

**Из опыта работы  
педагога – психолога ГБПОУ РО «РКВТ»  
Левченко Н.В.  
по адаптации тренинговых занятий.**

**Тренинговые занятия для старшин в рамках работы студенческого  
актива колледжа.**

*Тема: «Личность. Я и ТЫ. Мы вместе и отдельно».*

*Содержание:*

Понятие о личности и ее основных компонентах (потребности, интересы, индивидуальные свойства, возможности, способности, характер, темперамент). Ценности и личностные смыслы. Границы личности и способы их отстаивания.

**ПРАКТИКУМ.**

**Упражнение «Кто Я?», «Какой Я?».**

Раздаются листы, разделенные на две половины. Каждая половина содержит вопрос, на который ниже нужно написать 10 ответов. Н-р, Кто я?= юноша, курсант....

Затем группа делится на пары (можно рассчитаться на первый-второй по порядку) и читают друг другу список.

**Игра «Я люблю», «Я не люблю».**

Участники бросают друг другу мяч; тот, кто его поймает, говорит «Я люблю...» и называет что-нибудь любимое. Можно называть действия, предметы, еду и т.п. После этого он бросает мяч кому-нибудь другому.

Затем те же самые действия выполняются со словами «Я не люблю...».

Завершение дискуссией «Что такое личность», «Что такое индивидуальность».

**Игра в границы «Скажи стоп!».**

Участники по очереди подходят друг к другу. Тот, к кому подходят, должен сказать «Стоп!», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

## Упражнение «Мои ценности».

Участникам раздается 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. Ведущий предлагает представить себе, что случилось что-то страшное и из жизни исчезла та ценность, которая написана на первом листочке. Ведущий предлагает смять и отложить лист и осознать, как им теперь без этого живется. Затем так происходит с каждой ценностью по порядку. *Каждый раз предлагается обратить внимание на внутреннее состояние после потери ценности.* Затем ведущий объявляет, что произошло чудо и появилась возможность вернуть любую из ценностей; можно выбрать один из смятых листочков, так шесть раз подряд. В завершении предлагается осознать, что произошло, можно ли добавить какие-то ценности, посмотреть, остался ли прежний порядок ранжирования.

Обсуждение.

## Упражнение «Декларация самооценности: Я – это Я!».

Упражнение известного специалиста по символдраме В. Стюарта

- Я – это Я, и во всем мире нет никого точно такого же, как Я.
- Я уникален.
- Я владею всем, касающимся меня, моим телом и всем, касающимся его.
- Я владею своим разумом, включая все мои мысли и представления.
- Я владею своими глазами, включая образы всех наблюдаемых объектов.
- Я владею своими чувствами, какими бы они ни были – позитивными или негативными. Мне могут нравиться одни, а другие не нравиться, но они все равно мои.
- Я владею своим ртом и всеми словами, которые произношу, приятными или грубыми, правильными или неправильными.
- Я владею своим голосом, громким или тихим.
- Я владею всеми своими действиями по отношению к другим или себе самому.
- Я владею своими фантазиями, своими мечтами, своими надеждами, своими страхами.
- Я владею всеми своими триумфами и успехами, всеми своими провалами и ошибками.
- Поскольку я полностью владею собой, то могу, в конечном счете, узнать и использовать себя, чтобы действовать в своих интересах.
- Существуют вещи, которые меня озадачивают, и другие, которых я пока не знаю. Но пока я дружелюбен по отношению к самому себе, я



могу с мужеством и надеждой искать решения головоломок и способы больше узнать о самом себе.

- Как бы я ни выглядел и ни звучал в любой момент, это уникально и аутентично мне.
- Когда я думаю о том, как выглядел и звучал, что сказал и сделал, как думал и чувствовал, я могу отбросить все, что захочу. Я могу сохранить то, что оказалось уместным. Я могу изобрести нечто новое вместо того, что отбросил.
- Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и делать. У меня есть инструменты, чтобы выжить, быть близким другим, быть продуктивным и извлекать смысл и порядок из мира людей и вещей вне меня
- Я владею собой, следовательно, я могу изменить себя. Я это я, и я хорош.
- Я прощаю себе любую ошибку и проступок по отношению к самому себе.
- Я прощаю все обиды, которые причинили мне другие люди.
- Я принимаю на себя ответственность за свою собственную жизнь и утверждаю, что никто не имеет власти над моими решениями без моего полного согласия.

Подведение итогов.

Ритуал прощания.

Литература:

1. В. Стюарт «Работа с символами и образами в психологическом консультировании».
2. Александровская Э.М. Программа сопровождения подростков: Учебно-методическое пособие. М., 2000.
3. Майорова Н.П. Чепурных Е.Е. Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам: пособие для классных руководителей / Под ред. Н.П. Майорова СПб., 2002.

Педагог –психолог



Н.В. Левченко