Управление образования и науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение центр развития семейных форм устройства, социализации детей, оставшихся без попечения родителей, и профилактики социального сиротства «СемьЯ»

Тренинг

по профилактике асоциальных форм поведения несовершеннолетних

**«Жить здорово! Поиск внутренних ресурсов»**

Разработали педагоги-психологи

Г(О)БУ Центр «СемьЯ»

Болдырева О.Е., Полосина Ю.А.

Липецк – 2024

**Тренинг**

**по профилактике асоциальных форм поведения несовершеннолетних**

 **«Жить здорово. Поиск внутренних ресурсов»**

**Цель занятия:** поиск и раскрытие внутренних ресурсов, необходимых для адаптации в социуме, формирование положительного самовосприятия, установление контакта с подростками, сплочение группы.

**Время:** 2 часа.

**Материал:** лист с основными правилами работы, анкета обратной связи, ручки, бейджики, планшеты, клей, ножницы, листы ватмана, журналы для коллажа, короткометражный фильм «Цирк "Бабочка» | The Butterfly Circus | 2009г., магниты, флипчарт.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Приветствие»**

***Цель:*** знакомство ведущих с подростками, информирование группы по вопросам организации тренинга.

***Время:*** 5 минут.

***Техника проведения:*** Педагоги-психологи представляются и объясняют основные задачи и цели занятия.

***Инструкция:*** «Здравствуйте, ребята! Мы педагоги-психологи Центра «Семья». Нас зовут Ольга Евгеньевна и Юлия Алексеевна. На сегодняшнем тренинге, нам предстоит очень многое сделать: познакомиться, обсудить основные правила работы в группе, принять участие в различных упражнениях. Мы посмотрим с вами познавательный фильм, поговорим о своих внутренних и внешних ресурсах и каждый из вас сможет лучше узнать себя».

***Анализ:***

Все ли вам понятно? У кого есть вопросы?

**2. Упражнение «Знакомство»**

***Цель:*** знакомство участников друг с другом, создание положительной мотивации к занятию.

***Время:*** 10 минут.

***Материал:*** бейджики по количеству участников группы, цветные карандаши, листы бумаги, коробка.

***Техника проведения****:* участникам предлагаются бейджики, на которых нужно написать свое имя:

***Инструкция:*** «Предлагаем каждому из вас взять по бейджику и написать на нем свое имя. А теперь предлагаем каждому назвать себя, представиться и сказать на первую букву имени качество своего характера. Например, меня зовут Ольга. Я общительная. Меня зовут Юля. Я юморная.

А теперь встаньте в круг и возьмите из коробки столько листочков, сколько вам хочется.

Сейчас вам нужно будет рассказать про себя столько фактов, сколько вы взяли листочков.

Например, я люблю собирать грибы и вышивать.

Например, я люблю плавать.

***Анализ:***

*Замечательно, теперь мы друг друга знаем чуть-чуть лучше. Действительно, сегодня здесь собрались такие замечательные активные и позитивные ребята!!!*

**3. Разминка «Движение» или «Поменяйтесь местами…»**

***Цель:*** снятие эмоционального напряжения.

***Время:*** 5 минут.

***Техника проведения:*** тренер предлагает группе показать движения.

***Инструкция:*** «А сейчас давайте поиграем. Вам необходимо показать мимикой, жестами и движениями, например:

- идем против ветра;

- туда, куда не хочется,

- так, чтобы кого-нибудь не разбудить.

Ребята мы куда-нибудь идем, и вдруг:

- неожиданная встреча,

- понимаем, что что-то забыли,

- не хватает денег,

- видим человека, который нам очень нравится,

- видим человека, которому хотим понравиться,

- узнаем, что на чулке дырка.

***Анализ:***

Какое у вас сейчас настроение?

**Слайд 1.**

**4. Упражнение «Правила нашей группы»**

***Цель:*** создание комфортной, безопасной обстановки, способствующую самораскрытию, доверию.

***Время:*** 10 минут.

***Техника проведения:*** тренер предлагает обсудить правила работы в группе, внести свои дополнения и изменения.

***Материал****:* лист с основными правилами работы, магниты, флипчарт.

***Техника проведения:*** Ведущие раздают бланки с правилами группы. Участникам предлагается познакомиться с ними и добавить что-то новое. Предложения ребят ведущие записывают на плакате с основными правилами работы группы.

***Инструкция:*** «Чтобы наша работа была максимально эффективной, мы все должны помогать, а не мешать друг другу.

Перед вами основные правила работы, которым нужно будет следовать на протяжении всего занятия.

Подумайте, что можно еще внести или что-то изменить.

Спасибо. Правила принимаются».

**Основные правила работы в группе.**

1. Выключение мобильных телефонов (ставить на беззвучный режим).
2. Называть друг друга по имени, обозначенном на «визитке».

3. Говорящего, не перебивать.

4. Говорить от своего имени («я считаю...», «я думаю...»).

5. Быть открытым в общении.

6. Без оценок: принимаются разные точки зрения, никто никого не оценивает.

7. Активно участвовать в происходящем.

8. Правило поднятой руки.

9. Не обсуждать происходящее здесь за пределами группы.

***Анализ:***

Хотите, что-то добавить?

Все согласны с правилами нашей группы?

Свое согласие подтвердите громкими аплодисментами.

**5. Видео-дискуссия «Цирк «Бабочка»**

***Цель:*** способствовать самоанализу участников, развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

***Время:*** 20 минут.

***Материалы:*** рабочая тетрадь, ручки, цветные карандаши.

***Техника проведения:*** Участникам предлагается посмотреть дома короткометражный фильм «Цирк «Бабочка» | The Butterfly Circus | 2009г.

***Инструкция:***«Ребята обратите, пожалуйста, внимание на это высказывание Луизы Хей, психолога, писательницы, общественного деятеля.

**Слайд 2.**

*Я верю в то, что внутри каждого из нас живет Сила, способная с любовью указать нам путь к прекрасному здоровью, идеальным взаимоотношениям, блестящей карьере и процветанию в любой сфере жизни.*  *Луиза Хей.*

Сейчас мы посмотрим короткометражный фильм «Цирк «Бабочка»/| The Butterfly Circus/,| 2009г.

***Анализ:***

К какому выводу вы пришли, посмотрев фильм? О чем он?

**Слайд. 3**

**Биография**.

**Ни́колас Джеймс** (**Ник**) **Ву́йчич** (род. [4 декабря](https://ru.wikipedia.org/wiki/4_%D0%B4%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D0%B1%D1%80%D1%8F) [1982](https://ru.wikipedia.org/wiki/1982_%D0%B3%D0%BE%D0%B4), [Мельбурн](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%BD), [Австралия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%8F)) - австралийский [мотивационный оратор](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80), меценат и писатель, рождённый с [синдромом тетраамелии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D1%82%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%B8) — редким [наследственным заболеванием](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), приводящим к отсутствию всех четырёх конечностей.

«*Моя миссия — это помочь людям найти свой путь в жизни*»,- говорит он. Переживая по поводу инвалидности в детстве, он научился жить со своим недостатком, делясь своим опытом с окружающими и став всемирно известным [мотивационным спикером](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80). Его выступления, в основном, обращены к детям и молодёжи (в том числе и инвалидам), в надежде на активизацию в них поиска смысла жизни, внутренних ресурсов для преодоления трудностей и развития своих способностей.

**Слайд 4.**

**6. Мини-лекция «Ресурсы»**

***Цель:*** познакомить участников с понятием внутренних и внешних ресурсов.

***Время:*** 10 минут.

***Материалы:*** информация на флипчарт.

***Техника проведения:*** психологи рассказывают о внутренних и внешних ресурсах.

***Инструкция:*** «Ресурсы – это некая психическая опора, внутренний стержень, наши возможности, средства, которые помогают чего-то достичь. Это наша поддержка. Чем больше ресурсов имеет человек, тем легче и спокойнее он справляется с ситуациями на своем жизненном пути.

Ресурсы у человека бывают внутренние и внешние.

Внутренние ресурсы (личностные, физиологические особенности человека) - это наши способности, умения, знания, ценности, убеждения, состояния, характер и т.д.

Внешние ресурсы (окружение, материальные ресурсы, произведения искусства) - работа, семья, друзья, обучение, творчество, здоровье, деньги, информация и т.д.

Внешний и внутренний ресурсы напрямую связаны. Так, без наличия внутренних невозможно расширять и укреплять связи с внешними, а из внешних человек получает возможность сформировать внутренние ресурсы.

Внешние ресурсы мы можем контролировать только через собственное поведение.

**Слайд 5.**

**7. Упражнение: «Какой Я?» (авторское).**

***Цель:*** способствовать самоанализу участников, развивать дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции.

***Время:*** 15 минут.

***Материалы:*** ручки, листы бумаги.

***Техника проведения:*** Участника предлагается написать на листе бумаги ответы на вопросы: «Какой Я?». Затем каждый по очереди зачитывает свои качества. Потом участникам предлагается выбрать одно или несколько своих качеств и рассказать для чего они необходимы ему в жизни.

***Инструкция:*** «Сейчас вам необходимо написать на листе бумаги ответы на вопросы: «Какой Я?».

А теперь по очереди зачитайте свои качества.

Выберете одно или несколько своих качеств и расскажите, для чего они необходимы вам в жизни.

***Анализ:***

Немецкий философ, психоаналитик Эрих Фромм считал, что каждый человек обладает тремя важными ресурсами, способными помочь ему решить любую проблему. Это надежда, вера, душевная сила (мужество).

Внутренний ресурс отвечает на вопрос: «Какой я?» и характеризуется самоутверждением: «Я могу». Чем больше у человека ответов на вопрос: «Какой Я?», тем сильнее его автономия как личности, тем увереннее он стоит на ногах.

**Вот именно эти качества являются вашими ресурсами, и именно они помогут вам в жизни справляться с трудностями.**

**8. Упражнение «Впечатления от сегодняшнего дня»**

*Цель:* в результате ведущие получают обратную связь от участников, развивается доверие, взаимопонимание между участниками группы.

*Время:* 5 минут.

*Материал:* мягкая игрушка «солнышко».

*Техника проведения:* каждый участник по кругу высказывает впечатления от занятия.

***Инструкция:*** «Ребята, передавая друг другу игрушку, скажите несколько слов о нашем занятии, с чем уходите, какое у вас настроение».

**9.** **Упражнение-метафора «Бабочка»**

***Цель:*** подвести подростков к осознанию ответственности за собственные дела и поступки.

***Время:*** 5 минут.

***Техника проведения:*** подросткам зачитывается метафора, затем идет её обсуждение.

***Инструкция:*** В заключение нашего занятия мы хотим вам подарить одну поучительную историю для того, чтобы каждый из вас применил эти слова к себе и, возможно, своей будущей жизни «В одном селении жил мудрец. Люди приходили к нему за советом. И вот однажды появился в селении злой завистник. Он решил доказать, что мудрец на самом деле не так уж умен. Завистник решил: «Поймаю бабочку и зажму ее между ладонями. Попрошу мудреца угадать живая она или мертвая. Если мудрец скажет. Что бабочка живая, я легко придавлю ее, и он окажется неправ. Если скажет, что мертвая, отпущу бабочку, и он будет опозорен».

Завистник собрал толпу людей, и они вместе отправились к дому мудреца. Мудрец вышел к ним на крыльцо.

«Скажи,- крикнул завистник, что в моих руках: живая бабочка или мертвая?»

Мудрец помолчал и ответил: «**Всё в твоих руках**».