**Министерство социального развития и труда Астраханской области**

**Государственное специализированное казённое учреждение Астраханской области**

**«Социальный приют для детей «Любава»**

Мини - тренинг личностного роста для старших воспитанников приюта.

**«В море знаний, в новый 2013 учебный год с**

**мечтой, надеждами и желаниями».**

**Автор:**  Починкова Ольга Александровна,

педагог - психолог,

ГСКУ АО «Социальный приют для детей «Любава».

c. Енотаевка. 2013г.

**Описание:** Сущность человеческой жизни состоит в том, что человек на протяжении всей жизни меняется, развивается. Каждый подросток мечтает стать успешным, в какой – либо деятельности, но не всегда мечты сбываются. На пути встречается много разных трудностей, реальных и мнимых. Некоторые подростки, поступающие в реабилитационные центры, социальные приюты имеют негативный жизненный опыт, у них часто отсутствуют интересы к труду, учёбе. Помощь в осознании подростками, что всегда есть надежда изменить ситуацию или жизнь к лучшему, потому что, в каждый момент мы узнаём что – то новое, помощь в формировании индивидуальной «стратегии жизни» старших школьников является главной целью тренинга. Этот мини - тренинг может помочь воспитанникам приюта раскрыть в себе свою уникальную идентичность, определить для себя жизненные ориентиры, позволяет развивать у воспитанников приюта чувство причастности к коллективу детей, групповую сплочённость, доброжелательные взаимоотношения, сопереживание. Особенно актуален тренинг для принятия новеньких ребят в группу сверстников для социальных учреждений с круглосуточным пребыванием или группу одноклассников. Сочетание арт-терапевтических и игровых методов побуждают воспитанников приюта к самораскрытию, исследованию своего эмоционального состояния, переживаний, личных проблем, способствует раскрытию способностей к решению жизненных противоречий.

**Методические цели и задачи:**

* Ознакомить школьников или воспитанников с суждениями о себе;
* Развивать представления ребят о своих жизненных целях и желаниях;
* Формировать установку о значимости своей личности;
* Выработать потребность ребят осознать, как построить свою жизнь;
* Воспитывать атмосферу групповой сплочённости, открытости и доверия в детском коллективе, снятие эмоционального и телесного напряжения.

**Наглядность**: Таблица с правилами поведения на занятии или распечатанные правила для каждой группы участников.

**Оборудование**: Карандаши, фломастеры, краски, гуашь, бумага формата А4, магнитофон, аудиозаписи музыкальных композиций, мяч, газеты, ватман. Вырезанные заранее ладошки из цветной бумаги для паруса корабля, клей.

**Время проведения**: 60 минут - 1час 30минут. Время занятия можно изменять, уменьшая или изменяя предложенные упражнения.

**План занятия:**

1. Вводная часть: Знакомство. Представление участников занятий друг другу, определение правил работы группы, упражнения на знакомство и синхронизацию.

2. Основная часть: упражнения, направленные на развитие чувства причастности к коллективу, групповую сплочённость, доброжелательные отношения, снятие эмо­ционального и телесного напряжения. Упражнения побуждают к самораскрытию, исследованию эмоционального состояния, переживаний, личных проблем

3.Завершающая часть: упражнение на представление о достигнутом успехе и добрыми пожеланиями друг другу.

**Ход занятия:**

**Вводная часть: Разминка**

**Время**: 5 минут.

Занятие начинается с

**Упражнение 1.** «**Приветствие».**

Приветствие всех членов класса по кругу (например, сказать соседу что-то приятное; подарить вооброжаемый «подарок», передать прикосновением свои добрые чувства и т.п.) – используем мяч.

**Упражнение 2. «Сила власти» или упр. 3.**

**Время**: 5 минут.

Эта игра на одиночный результат. Лучше, если проводится по подгруппам по 4-5 человек. Каждой подгруппе выдается газета. Участники берутся одновременно за нее одной рукой. Ведущий говорит, что газета символизирует собой «власть». По команде ведущего участники подгрупп должны забрать как можно больше власти, но при этом можно использовать только руку, которой они держат газету.

**Упражнение 3. « Мы команда корабля».**

**Время**: 7 - 10минут.

Эта игра на сплочение, на командный результат. Проводится вновь по подгруппам. Каждой подгруппе выдается газета символизирующая корабль, участники встают все вместе на газету, помогая друг другу уместиться на ней. Далее по команде психолога газета уменьшается в размерах и места на воображаемом корабле становиться меньше. Главная задача команды сохранить всех участников команды. Упражнение выполняется до тех пор, пока не останется одна победившая команда.

**Основная часть занятия:**

**Упражнение 4. «Самопрезентация»**

**Цель:**

* выявление представлений слушателей о себе;
* формирование установки о значимости своей личности;
* создание условий для самораскрытия.

**Время**: 7 минут.

Восьмиклассники разбиваются по парам (можно по желанию или парным жетонам по цвету), расходятся в разные стороны, берут друг у друга интервью, а затем представляют друг друга по очереди.

**Индивидуальная работа:**

**Упражнение 5. « Мой корабль»**

**Цель**: рефлексия собственных положительных и отрицательных качеств.

**Время**: 15 - 30 минут ( если проводится этап вербализации).

**Ход работы**: Участникам тренинга предлагается в течение 15 минут на альбомном листе нарисовать схематично корабль.

Написать на его корпусе свои надежды, желания и мечты в классе, а на парусе в виде ладошки свои сильные качества, которые помогут вам достичь своих целей и слабые качества, которые могут помешать достижению целей.

Можно придумать рисунку название и историю, которую «корабль» хотел бы рассказать от первого лица.

**Этап вербализации**.

Ребята занимают стулья, кладут на пол внутри круга свои работы, так, чтобы всем было удобно рассмотреть детали. Каждый рассказывает о своём рисунке. Если кто то, по какой - то причине молчит, можно очень деликатно расспросить. Например, о надеждах, мечтах, желаниях, корабля - образа. Настаивать, однако, не стоит. Степень открытости зависит от самого «художника».

Чтобы прояснить детали рисунка или рассказа можно задавать корректные косвенные вопросы:

- Где твоему кораблю хотелось бы плавать: вдали от людей, вдали от других кораблей или среди других кораблей?

- Есть у него друзья и враги?

- Боится ли чего - нибудь этот корабль?

- Грозят ли ему какие – то опасности?

- О чем мечтает этот корабль?

- За что его любят люди?

- Какой бы подарок его обрадовал?

- Какое настроение у твоего корабля?

Список вопросов можно дополнять или уменьшать. Большинство ребят с удовольствием рассказывают будто бы про корабль, сообщая педагогу много важных сведений о себе, о своих переживаниях, сомнениях, проблемах.

**Далее всем участникам предлагается следующая инструкция.**

Необходимо отделить образ корабля от фона. Оторвите по контуру изображения корабля внешнюю (лишнюю часть рисунка). (Работа выполняется пальцами, ножницами пользоваться нельзя).

**Коллективная работа:**

**Упражнение 6. « Путешествие по морю»**

**Время**: 10 минут.

- Представьте, что большой лист ватмана на полу - это море, по которому поплывут ваши корабли. Каждый вправе решать, где ему удобно поместить рисунок: в море среди других кораблей или оставить в море, в одиночестве.

- Выберите подходящее место и расположите корабли на плоскости листа.

- При желании, замените первоначальное положение вашего рисунка.

На этом этапе особенно значимо состояние уверенности, ощущение принятия и защищённости. Поэтому рисунки можно перемещать многократно. Большой терапевтический эффект достигается если лист ватмана имеет форму круга или эллипса. Я делаю эллипс из обоев, можно скрепить листы стиплером.

**Завершающая часть:**

**Упражнение 7. «Представление о достигнутом успехе».**

**Цель**: развитие уверенности в себе на основе представлений о достигнутом успехе.

**Время**: 5 минут.

**Педагогическая и психологическая сущность упражнения**: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если Вы представите, что добились успеха, это поможет Вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха Вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

**Задание:**

1. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания в классе, улучшить оценку по предмету, приобрести новых друзей, хорошо закончить восьмой класс.
2. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.
3. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить вас. Вы чувствуете теплоту, и вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят вам, какой вы удачливый человек. И вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

**Упражнение 8. «Рефлексия»**

**Время**: 5 минут.

Выскажите, пожалуйста, ваше мнение о тренинге, о своем самочувствии, удовлетворенности своей работой в группе и свои добрые пожелания.

Используемая литература:

1. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга. Издательство «Речь», Санкт – Петербург, 2007г.
2. Лебедева Л. Д. Практика Арт – терапии: подходы, диагностика, система занятий. Издательство «Речь», Санкт – Петербург, 2007г.
3. Хрящёва Н.Ю. Психогимнастика в тренинге.СПб: «Ювента», Институт Тренинга, 1999.-256с.

Начало формы