Занятие с элементами тренинга

«Я познаю себя»

**Цель:** создание условий для лучшего познания себя.

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию участниками своих индивидуальных особенностей.
2. Дать возможность взглянуть на себя со стороны.
3. Приветствие. **Упражнение «Бегущие огни».**

**Инструкция.** Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-нибудь приветственную фразу (например, «Добрый день!»). Сосед должен как можно скорее встать, повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать тоже самое. Таким образом, волна вставаний и повторений бежит по кругу. Когда волна проходит полкруга, к заданию добавляется еще один элемент. Этот элемент может быть вербальным или невербальным (например, участник встает и говорит: «Добрый день!», а затем дважды хлопает в ладоши и садиться). Последующие участники должны выполнять этот комплекс. Через полкруга очередной участник добавляет еще что-нибудь и т.д. Упражнение останавливается ведущим, когда участникам приходится повторять по 4-5 движений и столько же фраз.

**Психологический комментарий**. Это упражнение оказывает общепробуждающее действие, заставляет участников напрягать память и концентрировать внимание.

1. **Упражнение «Кто Я?»**

**Инструкция.** Задайте себе вопрос: «Кто Я?» и запишите ответ, который первым пришел Вам в голову. А теперь ответьте на этот вопрос по-другому. А теперь – еще раз. Проведите черту под этими тремя ответами и ответьте еще столько раз, сколько сможете найти подходящих Вам существительных.

**Психологический комментарий.** Обычно на первом месте в списке стоит самая привычная характеристика, то, как человек обычно себя осознает. Продолжая список, человек начинает осознавать те характеристики, о которых реже задумывается. А на последнем месте нередко оказывается та характеристика, к которой человек не знает как относиться, или относится плохо.

1. **Упражнение «Я – он»**

**Инструкция.** Начертите 4 квадрата

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Запишите свои 5 положительных качеств | 1. Переведите эти качества в отрицательные |
| 1. Запишите свои 5 отрицательных качеств | 1. Переведите эти качества в отрицательные |

Например, оптимист – пофигист, бесшабашный, наивный

**Психологический комментарий.** Обратите внимание, что те качества, которые Вы считаете положительными, другими могут восприниматься, как отрицательные, и наоборот.

У каждого человека должна быть своя самоценность.

**Самоценность** = высокая самооценка (не равно)

**Самоценность** = себя уважаю (умею общаться, личность)

**Самоценность** – это насколько я считаю себя достойным уважения, внимания и любви, чувство ответственности, в первую очередь, за себя.

1. Искренность перед самим собой.
2. Стремление знать себя лучше.
3. Готовность брать на себя ответственность за изменение ситуации.
4. **Упражнение «Круги общения»**

Напишите на чистом листе букву «Я».

**Психологический комментарий.** Обратите внимание, какого размера Ваша буква. Размер буквы, соответствует вашей самооценке: большая – завышенная самооценка, авторитарный стиль; средняя – адекватная самооценка; маленькая – низкая самооценка.

Нарисуйте круг, напишите в нем букву «Я», нарисуйте еще 4 круга – это Ваше окружение, распишите по кругам.

1. Я – тело. Кто имеет доступ к телу?
2. Муж! (финансы, интим)
3. Родители, дети.
4. Друзья.
5. Коллеги, дети, с которыми работаем; соседи. За это мы получаем деньги (материальное, духовное вознаграждение)!

**Дети не должны иметь доступа к финансам и интиму!**

Распишите, сколько времени в день Вы тратите в день (по этим 5 показателям).

**Рефлексия.**

В заключение я прошу Вас заполнить анкету, направленную на получение обратной связи. Данные этой анкеты анонимны. Мне очень важно знать Ваше мнение о занятии.

Анкета

Сегодня я узнал для себя, что­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Больше всего мне понравилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мне не очень понравилось\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пожелания, замечания и рекомендации ведущему\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо