«Утверждаю»

Председатель

Методического совета

\_\_\_\_\_\_\_ Шеримбетова А.А.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА «ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ НАС»**

**По дисциплине:** «Основы общей психологии и коммуникативных навыков»

**Специальности:**

09120100 «Лечебное дело»,

09130100 «Сестринское дело»,

**Курс** 1,2

**Семестр** 1,3

Алматы, 2023г.

Рассмотрено и утверждено на заседании ЦМК «Общепрофессиональных дисциплин»

от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20…г., протокол №\_\_\_\_

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ибраева Ш.С.

Методист МК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Умаровой Е.А.

 (подпись)

Одобрена на заседании Методического совета

протокол №\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_\_ 20\_\_г

Председатель МС \_\_\_\_\_\_\_\_ Шеримбетова А.А.

 (подпись) (Ф.И.О)

**Содержание аннотации**

**Номинация:** Методическая разработка внеклассного мероприятия.

1. **Фамилия, имя автора:** Пчелякова Татьяна Александровна, магистр психологии, преподаватель.
2. **Тема:** «Все зависит от нас»
3. **Актуальность темы:** тема «Все зависит от нас» остается актуальной на протяжении времени и в различных контекстах. Она подчеркивает значимость наших решений, действий и отношения к окружающему миру. В сфере личного развития эта тема обращает внимание на наше влияние на собственную жизнь: наши стремления, решения, работу над собой и принятие ответственности за свои поступки. Представляемая нами тема подчеркивает, что наши решения и действия имеют влияние на нашу жизнь и мир в целом. Она побуждает к осознанности, действиям и стремлению к позитивным изменениям, отражая актуальные вызовы и возможности как для личного роста, так и для общественного прогресса.
4. **Цель:** развитие понимания и осознания активной жизненной позиции студентов, умения планировать будущую жизнь, выработка эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях.
5. **Задачи:**

- актуализировать представления студентов о своих сильных сторонах

 развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе;

- выработать у студентов принятия себя, своего Я, и поднять самооценку.

- выработать эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений.

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга и арт-терапии.

**Оборудование:** бумага формата А-4, маркеры, ручки, цветные карандаши, краски, ножницы – 4 штуки, бей джи.

**Подготовительная работа:** оформление аудитории: картины, мольберт, муз инструменты, скелет и др.

**Ход занятия**

**Психолог.**  Добрый день уважаемые студенты, участники, гости, уважаемые преподаватели. Сегодня мы рады видеть вас на нашем мероприятии с элементами тренинга и арт-терапии. Чувствуйте себя свободно, надеемся проведенное здесь время для вас будет приятным и полезным. Предлагаю начать с разминки, для того чтобы поприветствовать друг друга и настроиться на работу.

**1.Игра-приветствие**

**Цель:** создание доверительной атмосферы в группе. Настрой на работу.

*Описание.* один из участников, говорит группе своё имя, и сопровождает его каким-либо несложным движением. Все участники повторяют его имя и движение. Мы с вами познакомились, а теперь первое задание.

**Психолог.** Ребята, сейчас вам предлагается прослушать музыкальную композицию. Будьте внимательны, определите смысл песни. Звучит песня «Все зависит от нас самих». Исполнитель - Елка.

***Групповая дискуссия***

- О чем эта песня?

- Какие ключевые слова вы услышали в композиции?

- Актуальны ли слова песни для вас?

**Психолог.** Как вы думаете, какой теме будет посвящена наша встреча?

Наверное, вы не раз слышали выражение: **«**Все в твоих руках или все зависит от нас…»»

Как вы понимаете смысл данного выражения? (*Ответы студентов*).

 ***Постановка проблемы.*** Каждый человек в своем развитии проходит определенные стадии: младенчество, детство, подростковый период, молодость, зрелость, старость. Если говорить о вашем возрасте, о периоде студенчества, то это, пожалуй, самый интересный, самый эмоционально насыщенный период жизни.

В это время, вам, молодым людям, необходимо приобрести ряд важных жизненных навыков, требуются определенные умения в межличностных взаимоотношениях: способность строить конструктивные отношения, преодолевать возникшие препятствия, управлять своим эмоциональным состоянием, предопределяет будущий успех.

 Если сейчас необходимые умения не приобретаются, то на пороге взрослой самостоятельной жизни и в трудовой деятельности человек оказывается перед трудностями, стрессовыми ситуациями.

***Сегодня мы будем учиться (задачи нашей встречи):***

* узнавать себя (свою самооценку, свое я);
* отстаивать свою точку зрения, учиться говорить «нет»;
* учиться быть более уверенным;
* принимать решения самостоятельно.

В ходе занятиябудем придерживаться следующих правил:

- искренность в общении (давайте говорить здесь не то, что «требуется», а то, что мы на самом деле думаем;

- активное участие в происходящем (Вы и Ваше мнение нужны нам и важны для нас);

- право на своё мнение и уважение мнения другого (участник говорит «от себя», от своего имени и не критикует мнение другого);

- действуем по принципу «здесь и сейчас».

**2.Упражнение «Рисунок по кругу»**

**Цель:** формирование умения принятия себя и других, умение подчиняться заданному образцу и умения креативно мыслить, не нарушая последовательность заданной темы.

**Психолог.** А сейчас, прошу вас принять участие в следующем упражнении «Рисунок по кругу».

*Описание.* У каждого на рабочем месте лежит чистый лист бумаги. Выберете самый приятный для себя цвет карандаша. Как только услышите сигнал (хлопок в ладоши), начинайте рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает рисунок. Затем дальше по кругу до тех пор, пока лист не вернется назад к вам.

*Обсуждение:*

- Понравилось ли вам то, что получилось?

- Поделитесь своими чувствами, настроением?

- Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

**Вывод:** все, наверное, согласятся, что необходимо формировать у себя ***умение принимать себя и других,*** таких, какие мы есть. Также важно использовать знакомый вам стиль поведения для отстаивания своей точки зрения.

**3. Упражнение «Уверенный/неуверенный человек».**

**Цель:** обращение к теме занятия, актуализация знаний.

**Психолог*.*** Ребята, следующее упражнение вы будете выполнять в группах. Сейчас, по выбранному стикеру, предлагаю выбрать цвет. (Зеленый/желтый).

1.Каждая команда даёт определение заданным понятиям:

- 1 группа – (зеленый цвет) –, дает определение понятию «Уверенный человек». Можно использовать словарь.

- 2 группа (желтый цвет) -, дает определение понятию «Неуверенный».

2. Вам необходимо составить психологический портрет на бумаге и показать пантомиму или инсценировку:

- 1 группа - уверенное поведение человека;

- 2 группа - неуверенное поведение человека.

**Показ пантомимы.**

*Обсуждение.*

- Как вы считаете, уверенный человек и уверенное поведение человека связаны между собой?

- Каким образом?

**Вывод.** Ощущение уверенности и уверенное поведение - взаимосвязаны. Уверенному поведению помогает правильное внутреннее состояние, а состояние уверенности укрепляется при уверенном поведении.

**4. Экспресс-тест на смелость и уверенное поведение**.

**Психолог:** Давайте подключим все свое воображение и представим ситуацию из басни И.А. Крылова «Вороне где-то Бог послал кусочек сыру…» Вот удача! Вот так и вам неожиданно Бог принес подарок, (на стол ставиться подарок упакованный так что не ясно что внутри.), просто так, не за что, не за ваши какие-то заслуги и сказал, приди, мой дорогой и возьми. Это- тебе! Ваше поведение? Что бы вы сделали?

Студенты предлагают свои варианты, как бы они поступили. Дискуссия. Идеальный (правильный) вариант, если находиться студент который просто подходит и берет этот подарок. Если такой студент не находиться, тогда подходит и просто берет подарок подставное лицо.

**Психолог**: ребята, мы можем много говорить о том, чтобы мы сделали с подарком, кому бы мы его подарили или реализовали, говорить о том, что внутри подарка, но если мы будем только говорить о нем или о его ценности или возможностях, но так и не возьмем его в свои руки, себе, мы никогда не узнаем, что внутри и никогда не используем возможность пользоваться тем, что нам подарила жизнь, возможность или жизненные обстоятельства. Иметь смелость взять от жизни то, что она дарит - наша задача.

**5.Информационный блок**

**Цель:** осознание и формирование понятия «уверенное поведение».

**Психолог.** Уверенное поведение - это собирательное понятие, включающее различные состояния. Оно:

- целенаправленное: уверенный человек достаточно точно представляет свои цели. При этом они должны быть: реалистичными, конкретными и позитивными;

- ориентированное на преодоление возникающих препятствий, а не на переживание по их поводу.

- гибкое, подразумевающее адекватную реакцию на быстро меняющую обстановку;

- социально ориентированное - направленное на построение отношений с окружающими: движение «к людям».

- настойчивое, но не переходящее в агрессивное.

- созидательное: человек не тратит силы на борьбу с кем-то, а умеет строить отношения.

- человек с уверенным поведением имеет адекватную самооценку.

**6. Экспресс-тест на самооценку**

***1. Тест скажи «Я».*** Определить на сколько уверенно студенты произносят «Я»

***2. «Попрыгать на одной ноге».*** Четырем студентам предлагается выйти вперед и ответить на вопрос: сколько раз каждый из них сможет попрыгать на одной ноге. Затем по факту проверить и посчитать сколько раз каждый студент смог прыгать на одной ноге. Обычно ребята оценивают свои возможности гораздо ниже. И гораздо больше прыгают заявленному.

**7.Ролевая игра «Скажи «Нет» правильно»**

Ты можешь творить свою жизнь сам делая правильный выбор, очень часто при выборе правильного решения, нам необходимо сказать «нет»

**Цель:**отработка новых навыков оценки ситуации и осознание ответственности за жизненный выбор.

**Психолог.** Сейчас мы с вами поиграем в ролевую игру «Скажи «Нет» правильно». Ребята, упражнение будем выполнять в группах.

*Описание.* Каждой группе предлагается разыграть ситуацию. Один играет роль – «уговаривающего», другой – «отказывающегося». Задача остальных участников, которые наблюдают – обратить внимание на способ отказа, и подумать, что можно было еще сказать/сделать в данной ситуации.

*Обсуждение.*

- Легко ли было отказать?

 -В чем плюсы умения говорить «Нет»?

**Вывод:** Чтобы ощутить себя строителем собственной жизни, нужно выработать умения правильного самопознания. Те, кому это удается - верят в себя, уважают себя, чувствуют себя счастливыми. Человек, который мыслит позитивно, верит в себя, может твердо сказать нет на те вещи которые могут погубить его жизнь и его потенциал, тот кто берет ответственность за свои поступки и даже в сложных обстоятельствах приобретает опыт, который способствует его успешности.

**8. Музыкальная пауза.**

**Психолог.** Представляет дует. Выступает певица - Виктория Пак и аккомпаниатор - Валерия Пчелякова. Виктория расскажет о своих победах на музыкальных конкурсах и о том, что нужно верить в себя, в свои способности и смело идти к цели. (5 минут).

**9. Упражнение «Письмо себе»**

**Цель:** анализ и обобщение опыта, полученного на занятии.

*Описание.* Каждая группа студентов получает закрытую коробку (коробка с листами бумаги).

 **Психолог.** Ребята, каждая группа получит коробку, положите все на эту коробку свои руки, закройте глаза, подумайте, задайте себе вопрос: что там может быть, что сделает мою жизнь счастливой?Откройте коробку. Что там? Студенты (по группам) открывают коробку. Белые листы. Вы- подобны этим листам… чистые. Каждый новый день дарит вам новые возможности, пока сердце бьется в вашей груди, вы в праве написать на этом жизненном листе все что вы захотите. Напишите себе письмо. Можете начать так… «Дорогой, Айбек, ты хороший парень и у тебя обязательно получиться…(перечислите все то, что вы хотите, чтоб у вас получилось, свои желания, планы, цели и др). Ты непременно, сможешь стать…. (напишите, что каким или кем вы хотели бы стать).

Каждый по очереди произнося фразу «Все зависит от меня…все в моих руках…» - 5 раз.

**10. Рефлексия**

**Педагог 1.** Ребята, наша встреча подходит к концу, давайте ответим на вопросы? (*По кругу*).

-Чему вы научились ….

-Что вы узнали нового…

-Что вам понравилось или не понравилось?

**11. Притча «Все в твоих руках»**

Давным-давно жил в горах великий мудрец, который знал ответы на все вопросы. И все шли к нему за советом, ведь еще никого не оставил он без помощи.

Но узнал о нем очень завистливый человек, и, позавидовав его мудрости, надумал: «Пойду и словлю бабочку, да скажу: «Что в моих руках?». Наверняка он ответит верно, ведь он очень мудр: «В твоих руках бабочка». Но тогда я уточню: «Жива иль мертва она?». Если ответит — жива, то я сдавлю ее ладонями. Если ответит — мертва, выпущу ее на волю, и все узнают, что он не прав».

Поднялся он в горы, и спрашивает мудреца:
- «О, великий! О, мудрый, ты знаешь все на этом свете. Что в моих руках?».
- «Бабочка», - ответил великий мудрец.
- «Тебе все известно, скажи, мертвую бабочку я тебе принес или живую?»
Мудрец улыбнулся ему и говорит:
*- «Все в твоих руках».*

**Список литературы**

Алиева М. А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2007

Грецов А. Г. Тренинг уверенного поведения. СПб., 2008

Грецов А. Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2013

Макмахон Г. Тренинг уверенности в себе. - М.: Изд-во Эксмо, 2014

Программа первичной профилактики ВИЧ/СПИДа и рискованного поведения для детей старшего подросткового возраста «Ладья». – М., 2015.