

«Мои сильные и слабые стороны»

Цель: Закрепить навыки самоанализа и самовыражения, глубоко и всесторонне проанализировать, слабые и сильные стороны личности каждого участника.

1. Разминка. Упражнение: «Передай маску».

Цель: Настроить группу на работу, взбодрить детей, делая их более внимательными, помочь настроиться на работу.

Инструкция: «Посмотрите, пожалуйста, на меня, чтобы видеть, что я делаю. Я пытаюсь придать своему лицу особое выражение, например, вот такое (зафиксируйте на лице какое-то выражение, поверните голову, чтобы у всех детей появилась возможность увидеть выражение вашего лица). А дальше я повернусь к своему соседу слева, чтобы он мог получше разглядеть выражение моего лица. Он должен в точности повторить это выражение на своем лице. Как только у него это получится, он должен медленно повернуть голову влево, поменяв при этом выражение лица на новое, которое он «передает» своему соседу слева. И так все по очереди».

2. Упражнение: «Без маски».

Цель: закрепить навыки самоанализа и самовыражения. *Инструкция:* «Перед Вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу, без всякой предварительной подготовки, 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 неискренни и неоткровенны, Вам придется еще раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить».

Комментарий: Участники садятся в большой круг. Каждый из них (по мере психологической готовности) берет карточку. Если возникает большая пауза, следует помочь участникам, пригласить их в центр круга, где находятся карточки.

Ведущему необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Причем карточек должно быть больше, чем участников на случай, если кто-то из них не сможет с первого раза выполнить задание.

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...»

3. Упражнение «Мои сильные стороны».

Цель: Выявить сильные стороны каждого участника, сформировать привычку думать о себе положительно.

Инструкция: «Каждый из Вас должен рассказать остальным участникам о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит, принимает в себе, что дает ему чувство внутренней свободы и уверенности. Существенно

также, отметить те качества, которые Вам импонируют, но они Вам не свойственны и Вы хотите выработать их в себе. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, не умоляли свои достоинств, чтобы Вы говорили прямо, уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...».

Вам дается на это 3 минуты. Даже если Вы закончите свою речь раньше, оставшееся время все равно принадлежит Вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют право высказываться. Может быть, значительная часть Вашего времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные свои качества сильной стороной. Достаточно того, что Вы сами в этом уверены».

Ведущий дает участникам 3-5 минут на подготовку и затем предлагает первому начать. По истечении 3 минут ведущий дает сигнал, означающий, что время первого истекло. Далее вступает в работу второй участник, в распоряжении которого также 3 минуты, и так до тех пор, пока не выскажутся все члены группы.

4. Упражнение «Какой он?»

Цель: Активизировать участников.

Инструкция: Один из участников (водящий) выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Водящий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участникам, догадаться, кто был загадан.

5. Упражнение «Мои слабые стороны»

Цель: Определение каждым участником слабых сторон, формирование привычки анализировать свои недостатки.

Инструкция: «Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах. - О том, что он является или может являться, причиной конфликта в различных ситуациях, осложняет жизнь, затрудняет взаимоотношения и т. д. Крайне важно, чтобы Вы «не брали в кавычки» свои слова, внутренне отказываясь от них, извиняя себя и свои слабости, чтобы вы говорили об этом прямо и откровенно. На это вам дается 3 минуты. Далее упражнение проводится по методике «Мои сильные стороны».

6. Упражнение «Рисунок себя».

Цель: способствовать осознанию себя, погружение в свой собственный мир и ориентация в нем.

Инструкция: «Сейчас я предлагаю Вам нарисовать себя. Себя можно изобразить растениями, животными, цветком, коллежем и по-другому, как вам захочется. Для рисования Вы можете использовать любую бумагу и любые пишущие принадлежности. «Каждый участник может показать свой рисунок и рассказать группе о нем. Ведущему надо иметь в виду, что дети часто стремятся к тому, чтобы взрослый похвалил их рисунок, «оценил на отлично». Ведущий при этом подчеркивает, что у каждого рисунок хорош по-своему, и главное, что участники изобразили себя.

7. Рефлексия дня.

8. Ритуал прощания.