**Групповое занятие с элементами социально-**

**психологического тренинга «Познавая себя и**

**окружающих»(10-11 класс).**

**МБОУ ВМР « Кипеловская средняя**

**общеобразовательная школа»**

**Коваленко Татьяна Адиковна**

**Характеристика групповых занятий**

Учащиеся данных классов входят в новый период возрастного развития - юношеский возраст. У учащихся этого возраста складывается потребность в развитии социального интеллекта. Им важно при этом получить оценку окружающих, сравнить ее со своей самооценкой.

Групповые занятия «Познавая себя и окружающих» являются своеобразным мостиком в их личностном развитии, обеспечивает преемственность прошлого и будущего.

**Цели занятий:**

-формирование психологической готовности старшеклассников к вступлению во взрослую жизнь;

-развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими);

-развитие рефлексии;

-развитие эрудиции.

**Задачи:**

-обеспечение участников теоретической психологической информацией;

-обеспечение участников средствами познания других людей и самопознания;

-развитие навыков групповой работы;

-формирование мотивов самоактуализации.

**Советы ведущему:**

Учащиеся в этом возрасте стремятся к касте взрослых, поэтому мнение значимого взрослого о них – это стимул к личностному развитию. Значимый – это человек, который проявляет искренний интерес к проблемам молодого человека - юноши или девушки. Поэтому ведущий обязан владеть навыками конструктивного взаимодействия.

Организация деятельностного общения – непростое дело. Необходимыми условиями, определяющими успешность работы на занятиях, являются: во-первых, создание и поддержание ведущим благоприятного психоэмоционального фона (комфорта), во-вторых, - атмосферы доверия, в- третьих, доброжелательного отношения участников к друг другу.

Только при соблюдении этих условий можно рассчитывать на то, что участники будут работать на занятиях, то есть раскрываться и общаться.

Главное помните, что именно ведущий своим личным примером формирует отношение старшеклассников к деятельности, к занятиям, людям!

**Цели:**

-развитие понятийного аппарата;

-формирование навыков самовыражения (резюмирование);

-поддержка положительного эмоционального фона.

**ХОД:**

**1.Организационный момент.**

**2.Техника «Знакомство».**

**3.Основная часть.**

**Вводное слово ведущего.**

**+**Итак, знакомство наше состоялось. Приступим к изучению основных правил социального психологического тренинга. В каждой группе могут быть свои правила, а эти наиболее типичные. Вы можете добавить или убрать какие-нибудь.

+**Личность-это четыре составляющих**:

-познавательная сфера;

-эмоционально - волевая(темперамент и характер);

-мотивационная (потребность, интересы);

-ценностная.

+Ценностные ориентации человека составляют основу его отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе; основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности - «философии жизни».

+Согласно учению психолога **Р. Рокича** имеются два класса ценностей:

1)**Терминальные** (то к чему стремится человек): здоровье, свобода, карьера, образование , семья и т.д. Это ценности - цели. ( см. Приложение)

2)**Инструментальные**: помогающие добиваться главных целей.

+Скажите, а качества личности, мы отнесем к какой группе ценностей? Почему?

+Рассмотрим список качеств личности. У каждого есть свой полярный полюс. Дополним его.

**Список качеств личности:**

Аккуратность -…небрежность

Воспитанность -…невежество

Жизнерадостность (оптимизм)-…уныние (пессимизм)

Исполнительность -…безответственность

Независимость (самостоятельность)-…зависимость (инфантильность)

Твердость (решительность)-…мягкость (нерешительность)

Коммуникабельность (общительность)-…неразговорчивость

Активность (деятельность)-…пассивность (бездеятельность)

Непринужденность (раскованность)-…скованность(зажатость)

Целеустремленность-импульсивность.

+Что происходит с человеком, когда у него исчезают цели? (деградация - бомж, наркоман). Таким образом, человек сам себе создает «жизненное пространство».

**Упражнение «Брачное объявление»**.

Ведущий.

Предлагаю выполнить вам упражнение - составить текст брачного объявления. Как вы думаете зачем?

Во-первых, каждый из вас может заявить о своей системе ценностей; во-вторых, используя фантазию, может заглянуть в будущее; в-третьих, лучше узнать друг друга.

**Структура брачного объявления:**

1)Физические данные (возраст, рост, вес).

2)Общие сведения (дополнительные: знак зодиака, наличие вредных привычек).

3)Социальный статус (образование, материальное обеспечение, работа).

4)личностная характеристика (качества личности, черты характера, отношение к себе, к людям, к миру, увлечения).

5)Ожидание в выборе партнера (физические данные, социальный статус, качества личности, черты характера).

**Пример брачного объявления.**

**Александр 25\180\73.По знаку зодиака Весы, брюнет, глаза карие, среднего телосложения, приятной внешности, без вредных привычек.**

**Образование высшее. Материально обеспечен. Обожаю природу и животный мир, люблю детей. Увлекаюсь рыбалкой. Из музыки предпочитаю джазовую. По характеру добрый, отзывчивый, спокойный.Оптимист по жизни, тонко чувствующий, увлеченный.**

**Познакомлюсь с интеллигентной симпатичной девушкой 20-27 лет для серьезных отношений.**

**Отвечу на письмо, желательно фото.**

+Работать над текстом объявления нужно индивидуально. После составления я соберу, и буду зачитывать. Ваша задача – отгадать, кому принадлежит брачное объявление.

Начали-закончили.

+И.П.Павлов как-то сказал: «Жизнь перестает привязывать к себе, как только исчезает цель». Помните об этом.

**4)Мнения участников о тренинге.**

**5)Ритуал прощания**.

Приложение №1

Активная, деятельная жизнь (интересная и творческая работа, полнота и эмоциональная насыщенность жизни);

Здоровье (физическое и психическое);

Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);

Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);

Наличие хороших и верных друзей;

Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);

Развлечения (приятное и необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);

Свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);

Счастливая семейная жизнь;

Уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

ЛИТЕРАТУРА

Список жизненных ценностей-целей // Молодёжь и наркотики (социология наркотизма) / Под ред. В. А. Соболева, И. П. Рущенко. — Харьков: Торсинг, 2000. — С. 409.