**КГУ «Андрейниковская ОСШ»**

Согласованно:

Зам. директора по ВР

Никонова О.С. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Психологический тренинг**

**«Знаете ли вы себя…»**

***для 9 класса***

Подготовил:

Педагог – психолог

А.Н. Куттубаева

**с.Андренниковка 2021 г**

«Мир существует не для того, чтобы

мы его познавали, а для того, чтобы

мы познавали и воспитывали себя в нём».

Георг Лихтенберг

Сегодня на нашем тренинге мы с вами попробуем познать себя как личность; узнать свои ценности, удостоверить свою индивидуальность или схожесть с ровесниками.

Познание человеком самого себя, тайн жизни – один из аспектов его духовного поиска, что уходит в глубь столетий. Согласно легенды, много тысяч лет тому назад семь мудрецов Древней Греции встретились в храме Аполлона в Дельфах и написали на стене храма: «Познай самого себя». Что означали эти слова?

Каждое новое поколение людей стремится достичь смысл существования человека, ответить на эти вопросы согласно своего времени.

Вы сейчас в том возрасте, когда человек делает одно из важнейших открытий – открывает себя. В этих поисках заложен великий потенциал. Чтобы выявить использовать его, необходимо найти себя, но сразу замечу, что никому не дано точно познать свои силы до конца и определить свое будущее. Но всё же каждому по силе начертить свой собственный путь сотворения себя. Желаю всем успеха и плодотворной работы.

**Упражнение на знакомство «Меня зовут… Я умею деть вот так»**

**Цель:** знакомство, снятие напряженности, скованности, повышение сплоченности группы.

Все встают в круг и по очереди называют свое имя, и показывают, что они умеют, повторяться нельзя. Например: «Меня зовут Миша, я умею делать так…»  и показывает хлопок, прыжок или еще что-то. Все стоящие в кругу должны сказать хором: «Его зовут Миша, он умеет делать так» и повторить то, что он показал. И так каждый по кругу!

**РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ "КАКТУС"**

Задание очень простое: "Нарисуй кактус". Пояснения не требуются, свободу фантазии!

Материалы: бумага А4, простой карандаш. Можно также использовать цветные карандаши или другие материалы для раскрашивания. Это даст дополнительные возможности для интерпретации цвета.

После завершения рисунка можно задать дополнительные вопросы:  
1. Этот кактус домашний или дикий? Где он растет (у кого дома или в какой пустыне)?  
2. Этот кактус колется? Его можно потрогать?  
3. О нем кто-нибудь заботится?  
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству?  
5. Когда кактус вырастет, то как он изменится (иголки, объем, отростки)?

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ рисуночного теста "Кактус" (с примером)

*Общие параметры: Пространственное положение:*

Внизу страницы - заниженная самооценка, вверху - завышенная самооценка, на средней линии - адекватная самооценка. Справа - ориентация на будущее, слева - уход в прошлое, по центру - сосредоточение в настоящем.

*Размер рисунка:*

Менее 1/3 страницы - заниженная самооценка, более 2/3 страницы - завышенная самооценка.  
Крупный рисунок, расположенный в центре листа - эгоцентризм, стремление к лидерству.  
Маленький рисунок, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.

*Характеристики линий:*

Штриховка - тревожность, отрывистые линии - импульсивность, четкие линии - уверенность.

*Силу нажима на карандаш удобно смотреть с "изнанки" листа:*

Сильный нажим - напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим - слабость, снижение настроения.

*Специфические особенности:*

Иголки (их может и не быть!) указывают на уровень агрессивности. Большие, длинные, толстые, ядовитые означают высокий уровень агрессивности. Направленные вверх - на вышестоящих людей (взрослых, руководство и т.д.), в стороны - на равных (ровесников, того же социального положения), вниз - на младших (слабых, зависимых, детей).

Домашний кактус (в горшке или в помещении) - ценность семьи, домашнего тепла, стремление к защите.

Дикий кактус (растет в пустыне) - чувство одиночества (если он там один) или потребность в свободе (если там много растений).

Цветок, необычная форма, украшения - женственность, демонстративность (любит быть в центре внимания).

Наличие выступающих отростков - открытость.

Отростки, зигзаги расположены внутри контура - замкнутость.

"Радостный" кактус, яркие цвета - оптимизм, эмоциональный подъем.

Заштрихованный кактус, темные цвета - тревожность, сниженное настроение.

Наличие других кактусов, растений или животных - экстравертированность (общительность).

Только один кактус (неживые предметы не считаются) - интровертированность (погруженность в себя, замкнутость) или одиночество.

* Какой кактус у вас получился?
* Что вы узнали о себе нового?

**Упражнение: «Лес»**

**Цель:** возможность понять себя и разобраться о представление об окружающем мире.

Представьте, что вы гуляете по лесу.

* Что вы видите и чувствуете при этом?
* Какие там деревья?
* В лесу ярко или темно?

Лес – это наше представление об окружающем мире в период нашего взросления.

Если в вашем лесу много зверей, которые резвятся и играют, ваш мир в этот период был беззаботным и безопасным. Количество и наличие деревьев и света в лесу – это взрослые и их влияние на вас.

Чем больше высоких деревьев, тем больше взрослые влияли на вас. Освещение представляет властность и авторитетность взрослых.

Чем больше яркого света в лесу, тем больше у вас было свободы для себя и тем меньше вы чувствовали их властность. Но при этом это не значит, что взрослые вами пренебрегали и игнорировали вас.

Чем более темный лес, тем больше ограничений вы чувствовали и скорее всего, часто оказывались в трудных ситуациях.

* Узнали ли вы про себя что-то новое?
* Какие впечатления на вас произвело это упражнение?
* Что оказалось вам трудным, а что далось легко?

**Упражнение «Я — уникальный»**

**Цель:** понимание уникальности и значимости каждого человека, себя в том числе.

**Материал:** 2 мяча

На Земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим.

Ведущий передает налево и направо два мяча разного цвета. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

* Что вы поняли для себя после данного упражнения?

**Психологическое упражнение «На риск»**

**Цель:** Это очень короткое упражнение на доверие.

Время: 5 минут. Размер группы: Любой

Сейчас мы с вами проведем упражнение, связанное с определенным риском. Прошу Вас довериться мне и войти в круг тем, кто хочет мне помочь…»

После того, как все желающие войдут в круг, поблагодарите их и скажите, что на этом упражнение закончено.

Подведение итогов упражнения:

* Спросите у вышедших, почему они это сделали? У тех, кто не вошел — почему? Обсудите, как повлияла фраза «Доверьтесь мне» на их решение.
* Почему люди часто доверяют другим, не задумываясь о последствиях, и т. д.?

**Упражнение «Письмо себе, любимому»**

**Цель:**научиться обращать внимание на самого себя, осознать свою любовь.

Каждый пишет письмо самому близкому человеку, то есть самому себе, любимому. Любимому, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить. Время — 10–15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями:

* С какими чувствами делали это задание? По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.
* Какие трудности возникли при написании письма?

**Колонна счастья**

Цель: работа на повышение самооценки. Участники выстраиваются в колонну друг за другом. Самый первый встает лицом к стене, остальные – за ним. Принцип построения колонны: первым встает тот, кто считает себя самым счастливым. Остальные – за ним, по мере убывания счастья. Последним встает самый несчастливый человек. В процессе построения можно менять свое место в колонне. Обсуждение.

**Упражнение “Копилка**”

Учащиеся пишут на листе, прикрепленном на спине у каждого из участников, положительные качества, присущие данному человеку.

**Задание:** собрать больше положительных качеств за 3-4 минуты. Затем снимите листочки со спины и поставьте галочку против того качества, с которым вы согласны. Подсчитайте совпадения.

**Рефлексия:**Тот, кто был активнее, тот и узнал о себе больше.

Очень важно для успешности то, что оценка самого себя совпадает с оценкой окружающих.

**Упражнение «Комплимент»**

Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу.

Количество человек в обоих кругах одинаковое. Участники, стоящие напротив, говорят друг другу комплименты. Затем по команде ведущего внутренний круг сдвигается (по часовой стрелке), партнеры меняются. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

**Упражнение «Сердце нашей группы»Цель:**

**Материал:** лист ватмана, цветная бумага, ножницы, фломастеры, карандаши, клей или скотч.

Возьмите лист ватмана, вырежьте большое сердце и прикрепите его к стене. А теперь каждый из вас возьмет цветную бумагу, вырежет сердечко и напишет на нем пожелания участникам группы.

Обратите внимание на это огромное белое сердце. Оно не живое, не бьется и не трепещет. Но мы сейчас оживим его и вдохнем в него жизнь! Для этого надо немного. Просто взять и прикрепить свои маленькие сердечки на это большое сердце. Посмотрите, как оно на ваших глазах оживает! И это наше групповое сердце будет биться с нами все наши занятия!

Рефлексия. Давайте немного поговорим о нашем тренинге. Как вы себя ощущаете после нашего тренинга? Какие интересные выводы вы для себя сделали? Что было неожиданным для вас? Что было труднее всего? Почему? А что понравилось?