

МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«МОСТОВСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ»

РАССМОТРЕНО:
Протокол социально-
реабилитационного консилиума
№ 2 от « 02 » 02 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о директора ГКУ СО КК
«Мостовский КЦРИ»
А.В.Лобода
« 02 » 02 2024 г.

Коррекционно-развивающая программа
«Формирование адекватной самооценки у инвалидов»

Составитель: психолог Овчаренко Александра Сергеевна

п.Мостовской
2024

Пояснительная записка

Самооценка - ценность, которая приписывается индивидом себе на основе сформированного представления окружающих. В качестве основного критерия оценивания выступает система личных ценностей. Главные функции, которые выполняются самооценкой, - регуляторная, на основе которой происходит решение задач индивидуального выбора в различных ситуациях, и защитная, обеспечивающая относительную стабильность и независимость личности. Очень часто заниженная самооценка формируется в семье. Иногда инвалиды, которым дается негативная оценка в семье, стремятся компенсировать это в общении с другими людьми. Таким образом, становится очевидным необходимость оказания своевременной социально - психологической помощи данной категории людей. С этой целью и была разработана программа коррекции неадекватной самооценки у людей с инвалидностью.

В программе основным методом в работе с инвалидами от 18 до 60 лет, имеющими неадекватную самооценку, избрана игротерапия. Игровая деятельность обучает управлять своим поведением через взаимодействие с другими расширяет его ролевой репертуар. Создание ситуации успеха выявляет способность инвалида в самоактуализации и более эффективном усвоении получаемых знаний.

Цель: формирование у инвалидов адекватной самооценки и уверенности в себе.

Задачи:

1. Снизить уровень эмоционального напряжения.
2. Повысить уверенность инвалидов в себе.
3. Развивать способность видеть в себе «хорошее».
4. Формировать коммуникативные навыки.
5. Развивать способность позитивного отношения к людям.

Форма работы: групповая, индивидуальная.

Психологические средства, методы, формы, используемые на занятиях:

Арсенал методических средств используемых на занятиях, представляет собой: игра, беседы, дискуссии, тематические релаксации, психогимнастику, самовыражение в рисунках, самовнушение.

Программа может видоизменяться в соответствии с особенностями группы, а упражнения, представленные в ней, могут быть использованы в процессе коррекционной работы по формированию адекватной самооценки.

Технология реализации программы: Программа коррекции самооценки рассчитана на один год работы с инвалидами от 18 до 60 лет. Занятия

проводятся по принципу социально-психологического тренинга в кабинете психолога или в специальном помещении, где можно свободно располагаться и передвигаться. Программа представляет собой цикл занятий разделенных на блоки, их продолжительность не превышает 40 мин. Общий объем занятий составляет 16 часов. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю.

Предполагаемый результат: Инвалиды должны осознать ценность собственной личности, сформировать позитивное самоотношение, повысить уверенность в себе, снизить психоэмоциональное напряжение, уровень агрессивности, демонстративности, сформировать умение эффективно общаться с другими.

Блок №1

Исследование образа «Я»

Цель занятий данного раздела: Создание благоприятных условий для работы с инвалидом, формирование адекватной самооценки.

Занятие №1

«Знакомство».

В начале работы группы каждый из вас оформит визитку, где должно быть указано тренинговое имя. При этом вы в праве взять себе любое имя: свое настоящее, игровое или своего друга или знакомого, реально политического деятеля или литературного героя и т.п. Представляется полная свобода выбора. Ваше тренинговое имя должно быть написано разборчиво и достаточно крупно. Эти визитки крепятся булавкой на груди, так чтобы все могли прочесть ваше имя. В дальнейшем на всем протяжении занятий мы будем обращаться друг к другу по этим именам.

У вас есть 10 минут для того, чтобы выбрать имя, сделать свои визитки и подготовиться к взаимному представлению. Основная задача представления — подчеркнуть свою индивидуальность. Для этого мы сядем в большой круг, по очереди называя себя, вы объясните, почему взяли именно это имя на время тренинга. Необходимо подчеркнуть свои особенности, которые действительно выделяют вас из окружающих, являясь стержнем вашей индивидуальности.

«Правила нашей группы».

После того, как мы выбрали имена и познакомились, приступим к изучению основных правил социально-психологического тренинга. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже лежат в основе работы практически всех групп. Сейчас мы обсудим основные из них. А затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила:

Доверительный стиль общения.

Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта.

Общение по принципу «здесь и теперь».

Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из нас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждаем то, что происходит с нами в группе.

Персонификация высказываний.

Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрыть собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считают, что...» на такое: «Я считаю, что...» отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяя фразу типа: «Многие меня не поняли» на конкретную реплику: «Оля и Соня не поняли меня».

Искренность общения.

Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, то есть только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том о чем он поделился во время занятий. Мы не боимся, что содержание нашего общения может стать известным другим людям, кроме члена группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

Определение сильных сторон личности.

Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работали вместе. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее доброе слово.

Недопустимость непосредственных оценок человека.

При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера общения».

Разнообразие контактов и общения с различными людьми.

Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся общаться со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

Активное участие в происходящем.

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

Уважение говорящего.

Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку, возможность сказать то, что он хочет. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

«Имя прилагательное».

Каждый участник выбирает себе имя прилагательное, характеризующее его положительно. Имя прилагательное должно начинаться с той же буквы, что и имя самого участника. Первый участник называет своё имя в сочетании с именем прилагательным (например: весёлая Валентина). Второй участник вначале называет первого участника, затем своё имя так же в сочетании с именем прилагательным. Третий участник называет первых двух, затем называет себя и так — вплоть до последнего участника, который называет всех сидящих в кругу и только затем — себя.

Занятие №2

«Здравствуй, я тебя помню!».

Мы начинаем нашу встречу взаимными приветствиями. Сейчас вы по очереди будете здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращались. Разумеется обращение начинается с имени, которое написано на визитке данного человека.

«Скажи мне, кто твой друг».

Безусловно, у каждого из вас в группе уже появился человек, который чем-то близок к вам. В течение 20 минут вы должны набросать «психологический портрет» этого человека. Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать конкретного человека,

нельзя. В «портрете» должны быть не менее 10 – 12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные участники пытаются угадать, чей это портрет.

Ласковое имя.

Вспомните и запишите, какими ласковыми именами вас называют ваши родные, близкие вам люди, ваши знакомые. Задумайтесь, кто и в каких случаях это делает чаще? Когда от вас что — то требуется? Когда к вам обращаются с очередной просьбой? Когда у вашего собеседника просто хорошее настроение.

Какие чувства вы испытываете, когда к вам обращаются именно так?
Что вам хочется сказать или сделать в ответ на хорошие слова? А теперь вспомните и запишите, кого и когда вы называете ласково. Что вы при этом испытываете сами? А люди, с которыми вы так обращаетесь, как они реагируют на ваше ласковое обращение?

Занятие №3

«Конверт откровений».

Участникам группы предлагается вынуть из конверта вопрос, написанный на полоске бумаги, и ответить на него. На определенном этапе можно предложить отвечать на каждый вопрос всем по кругу. Вопросы составлены так, что позволяют откровенно высказываться о том, что волнует, интересует членов группы, узнать каковы их ценности, убеждения.

Примерные вопросы:

- 1.Если бы вы могли перевоплотиться в животное, то в какое? Почему именно в это?
- 2.Если бы вы смогли на недельку поменяться местами с кем – либо, то кого бы вы для этого выбрали? Почему?
- 3.Если бы добрая фея обещала выполнить три ваших желания, то чтобы вы пожелали?
- 4.Если бы вы в течение одного дня были невидимыми, то, как бы вы этим воспользовались?
- 5.Ваша любимая книга?
- 6.Какого человека вы считаете великодушным?
- 7.По каким критериям вы выбираете себе друзей?
- 8.В какой стране вы хотели бы жить?
- 9.Если бы вам предложили наметить план вашей жизни, какими бы были три самые главные цели?

10. Чем вы любите заниматься в свободное время?

11. Если бы вам не мешали всевозможные жизненные обстоятельства, то в какое учебное заведение вы бы поступили?

«Мои сильные стороны».

У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не берите «в кавычки» слова, внутренне отказываясь от них. Вы можете также отметить те качества, которые вам импонируют, но они вам не свойственны и вы хотите выработать их в себе. На составление списка вам дается 5-10 минут.

Затем мы сядем в большой круг и выслушаем ваши записи и комментарии к ним. На выступление вам дается 5-10 минут.

«Мои добрые дела».

Доброе отношение к людям, к своим близким, родным и просто знакомым должно проявляться не только на словах, но и в конкретных делах.

1. Вспомните, какое конкретное доброе дело вы сделали за вчерашний день?

2. Кто был это человек?

3. Что вы при этом чувствовали?

4. Как вас отблагодарил этот человек?

5. Сколько своих добрых дел вы смогли вспомнить?

6. Способны ли вы на добрые дела?

7. Если нет, то, что вам мешает?

8. Вы всё время в ответ ждёте благодарность в виде, подарка или услуги?

Проанализируйте свои привычки. Есть ли среди них привычка делать добро?

Вы даёте пять минут для того, чтобы участники письменно ответили на эти вопросы. Затем группа садится в круг и участники по очереди высказываются.

Доброта лежит в основе взаимоотношений людей. Это крайне важно для эффективной работы тренинга. В самом начале работы участники должны настроиться на доброе отношение друг к другу, иначе им будет трудно от души, искренне выполнять правила группы. Участники должны внимательно выслушивать выступавшего. Только научившись именно так воспринимать слова человека, участник тренинга сможет увидеть себя его глазами. А это открывает возможность для дальнейшего личностного развития.

Занятие №4

«Вы меня узнаете?»

Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Хорошо если есть фотография этого человека. А если нет? Что делать? Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о «пароле», по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди.

Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки. Время для этой работы – 10 минут. Затем мы обсудим ваши записи и ощущения, которые возникли у вас во время выполнения этого задания.

«Девиз».

В прежние времена на воротах замка и на щите рыцаря писали девиз рода, то есть краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Сейчас мы подумаем над девизом каждого из нас. Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который отражает его жизненное кредо, отношение к миру в целом, к окружающим людям, к себе.

На формулировку девиза вам дается 15 минут. Вы можете спокойно поработать, вспоминая известные вам девизы, изречения, высказывания, мудрые мысли и т.д. затем вы по очереди зачитаете свои девизы другим членам тренинговой группы и в случае необходимости дадите необходимые пояснения.

«Контакты».

Умение устанавливать контакты позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире. Но этого мало. С помощью этого умения вы можете решать массу вопросов и проблем, которые возникают в жизни любого человека. Еще раз внимательно вдумайтесь в слова Генри Форда. Он говорит о причинах своего успеха – пойми точку зрения другого человека и посмотри на вещи с двух точек зрения: с него и со своей.

Сейчас мы проведем серию встреч, причем каждый раз с новым человеком. Нужно легко и приятно войти в контакт, поддержать разговор и также приятно расстаться с ним. Помните, что важно понять человека, его позицию, но при этом, не забывая себя, свои интересы, потребности и т.д..

Члены группы встают по принципу «карусели» то есть лицом друг к другу и образуя два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный. По

сигналу участники внешнего круга делают одновременно один шаг вправо и оказываются перед новым партнером.

Каждый раз роль участника задаете вы:

1. Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой случайной встрече.

Время на установление контакта, приветствие и проведение беседы 5 – 10 минут. Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 1 минуты закончить начатую беседу, попрощаться и перейти к новому партнеру. Эти правила распространяются на ниже идущие ситуации.

2. Перед вами неизвестный человек. Познакомьтесь с ним, узнайте, как его зовут, где он учится.

3. Перед вами совсем маленький ребенок, он чего-то испугался и вот – вот расплачется. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его.

4. Вас сильно толкнули в автобусе. Оглянувшись, вы увидели пожилого человека.

5. После длительной разлуки вы встречаете вашего любимого, вы так рады этой встрече. И вот наконец он рядом с вами.

Занятие №5

«Автопортрет»

Один из самых близких людей, которого вы, наверное, хорошо знаете вы сами. Действительно, кто лучше вас знает ваши особенности, привычки, желания. Каждый из вас в течение 15 минут должен составить подробную психологическую самохарактеристику, включающую не менее 10-12 признаков. В этой характеристике не должно быть внешних примет, по которым можно сразу вас узнать. Это должно быть психологическое описание вашего характера, ваших привязанностей, взглядов на мир, на взаимоотношения людей.

После написания характеристик вы сдаете их мне. Перемешав листы, мы начнем зачитывать «автопортреты». Остальные члены группы должны по тексту узнать автора. Вы вправе вносить коррективы в автопортрет участника, например, добавить несколько штрихов к особенностям его характера, которые удалось увидеть во время занятий.

«Горячий стул»

Один из участников садится в центр круга, каждый из участников обращается к нему по следующей формуле: «Когда ты делаешь (говоришь) то — то и то — то или ведёшь себя так — то и так — то, то у меня возникают такие чувства или мне кажется, что это значит то — то и то — то».

Высказывания должны быть по возможности конкретны, используется только информация, полученная за время прохождения занятий. Следует избегать определений и оценок типа «нравится», «хорошо», «плохо». Описанную процедуру проходит каждый участник группы. Человек, сидящий в центре круга, должен стараться слушать как можно внимательнее, не спорить, не перебивать, не затевать дискуссий, не требовать объективных доказательств субъективных переживаний людей, дающих ему обратные связи, не помогать и не подсказывать словом, не защищаться от обратной связи.

Продолжается до тех пор, пока ни кто уже ему не сможет ничего сказать. После того, как все участники высказались, участник, относительно которого производились высказывания, расскажет, что он из этого извлёк, что принял, что отвергает.

«Комплименты».

Произвольно выбираются две пары. Им предлагается принять участие в соревновании: «кто больше скажет комплиментов». По сигналу ведущего один из партнеров в паре начинает говорить комплименты другому. Остальные участники делятся на две группы. Первая внимательно следит за тем, чтобы комплименты не повторялись, иначе будет засчитан проигрыш, вторая — за тем, чтобы комплименты были «качественными». Если упражнение затягивается, ведущий может остановить его для последующего обсуждения. Участники пытаются описать свои ощущения; испытывали ли они неловкость в явно искусственных ситуациях общения, которые к тому же усугублялись соревновательным моментом; испытывали ли они некие положительные эмоции? Почему? С чем это связано? Ведущий направляет разговор в русло серьезного анализа.

Занятие №6

«Моя любимая игрушка».

У каждого из нас в детстве есть любимая игрушка. Хорошо, если мы не забываем о ней. Это как бы связывает нас с чудесным миром детства, когда мы были самыми счастливыми, получив игрушку? Что это? Плюшевый мишка? Кукла? Как ее звали? И где она сейчас? Расскажите о своей любимой игрушке и о своих чувствах, которые вызвали эти воспоминания. Будьте предельно искренни и откровенны, поделитесь своими детскими радостями и огорчениями. Ведь вы уже достаточно хорошо знаете друг друга. И приступайте.

«Без маски».

Мы уже убедились, что в этой группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем доверять друг другу что-то о себе без всякой

предварительной подготовке. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будите по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано в этой карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Члены группы будут внимательно слушать вас, и если они почувствуют, что вы не искренны и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать еще раз ответить. Кто хочет первым?

Примерное содержание карточек:

Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...

Мне очень трудно забыть, но я...

Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...

Мне бывает стыдно, когда я...

Особенно меня раздражает то, что я ...

Мне особенно приятно, когда меня...

Знаю, что это очень трудно, но я...

Иногда люди не понимают меня, потому что я...

Верю, что я еще...

Думаю, что самое важное для меня...

Когда я был маленький, я часто...

Мои слабые стороны...

Вы уже многое узнали о себе и о других членах группы. Многое мы смогли и понять, нам удалось взглянуть на себя и других с иной точки зрения. Не всегда все устраивало нас друг в друге. Сегодня каждый из вас должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах, т. е. О том, что он осознает в себе как комплекс, как внутренний барьер страх или иную помеху, который в чем-то мешает. Не обязательно говорить только об отрицательных чертах своего характера, вредных привычках; важно отметить то, что является или может являться причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. п. Это может быть и положительная черта, но в ее крайнем проявлении, например, отзывчивость - вы не можете никому ни в чем отказать, хотя сами от этого страдаете. На это вам дается 10 минут.

«Контраргументы».

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

Выберите одного из ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

«Представьте себя ребенком». В каждом из нас до сих пор находится ребенок.

Мы живем с грузом тех суждений, которые слышали, будучи детьми.

Основа нашего жизненного сценария – то, как нас запрограммировали в детстве. Возьмите лист бумаги и сделайте на левой его стороне список всего того отрицательного, что ваши родители, учителя, родственники говорили о вас. А затем справа запишите все то хорошее, что вам говорили о вас родные и учителя.

Какой из этих списков длиннее? Какой из них в большей степени определяет ваше отношение к себе?

«Иностранное имя».

Перед инвалидами ставится задача: выбрать себе иностранное имя и заявить о себе присутствующим от этого имени. Инвалиды по кругу выполняют задание. Затем каждый высказывается о своих ощущениях, почему он избрал это имя.

Обсуждение вопросов:

-Случаен ли выбор тех имен, которые мы себе присваиваем?

-Какую роль в жизни человека играет его имя?

-Не испытывает ли кто-нибудь из вас дискомфорт от своего имени?

Принимаете ли вы его?

Занятие №7

«Интервью»

Один из участников садится в центр круга. Группа задает ему 5 вопросов. Это могут быть вопросы в рамках определенной социальной роли или любые другие. Например, вопросы как студенту, как будущему учителю, как сыну (дочери) и т.д.

Затем следующий желающий садиться в центр круга. Ему также задаются 5 вопросов, но с обязательной сменой социальной роли.

«Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях. Не обязательно говорить только о положительных чертах характера, важно отметить то, что является, может являться точкой опоры в различные моменты жизни. Важно, чтобы говорящий высказывался прямо, без всяких «но», «если» и т.д. Это упражнение направлено не только на самораскрытие,

но и на умение мыслить о себе в положительном ключе. Поэтому, выполняя его, необходимо избегать высказываний о своих недостатках, ошибках, слабостях. Преподаватель должен пересекать каждую попытку самокритики, самоосуждения.

Другие члены группы не задают вопросы, не высказываются, они остаются только слушателями. Через 5-10 минут начинает говорить следующий член группы, сидящий справа от предыдущего, и так до тех пор, пока не выскажутся по очереди.

После этого ведущий предлагает всем попытаться провести «инвентаризацию» своих сильных сторон и записать их в тетрадь.

Затем инвалиды объединяются в группы по 2-3 человека и обсуждают, как смогли бы они, опираясь на свои сильные стороны, сделать что-то по-настоящему ценное, не ограничиваясь только индивидуальными интересами и потребностями.

В заключение участники возвращаются в общий круг и рассказывают друг другу о том, как они собираются использовать свои сильные стороны.

Занятие №8

«Зоопарк»

«Приветствуя, сегодня друг друга, мы будем опираться на наши ассоциации, вызванные миром животных или птиц. Вступая в контакт со своим партнером, вы должны сказать ему, с каким животным (птицей) вы связываете его образ, и объяснить, что лежит в основе вашей ассоциации». Участники располагаются традиционно в общий круг, и первый обращается к партнеру, например, сидящему справа, устанавливая контакт. Таким образом, этюд приветствия осуществляется по кругу.

Во время разговора двух участников остальные члены группы должны внимательно слушать, отмечать как положительные, так и отрицательные стороны контакта. Участник, который не может сразу сказать, какое животное или птицу напоминает собеседник, вправе пропустить контакт, но он должен извиниться перед партнером и попросить разрешения объяснить свою ассоциацию, но только после окончания этюда.

«Я тебя понимаю»

Каждый член группы должен сейчас выбрать себе партнера. В течение 5 минут один из вас в устной форме будет описывать состояние, настроение, чувства, желания своего партнера. Тот, чье состояние описывают, должен или подтвердить правильность и достоверность предположений, или опровергнуть их. Оба партнера вправе комментировать высказывания друг друга. Настройтесь на понимание друг друга, посмотрите на человека,

который сидит рядом с вами. О чем он сейчас думает, что чувствует, о чем мечтает? Именно он, а не кто-то другой, и тем более - не вы! Ведь другой человек - это целый мир! Приоткройте его для себя. Как вы думаете, что вас ждет в этом путешествии в другой мир? Время на обмен информацией в одной паре - 10 минут.

Затем вы поменяетесь ролями, и тот, кто описывал состояние партнера, будет слушать о себе.

«Перспектива»

Сформулируйте основные цели, которых вы хотели бы достичь в ближайшее время. Что вас ждет в перспективе? К чему стремится ваша душа? Или, может быть, вас ждут какие-то важные, но не зависящие от вас дела? Итак, четкая и ясная перспектива ваших целей:

А теперь главное - подумайте, какие конкретные шаги нужно сделать для достижения этих целей. Что можете сделать только вы? Кому придется обратиться за помощью?

У вас есть на это 15 минут. Успехов вам!

Занятие №9

«Твое лучшее качество»

На этот раз традиционное приветствие в начале занятия мы проведем в виде светского приема. Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т. е, подчеркивать лучшее качество партнера, которое вы в нем видите и цените больше всего. Не надо торопиться. Желательно, чтобы каждый участник обратился ко всем членам группы.

«Прокуроры и адвокаты»

Сегодня последнее занятие тренинга. Многое мы узнали друг о друге, многое успели сделать. Сейчас мы проведем серьезное и полезное упражнение. Один из вас на некоторое время станет «обвиняемым». Он садится на отдельный стул. С левой стороны от него в один ряд садится половина участников, которые выступают в роли «прокуроров». Их основная задача - найти слабые стороны «обвиняемого». «Прокуроры» могут выдвигать свои обвинения либо коллективно, когда от имени группы выступает один представитель, выражающий общее мнение после обсуждения всех поступивших предложений, либо индивидуально.

Другая половина группы (сидящая с правой стороны от «обвиняемого») выступает в роли «адвокатов», основная задача которых - указать присутствующим на положительные, сильные стороны «обвиняемого». Эта группа также может работать либо коллективно, либо индивидуально. Задача

участников - активно отнестись к личности «обвиняемого», помочь ему еще раз более полно осознать как свои слабые, так и сильные стороны. После высказываний «прокуроров» и «адвокатов» у «обвиняемого» есть право задать любой из сторон вопросы, если ему что-то непонятно в «обвинениях» или в «достоинствах защиты».

Подведение итогов

В конце занятия проводится подведение итогов. Затем каждый участник отвечает на вопросы, возникающие у других членов группы. Активно включается и сам тренер, который теперь может поделиться и своими впечатлениями о группе (в разумных и допустимых пределах).

И в заключение каждому из вас пожелание: «Мужества - изменить то, что можно изменить в себе».

«Смирения - принять то, что изменить в себе невозможно».

«Разума - чтобы отличить одно от другого».

«Впечатление».

Участники разбиваются на пары, садятся друг напротив друга. Один из участников рассказывает другому, какое хорошее впечатление тот на него произвел. Говорить следует тепло и искренне. Партнер, выслушав и поблагодарив, старается сказать в ответ как можно больше хорошего. Затем участники обмениваются впечатлениями.

В конце тренинга

Участники группы делятся впечатлениями по поводу проведенного занятия. «Что понравилось?», «Что нет?», «Что узнали нового?» Проводится итог и анализ тренинга.

Блок №2

Коррекция самооценки и развитие уверенности в себе

Цель занятий данного раздела: Создание благоприятных условий для работы с инвалидом, способствование развитию повышения самооценки, отработки навыка уверенного поведения, самопознания.

Занятие № 1

«Ода о себе»

Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе.

Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравится больше всего. Красиво перепишите, если можно – поместите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

«Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя таким, какой ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самому радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Занятие №2

«Стань уверенным»

Переход из одного состояния в другое сопровождается соответствующей перегруппировкой лицевых мышц. Например, улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержите улыбку 10-15 секунд. Измените улыбку на ухмылку – почувствуйте недовольство. Примите гневный вид – почувствуйте гнев. Ваше лицо, голос, жесты, осанка могут вызвать любое чувство.

А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь – выпрямитесь, контролируйте свой голос – чтобы он не дрожал, не теребите ничего в руках, не рисуйте – это тоже признак тревожности, неуверенности. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я не могу в действительности стать таковым, но я могу контролировать свою осанку, следить за своим голосом, за своим лицом. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком». И вы станете уверенным в себе человеком.

Техника «Ощущения уверенности».

Постарайтесь сознательно вызвать в себе ощущения, которые ассоциируются у вас с уверенностью. Для этого достаточно вспомнить и заново пережить три ситуации, в которых вы чувствовали себя, как никогда, уверенно. Как правило, люди говорят о том, что в таких случаях у них словно крылья за спиной вырастают. Уверенному человеку кажется, что он внезапно вырос, что все кругом – его единомышленники. Внутри появляется стержень, человек распрямляет спину, и, расправив плечи, прямо смотрит в глаза другим. Возникает чувство, что координация движений у него просто великолепна и он легко сможет выполнить самый сложный акробатический пируэт.

Упражнение на повышение уверенности в себе

Цель: формировать самоуважение, доверие к самому себе, способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, что в свою очередь эффективно влияет на повышение уверенности в себе. Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончании рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

Занятие №3

«Король и королева».

Участники выбирают из своей группы двух человек на роль короля и королевы. Они рассаживаются на импровизированный трон (желательно с

возвышением). Задача остальных участников – подойти и поприветствовать отдельно короля и королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Анализ: это упражнение на обнаружение «защит» личности. Каждый из участников, исходя из игровой ситуации, должен пережить некоторые унижения – поклон королю; и каждый по-своему должен будет «защищаться» от этой травмирующей ситуации. Анализируется, кто и как избегал этой ситуации подчинения.

«Вот какой Я».

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

- У каждого из вас в руках салфетка.

- Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

- Закончили? Спасибо.

- А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

- Сложно ли вам было говорить о себе?

- Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

- Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей

Список использованной литературы

1. Джемс У. Психология. – М., 1991
2. Зимбардо. Застенчивость. – М., 1991
3. Кон И.С. Открытие «Я». – М., 1978
4. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 4-е изд. – М., 2000.
5. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. – 3-е изд. – М., 2000.
6. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. – Тбилиси, 1989
7. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М., 1989