**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Дополнительного образования**

**Дом детского творчества**

**Доволенского района Новосибирской области**

**Учебно-методическая разработка**

**Тренинг-занятие**

**Для педагогов и методистов**

**«Кто есть Я»**

Разработала:

Педагог-психолог

Коньшина Е.С.

Довольное, 2022г.

**Тренинг-занятие «Кто есть Я»**

**Актуальность**

У каждого из нас имеется широкий спектр социальных ролей. Кто –то из нас сын или дочь, мама или папа, директор, заместитель, воспитатель, доктор, нянечка, продавец и т.д. , которые имеют определенные требования, поведение предъявляемые обществом, а также выполнение действие, которые существуют при заданной роли.

При занимаемой роли, человек может испытывать различные трудности, с которыми может столкнуться. Это в свою очередь ролевой конфликт, т.е. личность , которая обладает определенным статусом, может столкнуться с несовместимым статусу ожиданиями (мать-дочь, доктор-персонал и .т.д)

Многие специалисты склонны к тому, что в социальных ролях заключена функция закрепления наиболее оптимальных способов поведения человека в конкретных обстоятельствах , которые выработаны человечеством на протяжении столетий.

Освоение любой роли подразумевает под собой процесс потиворечивый и сложный. На протяжении всей своей жизни человек постоянно осваивает новые роли, т.к человек становится старше, начинаются изменения в семье и на работе (имеется ввиду его положение), перемены в межличностных отношения, осознание своей значимости и т.д.

Освоение социальных ролей у каждого происходит по разному: кто – то легко справляется, а у кого – то возникают сложности, сопровождающиеся всевозможными осложнениями . В точности и степень принятия человеком роли может быть разной.

Неисчерпаемой, неизменной остается тема влияния социальных ролей на развитие личности и её становление. На настоящий момент имеется большие разнообразие литературы на эту тематику. Социальные роли помогают в адаптации в жизни человека. К каждому выбору своей роли человек должен подходить осознанно, т.к. только осознание своей роли может сделать жизнь приятнее, а самого человека как личность сильнее.

**Цель:** осознание педагогами социальных ролей и их значимости в повседневной жизни; освоение эффективных способов снятия напряжения в различных ситуациях

**Задачи:**

* сознание и принятие своих социальных ролей,
* освоить способы снятия напряжения и применить их на практике

**Размер группы:** 8-14 человек

**Время:** 1 – 1,5 часа

**Место:** актовый зал/ просторный кабинет, с возможностью проветривания помещения

**1.Вводная часть**

Добрый день коллеги!

Сегодня я хочу провести с вами тренинг-занятие на тему «Кто есть Я». Но прежде чем мы начнем, давайте обговорим наши правила на время тренинга – занятия :

* Обращаться по имени, которое назвал участник или указанном на бейджике
* Говорить от своего имени, употребляя местоимения «Я», «Мое», «Себя»
* Не прерывать участника
* Не давать оценок
* Все, что говорится в круге, за круг не выносится
* Каждый имеет право на молчание
* Обязательно быть активным, но и уважать других участников
* Каждый имеет право на молчание
* Каждый имеет право говорить
* Все выражают свои чувства открыто и по поводу всего, что происходит в кругу
* Правило 1го микрофона
* Принцип доброжелательности
* Нет – мобильному телефону.

Итак, все правила обговорены. Теперь мы с Вами смело можем начать.

**«Возьми салфеток».** Веселое упражнение, которое создает позитивную атмосферу и помогает познакомиться и выяснить некоторые личные моменты. Тренер приглашает присутствующих сесть в круг и со словами «На случай, если потребуется, возьмите сколько желаете», передает упаковку по кругу. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко - всего одну), обращается к группе «Представьтесь, пожалуйста, и расскажите столько фактов о себе, сколько салфеток вы взяли». В бизнес тренинге факты могут иметь отношение к изучаемой теме (например, мои способы выполнить план продаж).

Время :7 мин

2**. Основная часть**

**Упражнение. Общественная характеристика**

Каждый на листке бумаги пишет свое имя и передает соседу справа. Тот записывает на нем одну черту характера, которая, по его мнению, наиболее присуща данному человеку, и передает листок следующему, сидя­щему справа. Пройдя полный круг, листки с общественной характеристикой возвращаются к своим хозяевам для домашнего обдумывания.

Время:10-15мин

**Упражнение «Карета»**

Сначала нужно всем вместе поговорить о том, как педагоги представляют себе карету, из чего она состоит (двери, лошади и др.). Затем ведущий просит группу построить карету. Обсуждение: нравится ли вам то, что у вас получилось? Как вам работалось? Все довольны своими местами и ролями? Можете ли вы построить что-то еще, например мясорубку или пылесос?

Лошади – лидеры, которые выполняют взятые на себя обязательства до конца;

Колеса – по своей сути ленивы, но генераторы идей;

Стены – люди не стремящиеся ни к чему;

Окна, двери – не дают отвлечься от темы;

Сиденья, ступени – помощники;

Лакеи, фонари – эксперты, критики.

Время: 10-12мин

*Рефлексия.*

***(Релаксирующее) упражнение «Звуковая гимнастика»***

Инструкция: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямлен-

ной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

*Припеваем следующие звуки:*

*А – воздействует благотворно на весь организм;*

*Е – воздействует на щитовидную железу;*

*И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;*

*О– воздействует на сердце, легкие;*

*У – воздействует на органы, расположенные в области живота;*

*Я – воздействует на работу всего организма;*

*М – воздействует на работу всего организма;*

*X – помогает очищению организма;*

*ХА – помогает повысить настроение*

*На снятие напряжение, на расслабление, можно использовать различные дыхательные техники.*

*Время:5мин*

**3. Упражнение «Заброшенный магазин»**

Руководитель дает участникам следующие инструкции. Закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себе, что вы поздно вечером спокойно идете по городской улице, осматриваясь по сторо­нам. Что вы видите? Какие до вас доносятся звуки? Запахи? Вот вы замеча­ете боковую улочку. Сверните в нее. Продолжая свой путь по ней, вы видите старый заброшенный магазин. Стекло в витрине грязное, но, если как следует присмотреться, можно заметить, что там что-то оставлено. Попробуйте ра­зобрать, что это. Потом идите дальше, пока снова не окажетесь на централь­ных улицах. После этого возвращайтесь к реальности, то есть к группе.

Далее участникам предлагается следующее. Опишите предмет, который вы увидели в витрине заброшенного магазина. Станьте этим предметом и говорите как бы от его имени. Попытайтесь ощу­тить, что значит быть всеми покинутым. Как вы себя чувствуете? Почему вас оставили в витрине? Каково вам приходится в качестве этого предмета? Че­рез несколько минут снова станьте собой и еще раз осмотрите оставленный в витрине предмет. Замечаете ли вы в нем что-нибудь новое? Хотите ли вы сказать о нем еще что-либо?

Так продолжается до тех пор, пока все участники группы не получат возможность идентифицировать себя каждый со своим забытым предметом.

Время:15 мин

4. **«Что скрывает маска?»**

Все мы знаем, что бывают различные ситуации , при которых мы используем различные маски как защиту, чтобы себя защитить ,спрятаться от негативных эмоций. Подумайте , как часто вы используете маски и в каких ситуациях? Обсуждение

Время:10мин

*Рефлексия.*

**3.Заключительная часть**

*На выбор, в зависимости от общего настроения, расположения группы. Возможно выбрать психологическое упражнение, через рисование .*

**Упражнение: «Ладошка»**

 Обучающиеся прикладывают свои ладошки к листу бумаги и обводят их, в центре пишут свое имя, а в каждом **пальчике** – по одному хорошему качеству, которое они могут найти в себе. Нарисованная ладошка раскрашивается в любые цвета.

**Упражнение «Что мне мешает»**

 Это упражнение каждый делает сам для себя, оно не будет демонстрироваться, если обучающийся этого не хочет сделать.

**Инструкция:** давайте сейчас каждый из вас подумает и нарисует то, от чего хотел бы избавиться (негативные эмоции, ситуации). На рисунке может быть, как что-то конкретное, так и абстрактный образ. Вам необходимо описать нарисованный вами рисунок словами письменно или же устно, кто как пожелает.

*Обсуждение.*

А теперь вы можете сделать со своим листочком всё что угодно, главное приложить все свои усилия, чтобы избавиться от не желаемого. *Например,* смять и выбросить в мусорное ведро, разорвать на мелкие кусочки и т. д.

Я вас поздравляю! Теперь вы избавились от не желаемого! И сейчас на это опустевшее место впустите доброту, любовь, ласку и нежность».

***Обсуждение:***

–      Какие эмоции вы сейчас испытывали?

– Смогли отпустить то, от чего избавились?

**Также возможно применение медитационных техник (например) :**

**Упражнение «Водопад»**

А сейчас расположитесь поудобнее, руки свободно положите на колени, расслабьтесь, закройте глаза. Ощутите себя здесь и сейчас.

Представьте себе красивый мощный водопад. Как вода с большой скоростью устремляется вниз.  Послушайте как он шумит. Чуть позже вы замечаете, как над ним, на самом верху образуется небольшая, но очень красивая радуга от скопления маленьких капелек похожих на водяную пыльцу. Подойдя поближе, вы чувствуете, как эти маленькие капельки долетают и до вас…Неся с собой освежающую прохладу, они остывают как только соприкасаются с вашими руками, ногами, лицом…Понаслаждайтесь какое- то время его природной красотой и мощью…

А сейчас вы можете выбросить в этот водопад всё, что накопилось у вас за последнее время, все свои неприятности, ссоры, негативные мысли, тяжёлые воспоминания… Словом всё то, что мешает вам чувствовать себя уверенно и спокойно. Ненужное вам, может быть  в виде точек, капель, предметов… Делайте это до ощущения приятной лёгкости в вашем теле и приятной пустоты в голове…

И что бы ещё какое - то время наслаждаться этим необычным состоянием, представьте себе картину или образ, от которого веет спокойствием и теплом. Позвольте себе побыть в этом удивительном состоянии…

**Подведение итогов занятия**

На этом наш тренинг-занятие я предлагаю завершить. Что с собой Вы возьмете по завершению, решаете Вы сами. Но прежде чем мы покинем стены занятия, я предлагаю порефлексировать и сказать пару слов о сегодняшнем занятии.

По завершению тренинга, педагоги изучат свои роли, которыми они располагают, научатся ими пользоваться, а также смогут во время напряжения делать релаксирующие упражнения, способствующие снятию напряжения. За время занятия, участники тренинга смогут получить о себе характеристики со стороны других, понять, какие факты им неведомы.