

Занятие с элементами тренинга «Образ моего «Я»

Маликова О.М., психолог ГБУ ВО «ЦППиРД»

Цель: осознание участниками своего собственного «Я», особенностей своей личности, формирование положительного образа «Я».

Задачи:

1. Сформировать у подростков навыки самоанализа и определения своих психологических границ.
2. Дать возможность каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники.
3. Обсудить конструктивные способы поддержания позитивной самооценки.

Категория участников: от 14 до 17 лет

Время проведения: 1 час 20 минут

Оборудование: листы бумаги А4, цветные карандаши или фломастеры.

Ход работы

Приветствие

Тест-игра «Самооценка»

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.

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.

Упражнение «Мое жилище»

Цель: осознание своих личностных особенностей и психологических границ.

Инструкция: «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?»

Упражнение «Мои качества»

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и разделите его на 4 квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.

Теперь в квадрате 1 напишите пять ваших качеств, которые вам нравятся, и которые вы считаете положительными.

Теперь заполните квадрат 3: напишите пять качеств, которые вам в себе не нравятся, которые вы считаете негативными.

Теперь посмотрите на квадрат 3 и переформулируйте эти качества так, чтобы они стали положительными, так, как если бы вас оценивал ваш лучший друг. Запишите в квадрат 2.

Теперь посмотрите на квадрат 1. Переформулируйте эти качества так, словно бы вас оценивал ваш недруг. Запишите в квадрат 4.

Теперь закройте ладонью (сверните лист) квадраты 3 и 4 и посмотрите на квадраты 1 и 2 – какой замечательный человек перед вами.

Теперь закройте квадраты 1 и 2 – жуткая картина. С таким человеком никто не захочет общаться!

А теперь посмотрите в целом на свой лист. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: с точки зрения друга и с точки зрения врага.

Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем букву «Я».

Вопросы для обсуждения:

- Какое впечатление произвело на вас это упражнение?

- Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Вывод: Получается, что это мы сами выбираем, как к себе относиться! Мы можем быть себе и врагом, и другом. Мало того, это самоотношение всегда безошибочно чувствуют другие люди и, к сожалению, часто начинают относиться к нам именно так, даже если у них нет для этого объективных оснований.

На самом деле нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых это качество мешает, а есть ситуации, в которых это качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сами можем управлять их проявлениями, а не подчиняться им.

Упражнение «Я глазами других»

Цель: способствовать самоанализу подростков, развивать умение анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?»

Участникам предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать десять слов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый друг). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол,

передаются по кругу, сосед справа пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем каждый листочек возвращается хозяину.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

- повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;
- о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);
- насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);
- отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);
- совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;
- из чего складывается представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям и т.д.).

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!»

Упражнение «Зато ты...»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, повышение самооценки участников.

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «...зато ты (у тебя)...» и далее какое-то положительное качество этого человека: все что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты и др.).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист. Во время выполнения задания в группе царит оживление и хорошее настроение; и в любой группе, даже в которой участники очень устали или напряжены, задание выполняется с большим энтузиазмом.

Рефлексия