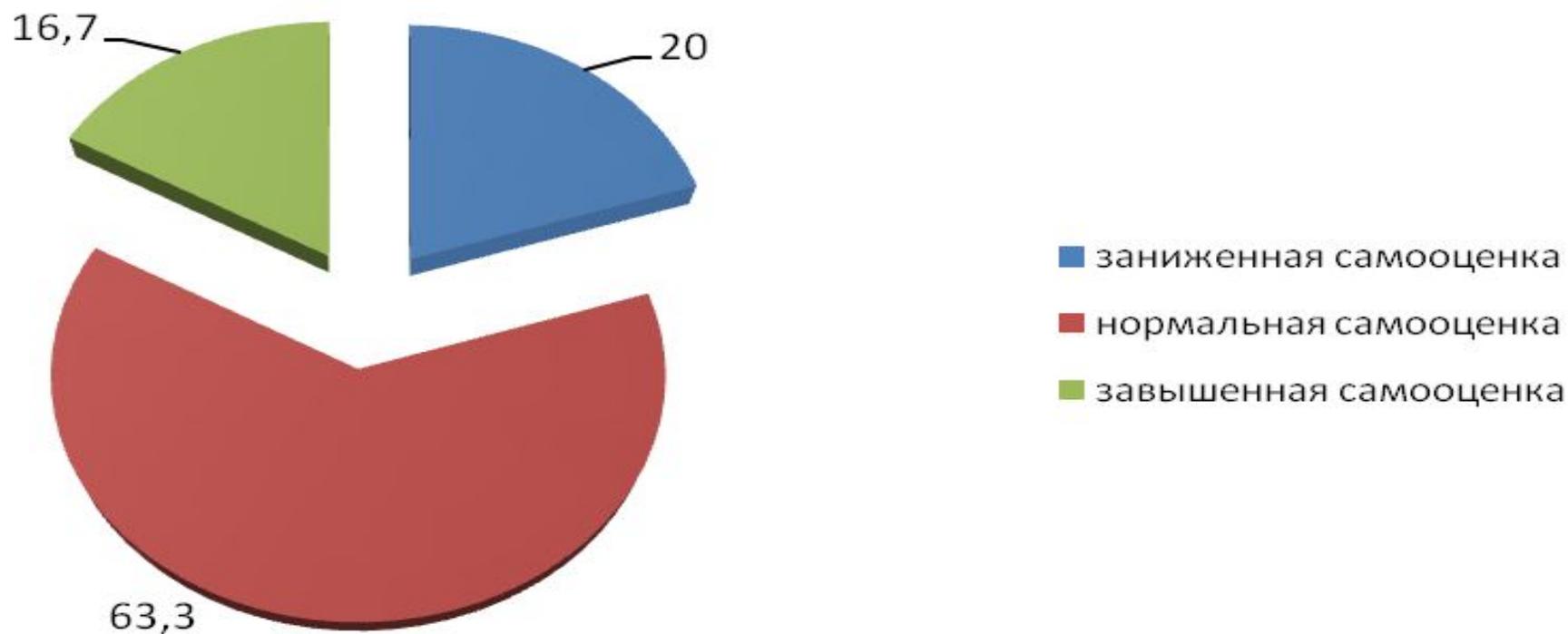


РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНИНГА
«СНЯТИЕ МЫШЕЧНЫХ И
ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ЗАЖИМОВ»

КАК ИЗВЕСТНО, МЫШЕЧНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ЗАЖИМЫ ПРЯМО ЗАВИСЯТ ОТ САМООЦЕНКИ. ПРОШУ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СТАТИСТИКУ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ



ТРЕНИНГОВЫЕ МЕТОДИКИ

УПРАЖНЕНИЕ «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ»

Цель: самопрезентация, знакомство.

В начале работы каждый участник оформляет карточку – визитку, где указывает своё тренинговое имя: своё настоящее или игровое. На протяжении тренинга его можно менять, соответственно оформляя новую визитку. Она крепится на булавку, и все участники обращаются друг к другу по указанным именам.

Представиться можно:

- с помощью хобби
- встать и сказать, в чём вы великолепны
- обыграть имя.



УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я?»

- Цель: развитие дальнейшего самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.
- У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои 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.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.



УПРАЖНЕНИЕ «ПРИЯТНО СКАЗАТЬ...»

Цель: развитие рефлексии, психологическая поддержка.

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три... Теперь, соприкоснувшись руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.



КОМИССИОННЫЙ МАГАЗИН

Цель упражнения: - формирование навыков самоанализа, самопонимания и самокритики; - выявление значимых личностных качеств для совместной тренинговой работы; - углубление знаний друг о друге через раскрытие качеств каждого участника.

Предлагается поиграть в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец - это человеческие качества, например: доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своего спокойствия и уравновешенности.

По окончании задания подводятся итоги и обсуждаются впечатления.



УПРАЖНЕНИЕ «РЕФЛЕКСИЯ ПРОШЕДШЕГО ЗАНЯТИЯ»

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?
2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?
3. Насколько свободно вы себя чувствовали?
4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам?

Время выполнения: 15 минут.

THE END

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

1. Я уверена , что после окончания тренинга вы уйдете с легким телом и облегченной душой.

2. Заведете новых друзей.

3. Раскроете себя с другой стороны.

КОНЕЦ

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!