Конспект психологического тренинга для подростков

«Самоуважение и уважение к другим»

Цель: формировать позитивную Я-концепцию, развить эмпатию в межличностных отношениях.

Материал: плакаты с фразами «Действительно уверенный в себе человек относится к себе с уважением» и «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим»; плакат с позитивными качествами; «звёздочки» по количеству участников; зеркало.

***Ход занятия:***

Упражнение 1. «Я горжусь».

Занятие начинается с обсуждения фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится к себе с уважением».

Участникам предлагается закрыть глаза, представить себе лист бумаги, мысленно написать на нем слова «Я горжусь тем, что я...», а затем закончить это предложение с использованием различных вариантов. Обсуждая результаты упражнения, ведущий вводит понятие самоуважения (самопринятия).

Упражнение 2. «Звезда самоуважения».

На доске вывешивается плакат с позитивными качествами. Учащимся предлагается, опираясь на эти качества, изобразить звезду своего самоуважения следующим образом. Выбрать из списка качества, которые находят у себя, и записать их на лучиках звездочек, которые им раздаются. Звезду можно каким-либо способом украсить.

На плакате могут быть указаны следующие качества: активность, альтруизм, артистичность, бескорыстие, благородство, великодушие, воля, доброжелательность, дружелюбие, жизнелюбие, заботливость, интеллигентность, искренность, любознательность, мудрость, оптимизм, остроумие, отважность, отзывчивость, правдивость, приветливость, решительность, романтичность, собранность, способность созидать, тру­долюбие, терпимость, тактичность, точность, улыбчивость, умение быть благодарным, умение понимать.

Упражнение 3. «Волшебное зеркало».

Группе нужно посмотреть в него, постараться увидеть по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

Упражнение 4. «За что я уважаю…»

Обсуждение фразы: «Действительно уверенный в себе человек относится с уважением к окружающим».

Ведущий говорит подросткам, что можно не любить человека, но уважать его за те или иные качества. Предлагает тем ребятам, которые считают, что они уважают своих товарищей, поучаствовать в соревновании. Для этого выбираются два участника. Они по очереди заканчивают предложение: «Я уважаю (называют имя участника тренинга) за его (называют качество)». Повторять названных участников нельзя. Тот, кто будет думать более трех секунд, считается проигравшим.

Упражнение 5. «Портрет»

Ведущий просит ребят подумать, какие качества в других людях, по их мнению, достойны уважения, затем поразмышлять над тем, присутствуют ли они в них самих. Можно «нарисовать» устный «портрет» сверстника, учителя, родителя, который вызывает уважение у большинства учащихся.

Упражнение 6. «Подумай»

Подросткам предлагается подумать над вопросом: «Бывает ли так, что человека не за что уважать?» В результате обсуждения делается вывод, что мнение о том, что некоторых людей не за что уважать, является неверным. В каждом человеке есть «светлая» сторона, хотя она в данной ситуации может и не проявляться. Далее подростки выбирают одного из участников и пытаются фантазировать о том, какие неизвестные им качества, за которые можно уважать, данный подросток проявляет дома или где-то в другом месте (в экстремальной ситуации и пр.).