

**Психологический  
Мини-тренинг  
«Я — это Я, и Я — это замечательно!»**

**педагог- психолог: Аюрзанаева Д.В.**

Улан-Удэ  
2022

**Цель:** повышение самооценки и осознанию внутренних ресурсов.

**Категория участников:** подростки, взрослые.

**Продолжительность:** 1,5 – 2 часа.

**Оборудование:** наборы карточек для упражнения «Поиск своего Я», релаксационная музыка, подарочные бланки: верхняя часть листа - «Декларация моей самооценки», нижняя – табличка «Мои лучшие качества».

### **1. Приветствие.**

Психолог представляется и рассказывает о тренинге, его целях и задачах.

### **2. Упражнение «Комплимент»**

Каждый участник должен сказать своему соседу что-нибудь приятное. Обязательные условия: 1) обращение к партнеру по имени и 2) сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему

### **3. Дискуссия на тему «Возможности, которые предлагает нам жизнь»**

Участникам предлагается прослушать притчу и обсудить ее.

#### **Открытые возможности**

Как-то ночью одного человека посетил ангел и рассказал ему о великих делах, ждущих его впереди: у него будут возможности добыть огромные богатства, заслужить достойное положение в обществе и жениться на прекрасной женщине.

Всю свою жизнь этот человек ждал обещанных чудес, но ничего не произошло, и в конце концов он умер в одиночестве и нищете. Когда он дошел до врат рая, то увидел ангела, который посетил его много лет назад, и заявил ему: Ты обещал мне огромные богатства, достойное положение в обществе и прекрасную жену. Все свою жизнь ждал... но ничего не произошло.

«Я не это тебе обещал, — ответил ангел. — Я обещал тебе возможности богатства, высокого положения в обществе и встречи с прекрасной женщиной, которая может стать твоей женой, а ты их пропустил.

Человек был озадачен.

«Я не представляю, о чем ты говоришь», — сказал он.

«Ты помнишь, однажды у тебя была идея рискованного коммерческого предприятия, но ты побоялся неудачи и не стал действовать?» — спросил ангел.

Человек кивнул.

«Из-за того, что ты отказался осуществлять ее, идея была через несколько лет дана другому человеку, который не позволил страхам остановить его, и, если ты помнишь, он стал одним из самых богатых людей в царстве».

«И еще, помнишь», — сказал ангел, — был случай, когда большое землетрясение сотрясло город, разрушив много домов, и тысячи людей не могли выбраться из-под обломков. У тебя была возможность помочь найти и спасти выживших людей, но ты боялся, что в твое отсутствие мародеры вломятся в твой дом и украдут все твое имущество, так что ты не обращал внимание на призывы, а помощи и остался дома».

Человек кивнул, вспомнив о своем постыдном поступке.

«Это была твоя великолепная возможность спасти сотни человеческих жизней, так что тебя бы уважали все оставшиеся в живых в городе», — сказал ангел.

«Ты помнишь женщину, прекрасную рыжеволосую женщину, которая тебе очень нравилась. Она не была похожа ни на одну другую из тех, кого ты видел до этого и после этого, но ты думал, что оно никогда не согласится выйти замуж за такого, как ты, и, боясь быть отвергнутым, ты прошел мимо нее?»

Человек опять кивнул, но теперь в его глазах стояли слезы.

«Да, мой друг», — сказал ангел, — оно стала бы твоей женой, с ней тебе посчастливилось бы иметь много прекрасных детей, и с ней ты был бы по-настоящему счастлив всю жизнь».

*Всех нас каждый день окружают различные возможности, но часто, подобно человеку из этой истории, мы позволяем страху и опасениям помешать нам, использовать их. Но для того, чтоб быть успешным в жизни надо, прежде всего, научиться понимать себя и совершенствовать себя.*

#### 4. Упражнение «Поиск своего Я»

1 часть. Каждому участнику выдается ряд карточек:

Моё тело		Мои способности, ум	
что нравится	не нравится в нем	Есть наличие	в Хотелось бы иметь
Мой характер		Мои привычки	
Хорошие черты	Плохие черты	хорошие	плохие
Мои желания		МОИ ощущения	
чувства, эмоции (часто испытываемые)		Я	
позитивные	негативные		

Данные бланки - таблички предлагается заполнить участникам (2-5 характеристик по каждому критерию), в карточке «Я» ничего писать не надо. После того как данные карточки будут заполнены их надо расположить вокруг карточки «Я».

2 часть.

Участникам предлагается сесть удобно, закрыть глаза и слушать слова тренера и представлять.

«Семь гномов» (разработка педагога-психолога Матеуш Т.Ю.)

«Мы отправляемся в путешествие на поиски своего Я и, несмотря ни на какие преграды, должны его найти. Представьте, что вы стоите на краю леса, то, что мы ищем находится в глубине его. Вы делаете вдох – выдох и вступаете в лесную чащу. Идете по тропинке. Вокруг щебечут птички, насекомые стрекочут. Лучи солнца пробиваются сквозь ветки деревьев.

Но вот вам преграждает дорогу гном. И говорит, что пропустит вас дальше, только если вы отдадите ему свои привычки. Вы соглашаетесь, отдаете и идете дальше – без привычек.

Опять на дороге препятствие – гном. И он говорит, что пропустит вас дальше, только если вы отдадите ему свои желания. Вы соглашаетесь, отдаете желания и идете дальше – без привычек, без желаний.

Впереди на камушке сидит очередной гном. И говорит, что пропустит вас дальше, только если вы отдадите ему свой характер. Вы соглашаетесь, отдаете и идете дальше.

Но вот вам преграждает дорогу гномик. И требует в оплату за проход способности и ум. Вы соглашаетесь, отдаете и идете дальше – без привычек, желаний, способностей и ума, характера. Но у вас есть чувства, ощущения и тело, которое вас ведет.

Опять на дороге препятствие – хитрый гном. И она за проход требует от вас чувства и эмоции. Отдаете и идете дальше.

Из-за дерева выходит шестой брат-гном. И требует от вас ваши ощущения. Отдаете и идете дальше.

Вот впереди показался просвет. Это, наверно, та полянка, к которой вы так стремились, там вы узнаете самое главное про себя. И вы устремляетесь туда. Но дорогу преграждает последний, самый старший из гномов. Он говорит, что попасть на эту поляну и увидеть своё Я можно только расставшись с телом. Вы прошли огромный путь, и сворачивать в конце – нет. Отдаете свое тело. И... Вы в центре поляны. Посмотрите на себя. Как вы выглядите? Подумайте, что нашли вы на этой поляне.

Вам пора отправляться в обратный путь. По дороге назад вы можете забрать все, что отдали. А можете забрать частично – только то, что вам нужно. Обрато пойдете самостоятельно и как только выйдете из леса откроете глаза.»

#### Обсуждение упражнения.

Затем участников просят ещё раз обратить внимание на расположение бланков-карточек около «Я» и если они считают нужным, то можно зачеркнуть на карточках то, что не стали обратно забирать в процессе упражнения и если надо поменять расположение карточек.

#### Обсуждение.

Упражнения №№ 6 и 7 проводятся с целью снятия усталости, восстановления внутренних сил (мини-пауза).

#### **5. Упражнение «Я устал»**

Каждый участник по очереди должен произнести фразу «Ох, как я устал» с разной интонацией.

### **6. Упражнение. «Волевое дыхание»**

Участникам сообщают: «Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

После этого сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягаются мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха напряжение мышц прекращается.

Упражнение повторяется до появления уверенности в своих силах и готовности организма действовать с максимальной отдачей.

Для упражнений №№ 8 и 9 советую сделать подарочные бланки: верхняя часть листа - «Декларация моей самооценности», нижняя - табличка «Мои лучшие качества»

### **7. Упражнение «Декларация моей самооценности»**

Участникам сообщается: Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценности». Это своеобразный гимн самому себе. А теперь я попрошу вас прочитать вслух, все вместе. «Я — это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, — это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел и ощущал, что Я говорил и что Я делал, как Я думал и как Я чувствовал, Я вижу, что это не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя. Я — это Я, и Я — это замечательно!»

### **8. Упражнение «Кто похвалит себя лучше всех, или Памятка на «черный день»**

Мы уже поняли, что человек сам волен управлять собой и распоряжаться тем, каким он будет. Мы проделали упражнения, которые помогли нам найти в себе уже имеющееся хорошее. И сейчас я предлагаю зафиксировать это в табличке. Давайте проделаем подобную работу. Если захотите, можете потом прочитать нам свои памятки. Заполненные памятки останутся у вас.

#### **БЛАНК ПАМЯТКИ «Мои лучшие качества»**

Мои	Мои способности	Мои
-----	-----------------	-----

лучшие черты	и таланты	достижения

**Инструкция:** «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области.

*После того, как все заполнят свои бланки, проводится обсуждение.*

У каждого из людей случаются приступы хандры, «кислого» настроения, когда кажется, что ты ничего не стоишь в этой жизни, ничего у тебя не получается. В такие моменты как-то забываются все собственные достижения, одержанные победы, способности, радостные события. А ведь каждому из нас есть чем гордиться. Во время приступов плохого настроения чтение этой памятки придаст бодрости и позволит оценивать себя более адекватно.

- *После этого проводится анализ.*

#### **9. Упражнение «Молодец!»**

Участникам необходимо разделиться на две группы по принципу: внешний — внутренний. «Образуйте два круга: один внутренний, а другой внешний. Участники внешнего круга должны найти себе партнера из внутреннего, встать друг напротив друга и по моему сигналу по очереди начать говорить о своих достижениях. Тот, кто слушает, загибает пальцы и произносит фразу на каждое сказанное достижение партнера: «А это ты молодец! Раз! А это ты молодец! Два!» И так далее. Если вы думаете о себе только плохо, все равно мужественно утверждайте о себе только хорошее. Если кто-нибудь из вас почувствует смущение или неуверенность при выполнении этого упражнения, скажите про себя: **«Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»** Всякий раз, когда вам приходят в голову негативные оценки в свой адрес, вспомните о том, что вам еще нужно развиваться и развиваться и, естественно, вы пока еще не можете быть совершенны. По моему сигналу внутренний круг остается на месте, а участники внешнего круга делают шаг влево и меняют партнеров. Игра продолжается»

#### **10. Рефлексия по результатам мини-тренинга.**

- 11. групповое произнесение фразы – утверждения «Я люблю себя, я уникален и неповторим! Я люблю себя, я уникален и неповторим!»**

**Литература:**

1. . Берн Э. Игры, в которые играют люди. Л., 1992.
2. Сидоренко Е. В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. — СПб.: Речь, 2004.
3. Стебенева Н., Королева Н. Программа по подготовке к ЕГЭ «Путь к успеху»