|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ISO9001RegUKAS-PosДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ | |
| ГПОУ БлПТ | 4.2.3-09 Ф22 |
| ПРОТОКОЛ тренинга личностного роста |

**Дата проведения:** 3.04.18г

Тренинг личностного роста по программе позитивного самовоспитания и уверенного поведения

Цель: создание условий для личностного роста подростков.

ЗАДАЧИ  ТРЕНИНГА:

- отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;

- всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;

- овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я".

Ход тренинга: со студентами общежитии проведён тренинг «Личностного роста»

Вступление: важно научиться адекватно оценивать собственное поведение, обращать внимание на такие качества, как уверенность или неуверенность в себе. Можно утверждать, что неуверенное поведение вредит человеку, приводит к тому, что неуверенный в себе человек сдерживает свои чувства вследствие тревоги, ощущения вины и недостаточных социальных умений Необходимо отличать уверенное поведение от неуверенного и агрессивного Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования. Агрессивность не основывается на зрелом самоуважении и представляет собой попытку удовлетворить свои потребности за счет другого человека. Уверенное же поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью.

Уверенный в себе человек знает, что он имеет определенные права, умеет точно определить и выразить свои желания, потребности и чувства так, чтобы это не затронуло окружающих. Он умеет строить отношения с другими людьми, что называется "на равных", вне зависимости от положения, которое те занимают. Можно, таким образом, сказать, что уверенный в себе человек убежден в праве на реализацию потребностей своего "Я" и владеет способами и формами такой реализации, уважает позиции и статус других людей.

Существует целый ряд характеристик уверенного поведения:

1. Эмоциональность речи, открытость в выражении чувств.

2. Прямое и честное выражение собственного мнения, без оглядки на окружающих.

3. Использование местоимения Я, отсутствие попыток спрятаться за неопределенными формулировками.

4. Принятие похвалы, отказа без самоуничижения и недооценки своих сил и качеств.

5. Импровизация как спонтанное выражение чувств и потребностей.

Отработкой навыков уверенного поведения и должны послужить занятия тренинга.

Тренинг состоит из 4-5 часового занятия.

ЗАНЯТИЕ №1

"ХВАСТОВСТВО"

Назначение:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;

- совершенствование навыков группового выступления.

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о сво­их сильных сторонах - о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится - 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

"КОНТРАРГУМЕНТЫ"

Назначение:

- создание условий для самораскрытия;

- умение вести полемику и контр аргументацию.

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах - о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

На упражнение отводится 15минут.

"ПРОРВИСЬ В КРУГ"

Назначение:

- стимуляция групповой сплоченности;

- снятие эмоционального напряжения.

Члены группы берутся за руки и образуют замкнутый круг. Предварительно ведущий, по итогам прошедших упражнений, определяет для себя, кто из членов группы чувствует себя меньше всего включенным в группу и предлагает ему первым включиться в исполнение упражнения, т. е. прорвать круг и проникнуть в него. То же самое может проделать каждый участник.

 "НЕУВЕРЕННЫЕ, УВЕРЕННЫЕ И АГРЕССИВНЫЕ ОТВЕТЫ"

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

- "трансактный анализ" ответов и формирование необходимых "ролевых" пристроек.

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

• Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

• Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

• Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

• Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

• Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

• Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком не аккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 15 минут.

 ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ РАБОТЫ ГРУППЫ

В конце занятия подводятся общие итоги всех этапов.

Началу дискуссии предшествует обмен вопросами-ответами, список вопросов составляется группой. Примерный список вопросов:

• В чем для меня выражаются затруднения самопознания, самовосприятия?

• Какие слова или словосочетания я говорю себе при этом?

• Что я при этом испытываю?

• Что препятствует мне самореализоваться?

Предлагается избегать повторений и чрезмерно обобщенных, мало дифференцирующих вопросов-ответов, речевых штампов, стереотипных высказываний. При ответах возможны встречные проясняющие вопросы:

• Что именно ты имеешь в виду?

• Какие проявления ты подразумеваешь? По окончании дискуссии целесообразно провести творческую заключи­тельную комплексную письменную (или устную) аналитическую работу (10-15 минут), с ответами на две группы вопросов:

1) что мне удалось (не удалось) достичь в ходе тренинга;

2) что понравилось (не понравилось) в ходе тренинга при взаимной (с тренером) рефлексии полученных ответов.

Подведение итогов. Рефлексия

Приняли участие 14 студентов

Педагог- психолог Ференц А.Ю.

