**Цель: Понятие личности. Структура личности. Отношение к себе. Самооценка. Развитие и личностный рост.**

**Задачи:**

* **Установление контакта с участниками группы.**
* **Создание доверительной атмосферы.**
* **Достижение взаимопонимания в целях эффективной работы программы.**
* **Сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении, прикоснуться к понятию каждой личности.**
* **Ощутить похожесть и индивидуальность разных людей.**

1. **Представление программы.**

Инструкция: «По традиции тренинговых групп для быстрейшего знакомства каждый из вас сейчас оформит себе визитку, где нужно указать своё тренинговое имя. При этом вы вправе взять себе любое имя: воё настоящее, которое вы носите с детства; игровое имя; имя своего близкого друга или хорошего знакомого, имя политического деятеля и т.п., вам предоставляется полная свобода выбора. Решайте! Имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Затем вам нужно закрепить свою визитку булавкой на груди так, чтобы все члены группы могли прочитать ваше тренинговое имя. В дальнейшем на протяжении занятий вы должны обращаться друг к другу по этим именам».

1. **«Снежный ком».** По кругу каждый называет воё имя после имени предыдущих:

Первый участник называет своё имя, второй – имя первого и своё, третий – имя первого, второго и своё.

1. **Выработка правил.** Существует ряд общих правил, распространяющихся на все группы:

* ***Здесь и теперь.*** Во время нашей работы мы говорим только о том, что происходит сейчас в нашей группе, что мы делаем и чувствуем в данный момент. Нет смысла обсуждать события, которые произошли непонятно когда и непонятно с кем. Наша задача – действовать «здесь и теперь»; стараться увидеть, что мы делаем с людьми в каждый конкретный момент и как они реагируют на это; почувствовать, какое влияние оказывают на нас другие люди.
* ***Доверительный стиль общения.*** Независимо от того, кто мы, какую должность занимаем, обращаемся друг к другу на «ты».
* ***Говори от своего имени.*** В группе следует говорить только от своего имени. На тренинге мы будем учиться говорить: «Я думаю…», «Я считаю…», «Я хотел бы...» и т.д.
* ***Конфиденциальность происходящего в группе.*** Всё, что будет сказано и сделано во время занятий, должно остаться в группе. Не допустимы никакие обсуждения происходящего во время занятий за его пределами, в присутствии других людей. Каждый участник игры должен быть уверен, что его слова и чувства не станут общим достоянием.
* ***Недопустимость непосредственных оценок человека.*** При обсуждении происходящего в группе можно оценивать только поступки, действия и слова конкретных людей, не допуская при этом никаких личностных оценок участников тренинга.
* ***Отказ от шаблонных решений.*** Работая в группе, надо стараться избегать привычных стереотипных решений. Во время работы можно попробовать поступать не так, как мы обычно поступаем в жизни. У нас появляется возможность найти новые способы взаимодействия с окружающими и посмотреть, что из этого получится.
* ***Культура общения.*** На тренинге нельзя использовать нецензурную ненормативную лексику и наносить людям физические увечья.
* ***Не выходите из круга, что бы с вами не произошло.*** Любое эмоциональное состояние, которое возникло «здесь и теперь» во время работы группы должно быть снято в ходе дальнейшей работы.
* ***Уважение говорящего.*** Говорит только один.
* ***Правило «стоп».*** Если вам о чём-то неприятно говорить, вы можете сказать «стоп».

1. **«Я никогда не…».** Участники по очереди говорят фразу, начинающуюся с этих слов. Например: «Я никогда не прыгал с парашютом». Каждый, проговаривая эту фразу, выделяет вою индивидуальную черту.
2. **«Автопортрет».** Необходимо иметь лист бумаги и фломастер. Вам предлагается нарисовать свой портрет, но не совеем обычным способом.

* Вместо глаз мы рисуем то, на что любим смотреть
* Вместо носа то, что любим нюхать
* На место губ то, что любим есть
* На место ушей то, что любим слушать
* На голове вместо волос изобразите ваши мысли – те, которые вам чаще всего приходят в голову, ваши мечты.

После того, как портреты нарисованы, каждый представляет свой по кругу. Упражнение помогает узнать вкусы и интересы друг друга.

1. **«Ценности».** Участникам раздаются по шесть листочков и предлагается на каждом из них написать то, что им ценно в этой жизни. Затем листочки ранжируются таким образом, чтобы самое ценное оказалось на самом последнем листочке.

**-** Представьте себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первой бумажке. Сомните бумажку и осознайте, как вам теперь без этого живётся.

Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.

- Итак, произошло чудо, и появилась возможность вернуть любую из ценностей, можно выбрать одну из смятых бумажек. Так шесть раз. Затем предлагается осознать, что произошло, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования. Обсуждение. Возможность осознать и почувствовать важность построения собственной иерархии ценностей.

*Упражнение провоцирует возникновение очень глубоких переживаний. Обстановка во время проведения упражнения должна быть предельно безопасной – не должно быть лишних звуков, никто не должен входить в помещение, участники не должны мешать друг другу.*

1. **«Чемодан».** Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминается о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо поработать, чтобы его жизнь стала ещё более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой работы необходимо выбрать «секретаря2, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительный и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается секретарём в лист участника. При наличии возражений, сомнений, лучше воздержаться от записи спорного качества.

Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты, зачитывается и передаётся этот список. У него есть право задать любой вопрос, если не совсем понятно из того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока не собраны все чемоданы.

1. **«Мне приятно тебе сказать…»** Каждый по кругу продолжает это предложение и говорит приятный слова своему соседу справа.
2. **ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.** Одной из последних процедур каждого занятия является анкетирование. Вам нужно ответить на вопросы анкеты, высказав своё мнение о прошедшем занятии. Отвечая на вопросы, будьте предельно откровенны. Так как ваше мнение поможет мне продумать следующее занятие, сделать его более полезным.

* **Степень твоей включенности:** 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
* **Твои основные ошибки в ходе занятия:**

а) по отношению к себе

б) по отношению к группе

в) по отношению к ведущему.

* Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определённый «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чём-то разобраться.
* Что тебе очень не понравилось на сегодняшнем занятии? И почему?
* Твои замечания и пожелания ведущему.

Занятие закончилось. Вы высказали своё мнение о нём, но если что-то осталось в душе, особенно неприятное или тревожное, выкажите это вслух прямо сейчас.

**Заключение**

Разработана система групповой работы с одаренными подростками, включающая тренинг различных аспектов саморегуляции, предупреждение и преодоление социальной дезадаптации и неблагоприятных вариантов личностного развития, коррекцию коммуникативных проблем. Подтверждена эффективность этой системы. Полученные данные позволяют констатировать, что проведенный тренинг в основном достиг своих целей. Подобные формы работы могут быть рекомендованы для широкого применения с одаренными детьми.