение составлено, каждый из участников зачитывает свое сочинение. Можно обсудить следующее: быстро и легко ли вы собрали слова, что было сложного в задании и т.п.

Упражнение "Мое настроение"

*Цель:* Снятие напряжения. Способность «слушать» внутреннее состояние.

Упражнение проводится до начала групповых занятий и после. Позволяет с помощью ассоциаций провести сравнение состояния настроения участников группы (в начале и в конце занятия) и сделать вывод о качестве проведенной групповой работы.

Проводится по кругу. Каждый начинает свою фразу со слов «Мое настроение похоже на ..., а твое?». Например: «Мое настроение похоже на белое пушистое облачко в спокойном голубом небе, а твое?».

В итоге можно обобщить, какое же сейчас настроение группы - грустное, спокойное, веселое, смешное и т.д.

«Чему я научился»

Ведущий просит всех участников по очереди рассказать о трех вещах, которым им удалось научиться на группе или входе тренинга или семинара. По возможности тренер также участвует в выполнении данного упражнения и сообщает о трех вещах, которым ему удалось научиться.

«Живая социометрия»

Один из членов группы поворачивается к стене, Все остальные находятся за спиной. По команде тренера все подходят к своему товарищу на «дистанцию». Каждый запоминает свое место расположения и тренер тоже, затем расходятся на исходные места. Задача испытуемого заключается в том, чтобы расставить каждого участника тренинга на место с позиции «как они ему доверяли». Желательно запомнить свой вариант расстановки или поставить отметки. Затем он вновь отворачивается к стене, а участники встают там, где стояли. Испытуемый поворачивается к группе и уточняет, в ком он ошибается. Тренер должен отметить для себя фактор межличностных отношений, лидера симпатий и антипатий в целях коррекции отношений.

«Домашнее задание»

Тренер предлагает всем членам группы подготовить дома рисунок на тему: «Моя главная проблема в общении». При этом подчеркнуть, что при выполнении следует ориентироваться на свое чувственное, эмоциональное побуждение, рисовать тот образ, который «пришел первым», избегать излишней «интеллектуализации». На следующей встрече рисунки обсуждаются всей группой и вырабатываются для автора рекомендации.

«Сыщики»

Все члены группы расходятся по комнате. Пять минут они делают все, что угодно, но при этом каждый намечает себе объект и следит за ним, запоминая его настроение, что он делает, почему и для чего. Следить нужно так, чтобы не заметили, следует маскировать свою слежку. После окончания задания организуется групповой анализ. Группа угадывает, за кем следил каждый, а «сыщик» дает отчет6 правильно ли каждый угадал объект его наблюдения.

РЕЛАКСАЦИИ

"Улыбка"

*Цель:* Развитие способности концентрации мысли, регулирующей эмоциональные состояния. Воспитание оптимистического, позитивного отношения к жизни.

«Закройте глаза и расслабьтесь. Улыбнитесь доброй, сияющей улыбкой и сохраняйте ее несколько минут. Постарайтесь, чтобы в вашу улыбку вошел весь мир, начиная улыбаться вам в ответ, он наполняется хорошим настроением. Попытайтесь представить лица знакомых, друзей, родных, улыбающимися вам в ответ. Пожелайте каждому из них, то, что хотите. Пошлите им улыбкой свое тепло, нежность, свет. Улыбнитесь тем, с кем у вас может быть натянутые отношения, пожелайте и им  всего хорошего, добра.

 Хорошее настроение,  радость и  покой наполняют вас и сердца всех, кого вы представили перед собой. Вполне возможно, что в этот момент своей улыбкой и добрым пожеланием вы поможете кому-нибудь из них, потому что доверие и открытость исходят от вашей улыбки, уверенность в успехе вселяет устремленность в сердца других.

А теперь, еще раз улыбнувшись, открываем глаза и улыбаемся нашему кругу, благодаря всех, кто сейчас рядом с нами».

"Таяние льда"

Сядьте удобно. Постарайтесь максимально расслабиться.

Представьте свое тело в виде глыбы льда, лежащей под лучами весеннего, ласкового солнца. С каждым вдохом тело наполняется теплом и свежестью, а с каждым выдохом по нему проносится теплый ветерок.  Сосредоточьтесь на выдохе и почувствуйте, как волны тепла распространяются по всему телу. Оно расслабляется и тоненькие струйки тающего льда текут по глазам, щекам, лбу, шее, рукам, по груди, по животу, бедрам, ступням ног.

Тело растворяется, разливаясь чистыми светлыми ручейками, полными свежести и легкости.

Побудьте в этом состоянии. Почувствуйте перетекание этих ручейков.

А теперь, постепенно делая глубокие вдохи и медленные, плавные выдохи, по готовности, откройте глаза.

Релаксация на стрессовую ситуацию

«Пустыня»

Каждому члену группы предлагается занять удобное положение, чтобы можно было максимально расслабиться. Ведущий говорит тихим, спокойным голосом.

«Расслабьтесь, сядьте так, как вам удобно, прикройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Дыхание спокойное и ровное. А сейчас представьте пустыню. Какая она? Какого она цвета? Есть ли солнце и что еще находится в пустыне? Вы должны постараться мысленно удерживать этот образ пустыни и все то, что будет в ней происходить. Теперь представьте в ней куб, обратите внимание на его размер, положение. Он стоит на земле или повис в воздухе. Из какого материала он сделан, и какого он цвета. Затем представьте лестницу. Из какого материала сделана она? Ее место расположение в общей картине пустыни? Длинная она или короткая? Старайтесь удержать эти образы. А сейчас в пустыне появляется лошадь, что она делает? Какая она? Это лошадь или конь? Теперь представьте цветы или один цветок. Где он находиться в вашей пустыне? Как выглядит? Посмотрите, как расположены куб, лестница, конь, цветок в вашей пустыне.

А сейчас вы поднимаете взгляд к горизонту и видите, что на пустыню надвигается буря и вот уже все вокруг во власти этой бури. Отследите, что происходит со всем, что находиться в пустыне. Что делает лошадь? Что происходит с кубом, лестницей и цветком?

Постепенно буря успокаивается, проходит. Вы делаете глубокий вдох, медленный плавный выдох и открываете глаза».

Поочередный проговор увиденного и прочувствованного и совместная *интерпретация: Пустыня*это наше представление о жизни. Какой мы ее представляли? У кого-то она была солнечной и безоблачной, у кого-то было много барханов и т.д. Так как все мы разные у каждого свое представление о жизни и стремления к своему образу жизни – ровному, спокойному, беззаботному или с препятствиями, напряжением, поиском. *Лошадь или конь*это наше представление о человеке противоположного пола, какой он? У кого-то - это образ активного человека (пробегающая лошадь), у кого-то более спокойный (лошадь стоящая на месте). Возможно вы цените именно эти качества в людях, а вам их не хватает. *Куб*- это наше представление о самих себе. Место его расположения - наши отношения в жизни, и к жизни. Если куб – очень устойчив и лежит на земле, то этот человек реалист и крепко стоит на ногах, но отрицательной чертой может быть его консерватизм. Такому человеку трудно принять что-то новое, пересмотреть свои взгляды на жизнь и т.д. Если куб находиться над землей, про этого человека можно сказать, что он больше романтическая, мечтательная натура и не всегда может принять требуемое от него решение или ответственность.

Большое значение имеет и место расположение всех предметов по отношению друг друга. *Лестница* это наши друзья, те люди на кого мы опираемся в жизни, можем положиться. Где она, рядом ли с кубом, возможно куб поддерживает ее, а возможно лестница подпирает куб. *Цветы.* Всем известно изречение «дети это цветы жизни», так вот цветы это наше отношение к своим детям (уже имеющимся или еще нет), наши представления о них, какое место мы отвели для них в нашей жизни. Рядом с чем они находятся рядом с кубом или с лошадью, а может быть, они являются прекрасной частью гармоничной «композиции» лошадь, куб и лестница. А может быть цветы, представляются нам находящимися вдали, в оазисе, – возможно, мы еще не созрели к родительству в силу нашего возраста.

*Буря* в пустыне это стрессовая ситуация. Действия в пустыне во время бури, это наше поведение в стрессовой ситуации. То, как ведут себя предметы, как они противостоят буре, или поддаются этой стихии, это и есть элементы поведения в стрессовой ситуации.

В интерпретацию этого теста каждый вкладывает свои представления, то, что нам подсказывает наша интуиция, сердце.

Упражнения, способствующие повышению самооценки у слабоуспевающих учащихся

1. Упражнение «Позитивные мысли».

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

\* позитивных мыслей о себе;

\* симпатии к себе;

\* способности относится к себе с юмором;

\* Выражение гордости собой как человеком;

\* Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

\* Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?

\* Где безопасно говорить о таких вещах?

\* Надо ли преуспевать во всем?

\* Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?

\* Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Продолжительность упражнения 50 минут.

2. Упражнение «Школьные дела».

Цель: развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что…»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Продолжительность упражнения 30-40 минут.

3. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».

Цель: развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

4. Упражнение «Воображение успеха».

Цель: развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Продолжительность упражнения 30 минут.

5. Упражнение «Поделись успехом».

Цель: повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Продолжительность упражнения 20 минут.

6. Упражнение «Афоризмы».

Цель: учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

\* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).

\* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).

\* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).

\* Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).

\* Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).

\* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).

\* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).

\* Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).

\* Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).

\* Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).

\* Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).

\* Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).

\* Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

7. Упражнение «Еженедельный отчет».

Цель: развитие возможности анализировать и регулировать своею повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?

2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?

3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?

4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?

5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?

6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?

7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?

8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят. Консультант или учитель должен создать обстановку психологической поддержки и безопасности. Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции учащихся.