

Тренинг развития позитивного самоотношения у старших подростков

Иванова-Родиновская Алена Игоревна,
практический психолог
специалист первой квалификационной категории
ГУ ЛНР «ЛУВК «Новое поколение»

Актуальность программы. Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности. Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность. Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию.

Позитивное самоотношение, по мнению, Р. Бернса, А.В. Визгиной, С.Р. Пантилеева, В.В. Столина и др. проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем.

Цель: развить позитивное самоотношения в старшем подростковом возрасте.

Задачи:

- 1.Расширить знания представлений подростков о себе.
- 2.Формировать способность адекватно оценивать себя на основе внутренней системы ценностей, взглядов.

3.Формировать уверенность в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.

4.Формировать стремления к самопознанию и саморазвитию.

Целевая аудитория: учащиеся 9-11 классов

Продолжительность занятия: 1 час 15 мин

Материалы и оборудование: листы А4, доска, фломастеры, маркеры, ручки, конфеты с яркими разноцветными обертками

Структура занятия

№	Вид работ	Ориентировочная продолжительность мин.	Ресурсное обеспечение
1.	Приветствие. Вступительное слово об актуальности темы Правила тренинга	10 мин.	-
2.	Упражнение «Конфетка»	5-7 мин.	Блюдо , конфеты с разноцветными обертками
3.	Упражнение «Комплимент внешности»	5 мин	
4.	Тест-игра «Самооценка»	2 мин	Ручки, листы
5.	Теоретическая часть «Самооценка»	5 мин	
6.	Упражнение «Мое жилище»	5-7 мин	Листы бумаги А4, карандаши, фломастеры
7.	Групповая дискуссия «Как поддержать и улучшить самооценку»	15 мин.	
8.	Упражнение «Я»	5 мин	А-4, буквы «Я» разного размера
9.	Упражнение «Позитивные мысли»	5 мин	
10.	Упражнение «Внутренняя улыбка»	5 мин	
11.	Упражнение «Я люблю себя даже, когда..»	5 мин	
12.	Упражнение-рефлексия «Футболка с надписью в подарок»	5 мин	
13.	Подведение итогов		

1. Приветствие. Вступительное слово об актуальности темы. Оглашение правил работы в группе.

2. Упражнение «Конфетка»

Цель: креативное знакомство в новой группе.

Процедура: вам (как психологу) нужно будет сделать, так это не поскупились и не поленились, а пойти и закупить самых разных конфет, какие только существуют.

Игра начинается так: вы выносите красивое блюдо, на котором выложены конфеты: разной формы, размера, качества, цвета фантика. Приветствуются также конфеты без фантиков, леденцы от кашля.

Позаботьтесь о том, чтобы одинаковых конфет было несколько. Иначе кому-то не достанется то, что он хотел выбрать и он будет выбирать по принципу «что осталось». Кроме того, всегда интересно услышать, как об одной и той же конфете два человека рассказывают совершенно непохожие истории...

Далее Вы обращаетесь к игрокам: «Вот перед вами на блюде выложены конфеты. Посмотрите на них и выберите себе одну, которая больше всего похожа на Вас. А затем расскажите нам всем краткую историю-самопрезентацию, которая объяснит всем нам — почему вы считаете, что похожи на эту конфету».

Кстати, внимательный психолог, знакомый с интерпретацией цветовых тестов, не упустит случая продиагностировать эмоциональное состояние группы в целом по преобладающему цвету фантиков.

Красный - жизнеспособность, сила, выносливость.

Оранжевый - бодрость, радость, эмоциональность.

Желтый - вдохновляющий, способствует развитию интуиции.

Зеленый - исцеление, гармония, сострадание. Способствует развитию эмпатии и любви к ближнему.

Голубой - спокойствие. Способствует снятию напряжения и расслаблению.

Синий - мышление и творчество. Помогает генерировать больше творческих идей.

Фиолетовый - вдохновение. Помогает создавать новые концепции, изобретать.

Белый цвет— это слияние всех цветов радуги.

Вас должны насторожить:

Чёрный -общая подавленность,

Красный-агрессия.

Гостям разрешается задавать вопросы, шутить и кушать конфеты после окончания игры. Тот, кто конфеты не ест, возвращает свою не съеденную конфету на блюдо после того, как «отстреляется» со своим шоу. (Хотя правила игры не запрещают оставить эту конфету себе на память).

3. Упражнение «Комплимент внешности»

Цель: помочь друг другу преодолеть робость и неуверенность в себе.

Процедура: группа стоит в кругу. Нужно сказать комплимент участнику, стоящему справа от себя. При подаче комплимента нужно обратиться к участнику по имени (Таня! У тебя красивые глаза). Тот участник, который принимает комплимент, должен поблагодарить за комплимент и повторить его (Спасибо, Аня! У меня красивые глаза).

Анализ: Что было удивительно услышать от других? Кто-нибудь чувствовал себя неловко, когда ему говорили комплименты?

4. Тест-игра «Самооценка»

Цель: снятие напряжения, анализ

Процедура: Участникам предлагается изобразить в ряд 8 кружков, а затем быстро вписать в один кружок букву «Я». Психолог объясняет, что чем ближе к левому краю стоит буква, тем ниже самооценка участника. Затем объясняет, что это тест-игра и не стоит ее результаты принимать очень серьезно.

5. Теоретическая часть. Обсуждение понятия «самооценка»

Самооценка-это способность сознания человека составлять представление о себе и своих действиях, а также судить о своих навыках, умениях, личных качествах, достоинствах и недостатках. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представления о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть. Во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. В-третьих, человек испытывает удовлетворение не от того, что он просто делает что-то хорошо, а от того, что он избрал определенное дело и именно его делает хорошо.

6. Упражнение «Мое жилище»

Цель: осознание своих личностных особенностей и психологических границ.

Процедура: «Сейчас вам нужно нарисовать свое личное пространство в виде какого-нибудь жилища, дать этому жилищу название, очертить его границы, если это необходимо. Время рисования 5 минут».

Рисунки выкладываются в круг.

Ведущий: «Давайте подумаем вместе и ответим на следующие вопросы: в виде какого объекта получилось ваше жилище? Есть ли граница у вашего жилища? На каком расстоянии от него она проходит?»

Из какого материала ваше жилище и граница? Какой прочности? Какого цвета? Имеет ли кто-нибудь право заходить в ваше жилище? Кого из группы вы могли бы пустить в ваше жилище?»

7. Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»

Мнения выписываются на отдельный лист бумаги и дополняются ведущим. Затем делается акцент на том, что существуют конструктивные и деструктивные способы поддержания самооценки. Участники вместе с ведущим обсуждают, как избежать деструктивного поведения в данной ситуации, каким конструктивным поведением можно его заменить.

Информация для ведущего:

Способы поддержания позитивной самооценки

Улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за фигурой), занимаемся самообразованием, развитием своих талантов, способностей; достигаем успеха в каком-то деле, помогаем другим людям; не ставим глобальных целей; имеем хобби как способ выделиться из толпы; усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного.

обесцениваем других людей, «нарываемся» на комплимент; украшаем свой уголок плакатами, надписями типа: «я – лучше всех!», «я – король мира!» и т.д.; иногда рисуемся (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто» и ярко (уйти с уроков, покурить «за компанию», принять алкоголь и т.п.).

Методы самовоспитания:

- Самоприказ - короткое отрывистое распоряжение самому себе, применяется, когда человек ясно видит свои недостатки, но никак не может заставить себя выполнять действия по их преодолению.
- Самовнушение - (я уверен в себе!) помогает владеть собой даже в самых трудных ситуациях.
- Самоободрение - при неудаче полезно вспомнить о своих успехах, с юмором отнестись к своим внешним недостаткам.
- Самостимуляция - в случае небольших успехов целесообразно хвалить себя; в случае неудачи полезно выговаривать себе: «Плохо!»

8. Упражнение “Я”.

Цель: знакомство с различными гранями самооценивания.

Процедура: участникам группы раздаются листы бумаги формата А-4 с вырезанной внутри рамкой и три буквы “Я” разной величины (большую, маленькую и размером с рамку). Ведущий предлагает подросткам попробовать вместить каждую букву в предлагаемую рамку.

- Какая “Я” без затруднений прошла через рамку?
- Как маленькая “Я” соотносится с размерами рамки?
- Удобно ли существовать самой большой “Я”?

Вывод: завышенная самооценка иногда способна сослужить дурную службу, оттолкнуть от Вас людей и выставить Вас эгоистом и одиноличником. Что касается заниженной самооценки, то это прямой путь к провалу любого дела. Как говорится, как Вы к миру, так и он к Вам. Если все время сомневаться и сетовать на то, что ничего не выйдет, так оно и получится. Адекватная самооценка позволяет субъекту отнестись к себе критически, правильно соотнести свои силы с задачами разной трудности и с требованиями окружающих.

8. Упражнение «Позитивные мысли»

Цель: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Время проведения: 5-7 мин

Процедура: участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то...». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору.

Данное упражнение направлено на поддержку в подростках следующих проявлений:

- позитивных мыслей о себе;
- симпатии к себе;
- способности относиться к себе с юмором;
- выражение гордости собой как человеком;
- описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

Рефлексия:

- легко ли было выполнить данное упражнение?
- что было выполнить сложно и почему?

9. Упражнение «Внутренняя улыбка»

Цель: релаксация участников группы

Внутренняя улыбка -это простой, но очень действенный способ расслабления. Искренняя улыбка способна преобразовать энергию организма и направить её на объединение и оздоровление себя и окружающих. Когда вы «улыбаетесь себе», то тем самым поднимаете свой энергетический уровень и подготавливаете к максимальной отдаче, что помогает вам положительно настроиться по отношению к себе.

Время проведения: 5-7 мин

Процедура:

1. Дайте группе следующие указания: «Сядьте прямо на стуле. Поставьте ноги на ширине плеч. Положите руки на колени так, чтобы вам было удобно, закройте глаза и дышите как обычно.

2. Постепенно расслабьте мышцы лица. Представьте, что вы находитесь в каком-нибудь очень располагающем к релаксации месте - возможно там, где вы чувствовали себя наиболее комфортно.

3. Теперь представьте, что вы видите своё улыбающееся лицо. Ваши глаза излучают в энергию. Почувствуйте, как улыбка расслабляет и разогревает ваше лицо.

4. Улыбайтесь сами. А теперь перенесите эту чистую энергию на челюсти и почувствуйте, как напряжение, сковывающее их, тает от тепла вашей улыбки.

5. Направьте тепло улыбки на шею, и почувствуйте, как любые неприятные ощущения исчезают.

6. А теперь улыбнитесь вашему сердцу и поблагодарите его за его постоянную и необходимую работу, которую оно совершает для вас ежесекундно. Согрейте его теплом улыбки, и вы почувствуете, что ему стало намного легче работать. Пусть энергия вашей улыбки заполнит сердце любовью и радостью.

7. Теперь улыбнитесь своим лёгким, поблагодарите их за то, что они снабжают сердце кислородом. Когда вы в очередной раз вдохнёте в лёгкие воздух, почувствуйте, как они наполняются добротой и силой.

8. Теперь улыбнитесь печени и почкам, за то, что они следят за чистотой вашего организма. Вы почувствуете, что избавляетесь от злости и страха, которые испытывали.

9. Теперь направьте энергию улыбки в желудок и поблагодарите его за работу, которую он делает, переваривая пищу, которую вы едите.

10. Распространите тепло улыбки на мышцы ног и рук, расслабляя их.

11. Ваша внутренняя улыбка расширяется и распространяется, заполняя вас целиком. Вы полностью расслаблены.

12. А теперь ощутите каждую частичку вашего тела.

Прекрасно. Когда будете готовы, медленно откройте глаза и посмотрите на меня... Замечательно! Сейчас, если хотите, то можете потянуться перед тем, как мы продолжим».

Проведя это упражнение вместе с группой, вы можете предложить им практиковать его дома с утра или в любое другое время, когда они просто хотят расслабиться или повысить чувство самооценки.

11. Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»

Цель: выполняя это упражнение, участники поймут, что необходимо хорошо относиться к себе при любых обстоятельствах, разграничивая два аспекта: самих себя и действия, которые они совершают. Это упражнение даёт возможность участникам признать то, что им в себе не нравится. Затем они

определят, что их не устраивает и найдут способ принять себя такими, какие они есть.

Процедура: предложить участникам нарисовать в центре листа (А4) самого себя. Затем дать следующие инструкции:

а) Рядом со своим рисунком маркером или карандашом напишите одну вещь, которая вам нравится в себе, то чем вы гордитесь. Речь может идти о чём угодно: о внешности, личных качествах и т.д.

б) Теперь переверните лист. На обратной стороне напишите одну вещь, которая вас не устраивает.

в) Переверните лист обратно. Напишите ещё одну вещь, которая вам нравится в себе (используйте любимый цвет). Затем переверните лист и напишите вторую вещь, которая вам не нравится в себе (используя нелюбимый цвет).

г) Продолжайте писать то, что вам нравится в себе на стороне с рисунком и то, что вам не нравится в обратной стороне, используя соответствующие маркеры для каждого пункта.

д) После того, как вы написали всё плохое о себе, о чём только могли подумать, прочитайте это и затем напишите над этими словами: «Я люблю себя, даже когда ...».

е) Признайте, что вы привлекательны даже с учётом того, что вам в себе не нравится. Недостатки касаются ваших действий, а не вас как человека.

Помните, что при любых обстоятельствах вы достойны быть любимыми.

Попросите участников вернуться в одну группу. Пусть они покажут свои рисунки всем и объяснят, что им нравится в себе, а что нет.

Когда все закончат, вы можете попросить их повесить свои рисунки на стену так, чтобы всем была видна только «положительная» сторона. Можно предложить им взять рисунки домой и повесить там.

11. Рефлексия

12. Упражнение «Футболка с надписью - в подарок»

Цель: снятие эмоциональной и поведенческой закрепленности; формирование навыков искренних высказываний для анализа сущности «я».

Участники занятия познакомились с индивидуальными особенностями друг друга. Теперь каждому из них представилась возможность подарить виртуальную футболку, на которой есть надпись. Эта надпись отражает то эмоциональное отношение к любому участнику занятия, которое сложилось в ходе работы, или существовало изначально.

Литература:

1. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге / Е. В. Емельянова – СПб: Речь, 2008 – 336 с.

2.Латышев Г. В. Смотри по жизни вперёд: руководство по работе с подростками / Г.В. Латышев, М. В. Орлова, С. М. Яцышин, О.А. Титова, Д.Д. Речнов – СПб: «АПК и ПРО», 2002 – 112 с.

3.Майорова Н.П. Обучение жизненно - важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / Н.П.Майорова, Е.Е.Чепурных, С.М.Шурухт – СПб: Образование-Культура, 2010 – 228 с.

4.Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ К. Фопель – М: Генезис, 2008. – 208 с.