|  |
| --- |
| [**Вечные темы. Тренинг для подростков**](http://vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/2150-vechnye-temy-trening-dlya-podrostkov) |

|  |
| --- |
|  |
| Цель тренинга:  развитие ценностных ориентаций, профилактика эмоционального неблагополучия, актуализация внутренних ресурсов и  развитие положительных – нравственных – качеств  личности Аудитория:подростки 13-16 лет  (группа 12-14 человек) Время:  40-45 минут Реквизит: магнитная доска, оформленная цитатой (приложение 1), примеры вечных тем (написанные на доске или крупно отпечатанные на бумаге (приложение 2)), заготовка бумажных обручей с надписанными ролями (приложение 3), заготовки круглых листов белой бумаги  15х15см (мандалы), магнитофон, диск с инструментальной музыкой, цветные карандаши (можно мелки или фломастеры); стулья (стоят по кругу), желательно бейджи с именами участников  Ход занятия: 1 этап.  Знакомство. Учащиеся и психолог сидят по кругу. Психолог приветствует всех, объявляет тему занятия и предлагает познакомиться, по очереди называя свое имя и заканчивая фразу «самым ценным для себя я считаю…». Психолог начинает знакомство с себя, подавая пример и стимулируя участников.  Время 5-7 минут 2 этап. Объяснение правил, игра.  Психолог благодарит участников, напоминает тему занятия и задает вопрос: «Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? Как вы понимаете  тему нашего занятия, какие темы остаются вечными для всех поколений?». Подростки отвечают. Многие высказывания подростков совпадут с названиями вечных тем, роли которых им будут раздавать. Психолог может сказать примерно следующее: «Чтобы не вести скучный разговор, я хочу предложить вам прочувствовать названные вами, и некоторые другие,  понятия, которым, к сожалению, мы не всегда уделяем должное внимание, но которые волнуют человека всегда. Мы проведем небольшую ролевую игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут вечные темы. Правила игры следующие: сейчас я каждому из участников одену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Запрещается объявлять вслух название чужой роли. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя,  и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Например, понятие «женственность» можно было бы описывать так: «Эта особенность свойственна не всем, в основном только девочкам, женщинам, это что-то нежное, красивое, заботливое, чаще всего проявляется…и т.п.». Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда тема раскрыта и участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так, пока все темы не будут раскрыты, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений группы. Если правила понятны, мы начинаем». В ходе этого упражнения участники вербализируют свое видение того или иного  понятия, пытаются его объяснить, описать. Происходит осознание, выражение своего отношения к описываемому понятию. При этом упражнение происходит оживленно, не вызывает скуки и одновременно подростки длительное время с интересом говорят на достаточно серьезные темы, во многом отражающие направление развития личности, формирование ее Я-концепции. Упражнение, таким образом, выполняет несколько задач: развивающую, коммуникативную и диагностическую. Время объяснения 3-5 минут. Игра – до 20 минут 3 этап (арт-терапевтический). Осознание. По очереди каждый участник высказывается, нравится ли ему его роль и что может быть антиподом, противоположностью его роли-понятия, а также как можно преодолеть, нейтрализовать это отрицательное проявление.  Затем каждому выдается круглый лист (мандала) и предлагается в течение 5 минут изобразить свое видение, понимание того понятия, которое ему выпало.  Пока ребята готовят рисунки, психолог включает спокойную инструментальную музыку, на доске в случайном порядке крепит названия всех ролей участников. После того, как рисунок готов, он крепится на доску под названием, закрывая собой антипод (символически его нейтрализуя, побеждая). Получается общая  творческая выставка на вечные темы. Некоторое время все рассматривают работы. Время – до 10 минут 4 этап. Рефлексия. Участникам предлагается поочередно (по кругу) кратко ответить на вопрос: «Что я думаю и чувствую в данный момент по отношению к получившейся выставке рисунков-мандал на доске, занятию в целом?» Время –  5-7 минут  Примечание: 1.  Занятие может проводиться со взрослой аудиторией. В данном случае психолог адаптирует свое обращение к участникам, свои высказывания и ход обсуждения  в соответствии с возрастной категорией участников. 2. Вместо оформления на доске (цитаты, темы и т.п.) может использоваться мультимедийная презентация, служащая сопровождением и отражением хода занятия. Однако место для выставки работ должно быть предусмотрено. В данном случае на 3 этапе участники не крепят мандалы на названия вечных тем, а свободно располагают их в месте, предусмотренном для выставки, и просто характеризуют свой рисунок (вечные темы отражены на соответствующем слайде). Как вариант (и если позволяет время),  автор мандалы может не озвучивать свою тему, а, когда все работы готовы, участники угадывают, что отражает изображение той или иной мандалы. В данном случае каждый получает обратную связь от других участников, анализирует мнения и впечатления, которые вызвала его работа у окружающих. ПРИЛОЖЕНИЕ 1  Цитата занятия:  «Я возникаю, спрашивая и отвечая, из вопроса и ответа» Б.Брехт  ПРИЛОЖЕНИЕ 2   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Любовь ненависть | Счастье горе | Дружба вражда | Верность предательство | Правда ложь | Семья одиночество | | Понимание отчуждение | Милосердие равнодушие | Красота безобразие | Жизнь  смерть | Мир война | Здоровье болезнь | | Нравственность безнравственность | Богатство бедность | Доброта жестокость | Сила слабость | Нежность грубость |  |   Примечание: каждая тема должна быть хорошо видна, набрана на отдельном листе А4.  ПРИЛОЖЕНИЕ 3  Любовь    Счастье    Дружба    Верность    Правда    Понимание    Нравственность    Милосердие     Красота    Жизнь     Сила    Мир    Богатство    Доброта    Нежность Семья  Здоровье |