

Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня»

Цель: определение и анализ уровня самооценки.

Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

Ход занятия.

Самооценка как важнейшая составляющая личности

Ведущий. Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

Определение самооценки

Тест «Как у тебя с самооценкой?» (приложение 3)

Методика определения самооценки Ю.И.Киселева (приложение 4)

Итог занятия.

Закрепление пройденного материала.

Обсуждение:

- Что такое самооценка и какова ее связь с самореализацией?
- Что дает каждый из типов самооценки ее обладателю?
- От чего зависит формирование самооценки?

Цель. Развивать умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников. Педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

1. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

Содержание

1. Упражнение «Самохвальство».

Инструкция. Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например.

- Вовремя встал.
- Приготовил завтрак для всей семьи отдельно второй завтрак детям в школу.
- Вовремя пришел на работу.
- Сварил коллеге кофе.
- Выполнил...
- Завершил работу над...
- Вечером поиграл с детьми, помог им сделать домашнее задание.
- Вымыл посуду и т.д.

Проанализируйте: трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день.

После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других вы совершаете».

2. Упражнение «Уверенность» (педагоги заполняют бланк с заданиями, приложение 3).

Инструкция после выполнения упражнения. Посмотрите еще раз внимательно на свои записи и попробуйте оценить, каким страхам вы подвержены в большей степени.

Затем ведущий предлагает другой вариант выражения отношения к подобным утверждениям (необходимо мысленно повторить их вслед за ведущим). :

1. Я уверена: в любом деле ошибки неизбежны, особенно когда дело новое.
2. Я абсолютно уверена: всегда найдется кто-то, кому не понравится то, что я делаю (на вкус и цвет товарищей нет).
3. Да, всегда найдется кто-то, кто будет критиковать меня. Я действительно несовершенна. Критика полезна.
4. Конечно! Всякий раз, перебивая кого – то, я высываюсь.
5. Может быть, он думает, что я нехороша! Конечно, иногда я не такая уж и хозяйственная, и деловая, да и кто-то иногда поступает лучше, чем я. Но я переживу и это.
6. Итак, он меня бросает. Может быть, он и уйдет, но я переживу и это.

Ведущий в конце делает обобщение: «Данное упражнение помогает менять страхи на спокойное, рациональное отношение к происходящему».

Упражнение «Телеграмма»

Психолог раздает бланки «телеграмм» с написанным именем адресата, где надо написать адресату самое хорошее, что можно о нем сказать. После выполнения задания психолог собирает все телеграммы и раздает их адресатам, они же, получив послание, высказывают вслух свои впечатления по желанию.

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление: «Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

1. Положение безнадежно.
2. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
3. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
4. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
5. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

1. Упражнение «Уровень счастья».

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты

2. Упражнение «Фантазии». Каждому дают по шесть небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются.

Инструкция. Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

1. Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?

2. Если бы вы могли на недельку поменяться с кем-либо местами, то кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?

3. Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, что бы вы пожелали?

Если бы вы были три дня невидимы, как бы вы этим воспользовались?

Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих здесь, ваших родственников, знакомых) вы для этого выбрали?

Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

После выполнения упражнения ответы зачитываются.

1. Упражнение «Исследование Я-концепции».

Инструкция. Задайте себе вопрос «Кто я?» и запишите десять первых пришедших в голову ответов. Затем ответьте на этот же вопрос устами одного из ваших близких (матери или отца, мужа или брата). А что бы рассказали о вас ваш лучший друг и подруга? Сопоставьте три группы ответов: в чем сходство? В чем различие? Проанализируйте себя в общении с другими людьми, постарайтесь понять: в чем состоят их ожидания? Соответствуете ли вы им? В какой степени их э- восприятие объективно, в какой — определяется их особенностями? Справедливы ли ваши представления? Проверьте это в реальном общении с ними. В конце ведущий делает обобщение: «Цель этого упражнения - показать

возможность самоисследования и расширения представления о себе путем сопоставления различных точек зрения на себя. Обратите внимание на то, устойчивы ли ваши представления».

2. Упражнение «Избавление от самокритики».

Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я не сделал вот так? Я должен был ему ответить так-то и так-то. Что я натворил?!) Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к еще большему "самобичеванию". Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в эдакого "мученика самокритики". Спаситесь от этого необходимо и возможно».

Инструкция. Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-чего достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например, умею выращивать на даче хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

1. Упражнение «Противоядие против самоистязательских игр».

Ведущий. Суть самоистязательских игр в том, что посредством ориентации на негативное вы попадаете в заколдованный круг и постоянно раскручиваете спираль плохого настроения или депрессии. Нередко люди не отдают себе отчета в том, что источник зла находится в них самих, поскольку их мысли денно и нощно вертятся вокруг неудач прошлого и тревог о будущем. Чтобы разрушить данный стереотип, следует разобраться в своих подходах и попытаться направить мысли в более позитивное русло. Попробуйте сверить ход своих мыслей со следующим списком утверждений.

А.

1. Я живу интересно.
2. Я кое-что значу в этой жизни.
3. Живу не тужу.
4. У меня большие планы на будущее.
5. Я умею контролировать ситуацию.
6. Любопытное явление.
7. Приятно провести свободный вечерок.
1. У меня достаточно времени для своих любимых занятий.
8. В целом люди мне нравятся.
10. Можно сказать, что я счастливый человек
10. Забавная (комичная) ситуация.
11. Не хотел бы пропустить такое событие.

Б.

1. Я никогда не избавлюсь от сексуальной закомплексованности.
1. Я сбит с толку происходящим.
2. Любви не существует.
3. Моя жизнь бессмысленна.
4. Мне страшно.
5. Никто меня не любит.
2. По нынешним временам дружба не в цене.
6. Мне не хватает терпения.
7. Все это не имеет никакого смысла.
10. С моей стороны это была глупость.
11. Так и в психушку загреметь недолго.
12. Человеческое существование, жизнь человека бессмысленны.
13. Я отвратителен.
14. Я не умею выражать свои чувства.
15. Никогда не могу сказать точно, чего хочу.
16. Я не способен полюбить.
17. Я ни на что не гожусь.
18. Я сам во всем виноват.
- 19- Почему я такой невезучий?
20. В голову лезут одни неприятности.
21. Прямо не за что ухватиться.
22. Производить на свет детей жестоко, человеческая жизнь ничего не значит.
23. Я никогда не сумею избавиться от депрессии.
24. Обстоятельства настолько запутаны, что всякое противодействие бессмысленно.
25. У меня недостает силы воли.
26. Просыпаться и то не хочется.
27. Иногда кажется, что лучше было бы умереть.
28. Люди наговаривают на меня.
29. Дела мои чем дальше, тем хуже.
30. У меня плохое настроение.
31. Что бы ты ни делал, людям все равно не угодишь.
32. Жизнь - штука несправедливая.
- 33- У меня никогда не будет настоящих друзей.
34. Не могу себе представить, какой будет моя жизнь через десять лет.
35. Со мной происходит что-то неладное.
36. Я эгоист.
37. Память у меня ни к черту.
38. Я чувствую себя не в своей тарелке.
39. Я легко ранимый, обидчивый человек

«Бальзам на душу»

Упражнение 2. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 3. «Принятие себя»

Цель. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Задание. Определение своих достоинств и недостатков.

Инструкция. Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

Упражнение 4. «Рисунок Я»

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Упражнение 5. «Девиз»

Цель. Отражение с помощью девиза жизненных установок.

Задание. Сформулировать свой девиз.

Инструкция. В старину у средневековых рыцарей был обычай - на воротах замка, гербе, щите воина писать девиз, то есть краткое изречение, выражающее идею, цель деятельности владельца. Ваш девиз должен заставить вас сконцентрироваться на главном, отражать ваше кредо, отношение к миру в целом, к самому себе - ответить на вопросы: что я умею в жизни, ради чего живу, чем дорожу. Можете дать к девизу пояснения, приготовьтесь к оглашению девиза перед другими участниками группы.

Упражнение 6. «Мое настроение сегодня»

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

Анализ занятия.

Анкета «Мнение»

Имя _____ участника _____ тренинга _____ Дата занятия _____

1. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Обведи кружочком соответствующий балл.)

2. Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

3. Твои основные ошибки в ходе занятия: а) по отношению к себе; б) по отношению к группе; в) по отношению к ведущему.

4. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться.

5. Что тебе очень не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

6. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.).

7. Что ты еще хотел бы написать?

Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня» (часть первая)

Цель: определение и анализ уровня самооценки.

Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия.

1. Мини – лекция «Самооценка».

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, где присутствуют элементы сравнения себя, с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом. Самооценка может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Адекватная самооценка – человек реально оценивает себя, видит как свои положительные, так и отрицательные качества. Он способен адаптироваться к изменяющимся условиям среды.

Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Они очень чувствительны.

Высокая самооценка – человек верит в себя, чувствует себя «на коне», но иногда, будучи уверен в своей непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Процесс самореализации и самооценка тесно связаны друг с другом и влияют друг на друга: ощущение нереализованности себя снижает самооценку, а заниженная самооценка препятствует полной самореализации.

2. Упражнение «Негативные установки».

Перед выполнением упражнения ведущий делает вступление:

«Положительные утверждения способны повлиять на исход дела, то же характерно и для любых даже подсознательных - негативных установок. Они проскальзывают в случайных замечаниях и высказываниях, отражающих беспомощность и безнадежность ("Я никогда не смогу рассказать ему", "Она не будет меня слушать", "Я не смогу играть на фортепиано"). Подобные установки могут закрыть перед нами многие двери. Наши случайные и непродуманные замечания - это тоже своего рода "динамичные самовнушения", незаметно, но упорно формирующие мир вокруг нас. Проблематичные ситуации быстро изменяются, как только мы чувствуем себя готовыми сознательно перестроить мышление и речь. Попробуйте следующее: "В данный момент я не знаю, как ему об этом сказать", "Похоже, что она не слышит меня", "Я пока не научился играть на фортепиано". Не нужно закрывать глаза на нынешние трудности, нужно приветствовать заложенный в них потенциал для перемен».

Инструкция. Попробуйте самостоятельно изменить негативные установки, сменив отношение к ним.

Негативные установки

6. Положение безнадежно.
7. Бесполезно пытаться что-либо сделать.
8. Я никогда не смогу выполнить всю эту работу.
9. Я никогда не смогу провести отпуск так, как мне хочется.
10. Они никогда не будут меня слушаться.

Позитивные установки (возможные варианты)

1. В настоящий момент положение представляется безнадежным.
2. Я не решил еще, как исправить положение.
3. Мне надо составить план, который поможет справиться с этим заданием
4. Я сделаю все возможное, чтобы провести отпуск в соответствии со своими возможностями и желаниями.
5. Я найду такой способ общения, который поможет им услышать меня.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: «Негативное отношение к жизни и безнадежность могут казаться неизбежными, если вы уже попали под их влияние и решили, будто весь мир настроен против вас. Однако это может быть следствием лишь вашей собственной негативности. Смените ваши установки - и мир тоже изменится».

3. Упражнение «Я самый, самый»

Инструкция. Вам нужно встать на куб и сказать: «Я самый, самый...». Придумайте и скажите вашу самую лучшую сторону.

4. Упражнение «Принятие себя».

Цель. Развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

Задание. Определение своих достоинств и недостатков.

Инструкция. Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

5. Упражнение «Я в лучах солнца».

Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего.

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.

Анкета «Мнение»

8. Степень твоей включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Обведи кружочком соответствующий балл.)

9. Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

10. Твои основные ошибки в ходе занятия:

а) по отношению к себе; _____

б) по отношению к группе; _____

в) по отношению к ведущему _____

11. Самые значимые для тебя эпизоды, упражнения, во время которых тебе удалось сделать определенный «прорыв», что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться. _____

12. Что тебе очень не понравилось на этом занятии? Почему? _____

13. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятий и т.п.) _____

14. Что ты еще хотел бы написать? _____

Тренинг повышения самооценки «Я лучшее, что есть у меня» (часть вторая)

Упражнение 1. «Свет мой, зеркальце, скажи»

Цель. Личностная установка на самоанализ.

Задание. Ответить на вопрос «Кто я?»

Инструкция. Вспомните сказку А.С. Пушкина «О мертвой царевне и о семи богатырях». У царицы было зеркальце, которое она время от времени спрашивала:

Свет мой, зеркальце, скажи,

Да всю правду доложи:

Я ль на свете всех милее,

Всех румяней и белее?

Представьте, что вы держите в руках такое волшебное зеркальце, и оно дает ответ на ваш вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и ответьте на этот вопрос искренне, запишите ваши определения; чем больше их будет, тем лучше.

Упражнение 2. «Уровень счастья»

Цель. Самоанализ своего состояния.

Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.

Упражнение 3. «Горячий стул»

Цель. Создание своего образа с помощью оценки окружающих и формирование личной самооценки на основе полученной информации.

В середине круга ставятся два стула: один из стульев – «белый» (сидя на нем участники слышат о себе все хорошее), другой – «черный» (сидя на нем участники слышат то, что в них не нравится другим людям). Участники могут садиться на один из стульев, на оба или вовсе не принимать участия в данном упражнении.

Упражнение 4. «Рисунок Я».

Цель. Создание собственного образа с помощью изобразительных средств.

Задание. Нарисовать свой собственный образ в аллегорической форме.

Инструкция. Возьмите цветные фломастеры и листы формата А-4, постарайтесь нарисовать образ своего Я. Можно рисовать все, что хочется: это может быть пейзаж, натюрморт, подражание детским рисункам, нечто в стиле ребуса, фантастический мир, абстракция - в общем все что угодно, с чем вы ассоциируете, связываете, сравниваете себя, свое жизненное состояние, свою натуру. Не бойтесь, что у вас не получится или что вы не умеете рисовать.

Упражнение 5. «Мое настроение сегодня»

Цель. Выражение с помощью цветовой палитры настроения от предложенной системы упражнений и общения с коллегами.

Задание. Выразить свое настроение, подняв цветную карточку, объяснить, почему был выбран именно этот цвет.

Инструкция. Выскажите свое настроение от занятия, свяжите его с цветом, который наиболее ярко отражает ваше эмоциональное состояние «здесь» и «теперь».

ПОВЫШЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА «Я ВСЕ УМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»

Упражнение «Четыре слова»

Цель: создать активную творческую атмосферу и позитивный настрой в группе; помочь игрокам развить воображение, метафорическое мышление, умение использовать символику языка и действия; развить способности к соединению идей из разных областей опыта, умение использовать полученные ассоциации для решения творческой задачи.

Необходимый материал: доска или флип-чарт с письменными принадлежностями для записи задания.

Время: 25 минут.

Участвовать в выполнении этого задания можно как по одному, так и в парах, тройках или небольшими группами. На доске или флип-чарте записываются четыре слова. Логически они должны быть как можно меньше связаны между собой и представлять имена существительные нарицательные в единственном числе (хотя не исключен и другой вариант грамматических форм или частей речи: скажем, список из четырех глаголов).

Даны, к примеру, слова: хлеб, грязь, театр, звезда.

Или: душа, письмо, цветок, ступени.

Игра заключается в том, что за определенное время (15-20 минут) необходимо придумать и показать театральный этюд, объединяющий данные слова (в том же порядке!) в логически связное действие с конфликтом.

Упражнение «Красная Шапочка»

Цель: смоделировать командное взаимодействие при решении творческой задачи.

Необходимый материал: карточки с названием стран для жеребьевки.

Время: 40-60 минут.

Группа делится на три подгруппы и получает инструкцию:

На фестивале «Сказочный лес» различные кинофирмы представляют свои версии фильмов, снятых по мотивам сказки «Красная Шапочка».

В конкурсе участвуют три киностудии.

Первая — американская киностудия, поставившая фильм ужасов со всеми сопутствующими кошмарами.

Вторая — французская, она представляет мелодраму. Нежную, романтическую историю с драматическими событиями, но со счастливым финалом.

И третья фирма — из Италии — предлагает детективный вариант «Красной Шапочки». В этом фильме не обошлось без мафии, стрельбы и неутомимой журналистки в красном берете.

У вас есть 20-30 минут для подготовки и 3-5 минут для демонстрации своей киноленты.

Обсуждение

Эффективным ли было взаимодействие участников в ходе выполнения задания? Был ли кто-то, кто не полностью реализовался или вообще не был услышан? Кто был лидером в каждой подгруппе?

ПОВЫШЕНИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА «Я ВСЕ УМЕЮ, ВСЕ СМОГУ»

Упражнение «Ассоциации»

Цель: через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников группы; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

Время: 20 минут.

Ведущий. Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из комнаты. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с трех попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и пр. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?
- На какое животное он похож?
- С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

Рефлексия

Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему? Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались наиболее точными? Наименее точными? Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Игра «Подарок лешему»

Цель: способствовать мобилизации внимания и творческой фантазии членов команды в ходе решения групповой задачи, актуализировать внутренний коммуникативный потенциал; интегрировать группу за счет чувства общей ответственности и включенности в совместную деятельность.

Необходимый материал: доска или флип-чарт и маркеры; одинаковый набор для каждой группы: клей, картон и цветная бумага, проволока, 2-3 куска пластилина разных цветов, ножницы, 2 воздушных шарика, коробка спичек, 5 трубочек для коктейля.

Время: 40-60 минут.

Каждая команда усаживается за стол, на котором разложены необходимые материалы. Тренер объявляет задачу: через 30 минут команда должна представить товарищам из других групп плод своего коллективного творчества. Что за произведение будет выставлено на вернисаже — решать самой команде. Важно лишь, чтобы в этом творческом акте участвовал каждый, решение принималось коллегиально и в работе были использованы все выложенные на стол материалы. Дать название полученному произведению — дополнительная задача, стоящая перед коллективом творцов.

Через 30 минут все группы выносят работы на установленные в центре комнаты столы, и участники команд могут посмотреть и оценить творчество товарищей.