

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 6 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ ЯСИНОВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

Тренинг для старшеклассников

«Моё уникальное «Я»

Филипенко Марина Игоревна,

педагог-психолог

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕ-
НИЯ «ШКОЛА № 6 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕ-
ТОВ ЯСИНОВАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬ-
НОГО ОКРУГА»

Пояснительная записка

Нам с вами предстоит путешествие во внутренний мир человека, в безбрежный океан энергии. Воспользуемся даром воображения и вместе исследуем этот мир.

Все мы очень разные. То, что радует одного, оставляет равнодушным другого, то, от чего один взорвется, другой воспримет спокойно и т. д.

На первый взгляд, все определяется особенностями личности, особенностями Я каждого из нас. Это так, да не совсем. Потому что есть еще чисто физиологические свойства нашего организма, данные нам природой, – особенности нервной системы, обмена веществ, физической конституции, которые задают нам наши реакции – их силу, продолжительность, последствия.

Плюсы и минусы есть у каждой, речь сейчас не об этом. Речь о том, что свойства внутреннего мира, наши действия, оценки, желания, существенно зависят от тех качеств, которые дарованы природой нашему телу. Порой, кажется: я веду себя так, как считаю нужным (Я! Лично я!). А на самом деле это природные свойства тела задают нам наши реакции. Внешний мир вмешивается во внутренний.

Но есть и обратная связь. Внутренний мир – наши желания, устремления, чувства – определяет, в каком внешнем мире мы будем жить. Нет, дело не в магии. Не в том, что свойства внешнего мира меняются в соответствии с нашими представлениями о нем.

Во-первых, человек будет стараться организовать окружающее пространство так, чтобы оно отвечало его устремлениям. Во-вторых, наш внутренний мир, состояние души влияет на то, как мы видим, воспринимаем внешний мир.

Подростковый возраст – это самый трудный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Поэтому, предложенный мной тренинг для старшеклассников «Мое уникальное Я» поможет в формировании позитивной «Я-концепции», которая очень важна для успешности каждого человека.

Тема: тренинг для старшеклассников «Моё уникальное «Я»

Цель: гармонизация внутреннего мира за счёт скрытых резервов личности, развитие самосознания, повышение уверенности в себе, личностное развитие, развитие креативности, создание условий для формирования позитивной “Я – концепции”.

Задачи:

- снижение уровня тревожности, психоэмоционального напряжения, повышение самооценки;
- формирование позитивного восприятия мира, представление о самом себе как о личности, творческое самовыражение;
- развитие коммуникативных навыков, развитие ресурсного состояния;
- учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения.

Необходимые материалы: доска, маркеры, зеркало, релаксационная музыка, стеклянные бутылки, баночки, вазочки (любые сосуды из прозрачного стекла), акриловая краска по стеклу (или витражная), кисти, цветные карандаши, подручный материал для заполнения сосуда (любая крупа, соль, бусины, камушки, ракушки, красивые фантики, веточки, иголки от сосны, кусочки тканей, засушенные и искусственные цветы и т. п.), салфетки для вытирания рук, листы бумаги формата А4, цветные платки, бабочки.

Время проведения: 1 час 30 мин.

Количество участников: от 10 до 15.

Формы работы: групповая.

Методы работы: арт-терапевтические приемы, методы релаксации, игровые методы, приемы визуализации, техника индийской йоги, тренинговые упражнения.

Ход занятия

1. Организационный момент:

Упражнение: “На солнечной поляне”.

Педагог-психолог: мы в жизни часто выбираем различные роли. Представьте, что сейчас лето, теплый солнечный день. Вы гуляете по лесу. Вы вышли на поляну – зеленая трава, солнышко греет, вокруг деревья. Кто Вы на

этой поляне? Какой Вы на этой поляне? Изобразите движениями, звуками своего героя. (Участники по кругу отвечают на каждый вопрос. Каждый круг повторяется до тех пор, пока все не выполнят задание.).

Вводная часть.

Педагог-психолог: мы живём с вами в большом, удивительном и очень интересном мире. Нас окружает природа, предметы, много людей. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в мире то, что нас радует и есть то, что огорчает. То, что окружает нас — мир внешний (вокруг). Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренним мир человека, “душа”. Внешний мир у нас общий. А внутренний? Он у каждого человека свой, неповторимый. Этот мир невидим нашим глазам. На что он похож? Как вы себе его представляете? Что же находится в этом мире? (наши мысли, эмоции, чувства, характер, мечты).

Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир и узнать его получше. Зачем нужно знать свой внутренний мир? Тема нашего **тренинга: Мое уникальное “Я”**.

– Итак, в добрый путь! Приятного путешествия!

Основная часть.

Педагог-психолог: ваше уникальное “Я” поможет обрести крылья и отправиться в свободный полет навстречу жизни, преодолевая на своем пути трудности и преграды. Представьте себе, что каждый из вас – маленькое яйцо в котором находится личинка гусеницы. Ваши руки связаны невидимыми ниточками, вы видите, слышите, но двигаться не можете. Представили? Опишите свои чувства. А теперь давайте посмотрим, что происходит с личинкой гусеницы. (На роль личинки - гусеницы выбирается ученик, при помощи цветных платков его “пеленают”).

Личинка - гусеница не слышит, она не может воспринимать музыку, звуки природы, пение птиц, человеческую речь (*психолог завязывает участнику уши*). В глазах ее бездонная чернота, ей не суждено увидеть красоту окружающего мира (*завязывают глаза*). Сейчас она не может рассказать о том, что чувствует, как провела день и чему удивилась (*завязывается рот*). У нее нет крыльев, она не может потрогать, почувствовать (*связывают руки*). Она лишена ног и не может передвигаться, играть и путешествовать (*связывают ноги*).

Педагог-психолог обращается к исполнителю роли:

- Что вы чувствуете?

Педагог-психолог: а сейчас постепенно снимаем запреты. Что вам хочется освободить в первую очередь? и т.д. Так что же происходит с человеком, который оказывается в такой ситуации?

Упражнение “Аплодисменты” (повышение самооценки и настроения).

Психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, это человек встает, а остальные ему аплодируют. Например: “встаньте те кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.

Упражнение “Великан” (направлено на активизацию участников группы и повышение их самооценки).

Педагог-психолог предлагает всем стать в круг и произносит приблизительно такой текст: “Представьте себя великанами. Расправьте плечи, оглядитесь вокруг. Внизу – маленькие лилипуты, а каждый из вас – огромный человек – великан. Чувствуете себя сильным? Хорошо! Наклонитесь и возьмите в руки кого-либо из маленьких человечков, разглядите их. Почувствуйте себя большим человеком, а их – маленькими”.

Педагог-психолог: итак, вы были маленькими личинками - гусеницы, но пришло время, и вы стали одной большой гусеницей (*участники становятся паровозиком, двигаются друг за другом, преодолевая препятствия*).

Когда гусенице бывало одиноко, она скручивалась в клубочек и приобретала силу и уверенность (*участники встают в тесный кружок*). И настало время, когда у нее появилось вначале правое крылышко (крылышко чувств и эмоций, интуиции) затем левое крылышко – разума, и она взмахнула ими, обретя гармонию, и полетела (*участники машут руками-крыльями*). Так она превратилась в бабочку. Впереди у нее трудный полет, ветер будет трепать ее крылышки, букашки будут стараться найти в ней изъяны, но она не свернет со своего пути.

Первый полет бабочки – обязательно к воде, без которой невозможна жизнь. Вода, этот волшебный эликсир, созданный самой природой, - метафора человеческих чувств.

Упражнение «Мое отражение».

Педагог-психолог: предлагаю поиграть в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас будет передаваться по кругу зеркало. Задача каждого игрока: внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как будто

вы видите перед собой не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло ваше внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на такие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что вызывает уважение, а может быть, восхищение им?

Постарайтесь быть серьезными - не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Рефлексия упражнение. После того, как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось совершить. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

Упражнение «Аквариум».

Педагог-психолог: ну что, получилось рассказать о себе все так, как хотелось? Бывает трудно и услышать о себе от других. Но зато такая информация открывает новые **границы вашего «Я»**. Возможно, вы услышите много приятных слов в свой адрес или узнаете о себе что-то новое, а может - над чем-то задумаетесь. Итак, давайте поиграем в игру, которая называется *«Аквариум»*.

Для того, чтобы высказывания получились более правдивые, сидящему в *«аквариуме»* завязывают глаза. Все сидящие во внешнем круге высказывают о *«рыбке»* свое представление о ней.

Рефлексия упражнения.

Было ли что-то неожиданное?

Что было сложнее: говорить или слушать? Почему?

Арт-терапевтическое упражнение «Создание своего «Я».

Педагог-психолог:

Представьте себе, что каждому из нас при рождении даётся сосуд души. Этот сосуд хрупок и пуст. И всю свою жизнь мы наполняем его. И от того, что мы туда положим, как и сколько, будет формироваться наш характер, наша судьба и наш внутренний мир. А будет ли в нашей душе внутренняя гармо-

ния? Как вы считаете, что это – внутренняя гармония души? Какой это человек обладающий этим качеством?”.

Педагог-психолог: “перед вами несколько сосудов. Возьмите тот, который вам хочется взять, тот который по душе. Ваша задача – раскрасить его таким образом, чтобы он выражал вас, ваше «Я». Здесь предлагаем вам рассмотреть человека в виде сосуда. Снаружи он может быть одним, а внутри совершенно другим.

После того, как сосуды разукрашены, предлагается заполнить сосуд подручными средствами, в соответствии с внутренним содержанием участника. Украсьте свой сосуд, разрисуйте его так, как вам бы хотелось, как нравится. Затем каждый участник представляет свою работу, рассказывая о себе.

А теперь каждый из вас попробует еще раз о себе рассказать, но только в творческой форме. Н а что похож человек? (мозговой штурм).

После того как все сосуды украшены, даётся время на подсыхание краски. В это время дети выбирают материал для наполнения сосудов. Затем заполняют сосуды выбранным материалом. При заполнении звучит та же музыка. После того, как все сосуды наполнены, участники занятия выставляют их на середину стола так, чтобы их можно было хорошо рассмотреть. Детям даётся время на изучение всех сосудов. При этом можно только спрашивать и уточнять: “Что это?”, но нельзя давать оценку “хорошо-плохо”.

Необходимо при обсуждении занятия подвести детей к тому, чтобы они сами проговорили об индивидуальности каждого из них. О принятии другого человека с его, возможно, особым складом души. Что другой тем и интересен, что он другой, также как и сосуды души на данном занятии получились разные и тем самым интересные.

Педагог-психолог:

Упражнение “Фисташки”. (*учащимся подается тарелка с фисташками*)

Возьмите по одной фисташке. Какие они на ощупь? А какие люди на ощупь? У фисташек одинаковые размер и форма? А люди одинаковые размера и формы? Фисташки одного цвета? А люди одного цвета? Есть ли на фисташках трещины, расколы? А люди могут ломаться и трескаться? Снимите скорлупу. Какие фисташки внутри? А люди отличаются внутри и снаружи?

Съешьте фисташки. Какие они на вкус – хорошие или плохие? А можно ли разделить людей на хороших или плохих? Каков результат нашего эксперимента? (все люди разные; они отличаются как внутренне, так и внешне).

Лекция “В мире слов и понятий”.

Индивид – человек как единичное природное существо, представитель *Homo sapiens*.

Человек рождается индивидом и имеет предопределенные природой особенности – генотип. Человек как индивид отличается от других людей такими, например, особенностями, как рост, телесная конституция, цвет глаз, тип нервной системы, эмоциональность.

Личность – человек как субъект социальных отношений и деятельности. Личность человека формируется благодаря его жизни в обществе. В ходе деятельности человек вступает в отношения с другими людьми (общественные отношения), и эти отношения являются “образующими” для становления его личности.

Индивидуальность – своеобразие психики и личности индивида, их неповторимость. Индивидуальность проявляется в особенностях темперамента, характера, в специфике потребностей, интересов и убеждений, в характеристиках интеллекта и способностей человека.

Упражнение “Наш внутренний сад”.

Педагог-психолог: наш внутренний мир можно представить себе как прекрасный сад (фоном включается тихая спокойная музыка для релаксации). Я попрошу вас сесть как можно удобнее, расслабиться, закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде прекрасного сада (пауза).

– Какой он — сад вашего внутреннего мира? Он большой или маленький?

– Какие запахи вы ощущаете в вашем саду? Какие слышите звуки?

– Ваш сад окружает забор или каждый может подойти к нему?

– Бывают ли в вашем саду люди? Пройдитесь по своему саду, погуляйте (пауза).

– Какие эмоции вы испытываете, гуляя по саду? Что чувствуете?

– А теперь попрощайтесь со своим садом. Вы сможете вернуться сюда, когда захотите. Постепенно возвращайтесь в нашу комнату, открывайте глаза.

Далее психолог просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о саде своего внутреннего мира.

– Каким вы представили свой внутренний сад?

– Что вы испытали, когда выполняли упражнение?

– Что теперь чувствуете?

Арт-терапия “Краски моего Я”.

Педагог-психолог: чтобы внутренний сад был действительно прекрасным, нужно приложить усилия и как следует поработать. Как вы думаете, семена чего мы сажаем в своём внутреннем саду? Да, это семена наших мыслей, наших желаний, наших чувств, семена будущих поступков. Семена добрых мыслей, знаний, чувств, желаний туда нужно сажать специально. Если ничего не посадил в своём саду, какой урожай соберёшь? Да, только урожай сорняков. А что с ним делать? Сколько труда нужно приложить, чтобы его прибрать и уничтожить! Богатый урожай из внутреннего сада – это основа счастья человека. Про какого человека говорят “у него богатый внутренний мир”?

Ухоженный внутренний сад питает человека и помогает ему достичь всего, о чём он мечтает.

– Послушайте своё сердце, позовите на помощь воображение и нарисуйте свой внутренний сад.

– Что в нём растёт? Какой урожай он даёт?

– Какие сорняки нужно вырвать в вашем внутреннем саду? Подумайте, как это лучше сделать?

– Какие советы вы дали бы человеку, который желает вырастить в своём внутреннем саду добрый урожай? Учащимся даётся время на рисование, затем они могут по своему желанию показать и прокомментировать рисунки (никакой критики не допускается). Важно подвести детей к пониманию, что у каждого свой уникальный внутренний мир и от самого человека зависит, каким он будет.

Педагог-психолог: человек, как и внешний (окружающий нас) мир, меняется. Человек не только растёт, взрослеет, но и его внутренний мир постепенно становится другим. Каким вы хотите, чтобы был ваш внутренний мир? Что для этого нужно делать?

Упражнение “Камушек в ботинке”.

Педагог-психолог спрашивает: “Скажите, попадал ли вам когда-нибудь камушек в ботинок? И какие ощущения у вас при этом были?” (обсуждение). “Если камушек вовремя не вытряхнуть из ботинка, то он будет причинять неудобства и даже боль. Когда мы сердимся, взволнованы или нам сделали что-то неприятное, это воспринимается нами как камушек в ботинке, который мешает дружить дальше. Поэтому камушек лучше сразу вытащить, то есть сказать о

своих проблемах, чувствах. Подумайте, не чувствуете ли вы чего-то такого, что мешало бы вам? Если чувствуете, скажите нам: “У меня камушек в ботинке”. Если вам ничего не мешает, то вы можете сказать: “У меня нет камушка в ботинке”.

Упражнение “Озеро спокойствия” (познакомить участников с техниками индийской йоги с целью формирования нервно-психической устойчивости и знакомства с методами релаксации.)

Психолог говорит, что многие из них, конечно, не раз слышали слово “йога” - дыхательные и физические упражнения, медитация и священные песнопения – целью которых служит самореализация, “просветление”, когда сознание объединяется со своим источником “я”. Сейчас я предлагаю испытать на себе один из йогических способов релаксации:

“Сядьте прямо, закройте глаза. Посмотрите внутренним взором на область между бровями – там безбрежное озеро спокойствия... Наблюдайте, как волны спокойствия распространяются от бровей ко лбу, от лба к сердцу и оттуда – к каждой клетке вашего тела... За время вашего наблюдения озеро спокойствия углубляется и обтекает ваше тело... Постепенно оно заполняет ваше сознание... Спокойствие протекает через границы вашего сознания и движется в бесконечность. Насладитесь этим безбрежным спокойствием... Сделайте глубокий вдох и откройте глаза”.

Техника визуализации.

Педагог-психолог: расслабьтесь, сядьте удобно, закройте глаза.

Наступила пора, наша бабочка выросла, несмотря на трудности у нее выросли крылышки. Для своих близких она стала самой красивой, самой легкой. И самой мудрой. Посмотрите, какая она: большая или маленькая, какого цвета, где живет. Бабочка взмахнула крылышками, но почему-то не смогла полететь. Подумайте, почему? Но вот она взмахнула крыльями еще раз... и полетела. Мир, который раньше казался большим, стал почему-то маленьким. Но, каким бы интересным, ни был полет, бабочку тянуло вернуться назад, туда, где был ее дом. Однако он был так далеко... Бабочка приземлилась на цветок. Рассмотрите его, это очень важно. Именно его нектар дал возможность бабочке вернуться домой. А теперь откройте глаза.

Закройте глаза и протяните руку. Педагог-психолог приклеивает на руку участникам своих цветных бабочек. Откройте глаза. Мир не черный и не белый, он такой, каким вы его видите. Все в ваших руках. Пусть эти бабочки останутся напоминанием о мире.

Заключительная часть.

Рефлексия.

Упражнение “Скажи приятное”.

Педагог-психолог зажигает ароматизированную свечу и предлагает выразить либо группе в целом, либо отдельному ее участнику поддержку, сочувствие или симпатию.

Педагог-психолог: наш сегодняшний тренинг подходит к концу. Закончить его я хочу мудрым изречением, которое я предлагаю вам послушать:

Жил-был один мудрец, к которому многие люди приходили за советом. И вот однажды завистливый человек решил опорочить мудреца, загадав ему загадку, отгадать которую невозможно. Сказано - сделано. Поймал он бабочку, зажал между ладонями, пришёл к мудрецу и спрашивает: - Скажи, что у меня в руках? Мудрец отвечает: - Бабочка. - Правильно. А какая бабочка - живая или мёртвая? - спрашивает завистник, а сам думает: "Если ответит - "мёртвая", я открою ладони и бабочка улетит, а если скажет - "живая", я сожму ладони и раздавлю её". Мудрец помедлил немного и ответил: - Всё в твоих руках.

Список использованной литературы

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше семи лет. – СПб.: Речь, 2011. – 128с.
2. Кононенко Г. Ключи в мой внутренний дом//Школьный психолог №3/2004. – 200с.
3. Немов Р.С. Психология Кн. 1, - М: Владос, 2001. -688с.
4. Психогимнастические упражнения для школьников: разминки, энергизаторы, активаторы/ авт.-сост. М.А. Павлова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 87с.