***Комплекс мероприятий «Я есть!»***

**Занятие №1:** **«Знакомство»**

*- Поговорим?*

*- О чем?*

*- О разном, и о прочем.*

*О том, что хорошо,*

*И хорошо не очень.*

*О чем-то знаешь ты.*

*А что-то мне известно.*

*- Поговорим?*

*- Поговорим.*

*Вдруг будет интересно.*

**Цель:** Знакомство участников друг с другом. Осознание своих желаний в будущем и формирование умения планировать на основании своих основных доминирующих черты характера и особенности поведения.

**Материал:** бумага, ножницы, бейджи, фломастеры, набор правил группы, салфетки бумажные, изображение фигур на бумаге.

**Ход занятия:**

Доброе утро! Сегодня мы открываем наше большую работу в рамках проекта «Я есть!», в рамках которого мы будем узнавать новое, делиться своими мыслями, изучать, планировать, общаться, получать ответы на многие вопросы и готовиться ко взрослой, интересной жизни.

В рамках данного проекта мы будем общаться, обсуждать проблемы или вопросов которые мы хотели давно задать, но не знали кому. Это способ узнать себя лучше, узнать, свои положительные и не только качества, научиться радоваться и грустить. Мы будем учиться планировать, мечтать, ухаживать за собой, сможем определиться с профессией, получим знания, которые будут нам полезны во взрослой жизни. Здесь всё возможно, здесь нет правильного и неправильного, это возможность стать лучше не изменяя себе.

Сегодня мы будем работать в тренинговом режиме. И я предлагаю вам правила, чтобы наша сегодняшняя встреча прошла активно, с пользой и настроила нас на дальнейшие встречи в рамках проекта «Я есть».

Правила тренинга:

**Правило 1:**

Обращения друг к другу **по имени,** которое он укажет сам.

**Правило 2:**

Общение по принципу **“здесь и теперь”.**

Во время встречи все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Правило 3:**

**Говорим от своего имени.**

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” - заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

**Правило 4:**

**Искренность.** Во время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

**Правило 5:**

**Уважение к говорящему.** Говорим только по одному. Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

**Правило 6:**

**“Не опаздывать!”** Во время занятий создается психологическое пространство, которое надо беречь.

**Правило 7:**

“Стоп!"- тот член группы, который не хочет отвечать на какой -либо вопрос, участвовать в какой-либо игре, процедуре из-за нежелания быть искренним или из-за неготовности быть откровенным, имеет право сказать "Стоп!", и тем самым исключить себя из участия в процедуре. Будем надеяться, что к этому правилу вы будете прибегать редко, поскольку оно сильно ограничивает человека в самопознании. К сожалению, невозможно осуществить подвиг без напряжения силы воли. Каждый имеет право сказать: "У меня есть чувство, но я не хочу о нем говорить, мне больно".

**Правило 8:**

**“Активность!"-** ответственность каждого за результаты работы группы. Это правило подразумевает зависимость эффективности групповой работы от вклада каждого ее члена и необходимость работы не только для себя, на решение собственных проблем, но и на других, ибо работа на другого есть способ познания себя.

Правило 9:

**“Не оценивать!"** - не осуждать и не оценивать чужие поступки, слова, привычки ("ты ненормальная", "это идиотская мысль", "ты такая грубая").У нас в группе мы должны учиться не оценивать других людей, а принимать их такими, какие они есть.

Для знакомства я предлагаю:

**Упражнение «Знакомство»**

Участникам предлагается выбрать себе бэйджик, того цвета который сегодня наиболее приятен. На выбранном бейджике следует написать свое имя, которым вы бы хотели, чтобы вас называли в работе группы. Рядом с именем написать свою особенность, но с условием – это слово должно начинаться на первую букву имени (Вероника – веселая, Римма – радостная, Ксения - красивая). Каждый представляется и объясняет, почему он выбрал именно эту особенность.

**Упражнение «Ожидания»**

Участникам предлагается на листке бумаги обвести свою ладонь. На пальцах, на ладошке написать, что они ждут от проекта, встречи.

Ладошки прикрепить к доске. *(Нужны будут для окончания встречи или (проекта).*

**Упражнение «Снежинка»**

Участникам раздается по салфетке. Далее ведущий дает указания а каждый участник складывая салфетку, выполняет задание.

1. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
2. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
3. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
4. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
5. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
6. Сложите салфетку пополам. Оторвите правый верхний угол.
7. Разверните снежинку.

*Обсуждение.* Как вы думаете, почему в результате снежинки получились разные. Ведь я давал всем одинаковые задания?

Подвести участников к тому, что мы все разные и воспринимаем информацию по-разному и по-разному применяем ее на практике. И в ходе наших встреч каждый запомнит то, что ему было важно.

**Упражнение «Это про меня»**

Участницам предлагается поиграть в подвижную игру.

Правила: Из круга убирается один стул. Ведущий говорит некое качество, которое может присутствовать у большего числа участников. При этом все кто является обладателей того, что назвали, должен встать и занять свободный стул. Ведущим становится тот, кто не успел занять место. Например: пусть поменяются местами те, у кого голубые глаза, у кого есть брат, кто любит Новый год, кто видел падающую звезду, у кого есть брат, сестра, кто уже определился с профессией…

В данном упражнении можно, чтобы каждый участник проговорил тот факт о себе, который стал известен. «У меня есть два брата – старший и младший, они живут…»

**Упражнение «Психогеометрический тест»**

Участникам предлагаются пять геометрических фигур (квадрат, круг, треугольник, прямоугольник и зигзаг), из которых нужно выбрать ту фигуру, которая соответствует вашему отношению к себе. Если участники испытывают затруднения, предлагается выбрать ту фигуру, которая больше нравится.

Выбранная фигура дает возможность определить основные доминирующие черты характера и особенности поведения.

ОПИСАНИЕ ФИГУР:

**Квадрат.** Неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, выносливость, терпение и методичность, обычно делают КВАДРАТА высококлассным специалистом в своей области. У квадрата все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Он способен выдать необходимую информацию моментально. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям и подробностям. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя.

Квадраты могут стать отличными администраторами, исполнителями, но редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами.

**Треугольник.** Это форма символизирует лидерство. Треугольники очень симпатичные, привлекательные люди, которые заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без которых наша жизнь потеряла бы всю остроту. Самая характерная особенность – это способность концентрироваться на главной цели. Треугольники энергичны, неудержимые, сильные личности. Которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их. Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем. Треугольники честолюбивы. Прежде чем взяться за дело или принять решение, он сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: «А что я буду с этого иметь?». Главное отрицательное качество треугольников – сильный эгоцентризм, направленный на себя.

Из треугольников получаются великолепные менеджеры, на самом высоком уровне управления.

**Прямоугольник.** Это символ состояния перехода и изменения. Это временная форма личности. Это – люди не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас и поэтому заняты поиском лучшего.

Прямоугольник, как правило, имеют низкую самооценку, стремятся стать в чем-то лучше, ищет новые методы работы и стили жизни.

Помните – что «прямоугольность» всего лишь стадия, она пройдет.

**Круг.** Символизирует гармонию. Высшая ценность для круга – люди. Круг самый доброжелательный из всех форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив и семью, т.е. стабилизирует группу. Он обладает высокой чувствительностью, способностью сопереживать. Круги великолепно «читают» людей. Круги скорее направлены на людей, чем на дело. Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать твердую позицию, принимать не популярные решения. Круги не отличаются решительностью. Если им приходится управлять, то они предпочитают демократический стиль руководства и стремятся обсудить практически любое решение с большинством и заручиться его поддержкой.

**Зигзаг.** Символ творчества и интуитивности. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Они склонны видеть мир постоянно меняющимся. Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Им необходимо иметь большое разнообразие. Они также хотят быть независимы от других в своей работе. Зигзаг самый возбудимый из пяти фигур. Зигзаги очень экспрессивны. Они не сильны в обработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца.

*Обсуждение.* Тяжело было выбрать фигуру? Подходит ли вам представленное описание?

**Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур***»*

*Инструкция:* Вам нужно нарисовать фигуру человека, стоящую из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать фигуры, накладывать их одна на другую. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же фигур меньше – дорисовать недостающие. Выполните рисунок по данной инструкции.

*Материал:* участникам предлагается три листа бумаги 10х10 см, каждый нумеруется и подписывается. На листе № 1 выполняется пробный рисунок; далее, соответственно на листе № 2- второй, на листе № 3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются.

Обработка данных проводится следующим образом: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов, квадратов (по каждому рисунку отдельно). Результат записывается в виде трехзначного числа, где сотни обозначают количество *треугольников,* десятки – количество *кругов*, единицы – количество *квадратов*. Эти трехзначные цифры составляют так называемую «Формулу рисунка» по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам и подтипам.

*ТИПЫ:*

***I тип – «руководитель».*** Обычно люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере. Доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестоко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820; ситуативно – у 703, 712, 721, 730; при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или «преподавательский подтип» - 604, 613, 622, 640.

Здесь важно помнить, что проявление данных качеств зависит от уровня психического развития. При высоком уровне развития индивидуальные черты развиты, реализуемы, достаточно хорошо осознаются. При низком уровне могут не выявляться в профессиональной деятельности, а присутствовать ситуативно, хуже, если не адекватно ситуациям. Это будет относиться ко всем характеристикам.

***II тип – «ответственный исполнитель»*** - обладает многими чертами типа «руководитель», являясь рядоположенным ему, однако в принятии ответственных решений часто присутствую колебания. Данный тип людей более организован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту, т.е. характеризуется повышенной чувствительностью к правдивости. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505. 514, 523, 541, 550.

***III тип – «тревожно-мнительный»*** - характеризуется разнообразием способностей и одаренностей – о тонких ручных навыков до литературной одаренности. Обычно людям данного типа тесно в рамках одной профессии, они могут поменять ее на совершенно противоположную и неожиданную, иметь также хобби, которое по сути является второй профессией. Физически не переносят беспорядок и грязь. Обычно конфликтуют из-за этого с другими людьми. отличаются повышенной ранимостью и часто сомневаются в себе. Нуждаются в мягком подбадривании.

Формулы рисунков: 406, 415, 424, 433, 442, 451, 460. Кроме того, 415 – «поэтический подтип» - обычно лица, имеющие такую формулу рисунка, обладают поэтической одаренностью; 424 – подтип людей, узнаваемых по фразе «Как это можно плохо работать? Я себе не представляю, как это можно плохо работать». Люди такого типа отличаются особой тщательностью в работе.

***IV тип – «ученый».*** Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все» свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 343, 352, 361, 370. Подтип 316 характеризуется способностями создавать теории, по преимуществу глобальные, или осуществлять большую и сложную координационную работу; 325 – подтип, характеризующийся большой увлеченностью познания жизни, здоровья, биологическими дисциплинами, медициной.

Представители данного типа часто встречаются среди лиц, занимающихся синтетическими видами искусства: кино, цирк, театрально-зрелищная режиссура, мультипликация и т.д.

***V тип – «интуитивный».*** Люди этого типа обладают сильной чувствительностью нервной системы, высокой ее истощаемостью. Легче работают на переключаемости от одной деятельности к другой, обычно выступают «адвокатами меньшинства», за которым стоят новые возможности. Обладают повышенной чувствительностью к новизне. Альтруистичны, часто проявляют заботу о других, обладают хорошими ручными навыками образным воображением, что дает возможность заниматься техническими видами творчества. Обычно вырабатываю свои нормы морали, обладают внутренним самоконтролем, т.е. предпочитают самоконтроль, отрицательно реагируя на посягательства, касающиеся их свободы.

Формулы рисунков: 208, 217, 226, 235, 244, 253, 262, 271, 280.

Подтип 235 – часто встречается среди профессиональных психологов или лиц с повышенным интересом к психологии людей; 244 – обладает способностью к литературному творчеству, 217 – обладает способностью к изобретательской деятельности; 226 – большая потребность в новизне, обычно ставя, очень высокие критерии достижений для себя.

***VI – «изобретатель, конструктор, художник»***. Часто встречается среди лиц с «технической жилкой». Это люди, обладающие богатым воображением, пространственным видением, Часто занимаются различными видами технического, художественного и интеллектуального творчества. Чаще интровертированы, так же, как интуитивный тип, живут собственными моральными нормами, не приемлют никаких воздействий со стороны, кроме самоконтроля. Эмоциональны, одержимы собственными оригинальными идеями.

Формулы рисунков: 109, 1187, 127, 136, 145, 019, 028, 037, 046.

Подтип 091 – встречается среди лиц, хорошо владеющих аудиторией; 118 – тип с наиболее сильно выраженными конструктивными возможностями и способностью к изобретениям.

***VII – «эмотивный»***. Обладают повышенным сопереживанием по отношению к другим людям, тяжело переживают «жестокие кадры фильма», могут быть надолго «выбитыми из колеи» и потрясенными от жестоких событий. Боли и заботы других людей находят у них участие, сопереживание и сочувствие, на которое они тратят много собственной энергии, в результате становится затруднительной реализация их собственных способностей.

Формулы рисунков: 550, 451, 460, 352, 361, 370, 253, 262, 271, 280, 154, 163, 172, 181, 190, 055, 064, 073, 082, 091.

***VIII – обладает противоположной тенденцией эмотивному типу.*** Обычно не чувствуют переживаний других людей или относятся к ним с невниманием и даже усиливает давление на других людей. Если это хороший специалист, то он может заставить других делать то, что считает нужным. Иногда для него характерна «черствость», которая возникает ситуативно, когда в силу каких-либо причин человек замыкается в кругу собственных проблем.

Формулы рисунков: 901, 802, 703, 604, 505, 406, 307, 208, 109.

*Обсуждение результатов.* Что нового я могу сказать о себе? Похож ли мой портрет на того меня, которого я знаю? Что во мне привлекательного? Что мне не очень нравиться? Почему?

Упражнение «Кто я?»

Инструкция: участникам предлагается написать на листке бумаги, загадку про себя. Здесь можно описать свои мечты, увлечения, желания. Затем бумажки складываются, и ведущий вынимает бумажку наугад, задача присутствующих угадать кто хозяин этого сочинения и почему.

**Упражнение «Один день из взрослой жизни».**

Участникам группы предлагается подумать и представить себя в том взрослом возрасте, в котором они смогут себя представить.

Это должен быть возраст совершеннолетнего человека.

Далее участники должны к своему вымышленному возрасту сделать рассказ планирование.

*Вопросы:* мне …лет

Я живу в …городе, в доме, квартире.

Работаю …и получаю денег…

Моя семья состоит из…человек.(замужем, есть ли дети, сколько и возраст, куда ходят, чем увлекаются).

Выходные дни я провожу …..

Можно придумать круг друзей, домашнее животное, есть ли машина, дача и многое другое, про то, что интересно.

Доказанный факт: если человек даже мысленно планирует моментам в своей жизни, то у него есть вероятность получить это в будущем.

Задача ведущего разобрать каждую историю с позиции взрослого человека, задавая вопросы участникам, опираясь на их мечты-желания.

*Обсуждение.* Что было сложно в данном упражнении и почему.

**Упражнение «Прекрасный сад»**

Ведущий, обращаясь к присутствующим как к одному человеку: «Представьте, что вы – прекрасное растение в сказочном саду. Каким растением вы себя представляете? Как выглядят его листья? Они мягкие или жесткие? Есть ли плоды? Цветет ли оно? Какого цвета?»

Каждый участник рисует себя в виде растения. Это может быть или существующее или выдуманное растение (5-10 минут на работу). Потом рисунки раскладываются на полу в виде сада.

*Обсуждение.* Что нужно вашему растению, чтобы хорошо расти? В каких условиях оно зацветает? (если оно цветущее). Любит оно тень или свет, кто растет возле него. Оно любит воду, солнце.

*Все вопросы можно задавать исходя из участников группы и для того, чтобы узнать нужную для работы информацию.*

**Упражнение «Спина правды»**

Участникам предлагается наклеить бумажки на спину. Каждый из участников ходит по кругу и пишет на спине те качества, которыми обладает данный человек исходя из встречи. Что запомнилось, чему удивился. В общем все, чем этот человек понравился.

*Обсуждение*. Каждый снимает свой листок и читает о себе мнение группы. Обсуждение, что удивило, ожидания, приятно или нет.

**Упражнение «Сердце группы»**

ИНСТРУКЦИЯ: Знаете ли вы, что у каждого человека есть свое сердце, и у каждой группы оно тоже есть? Напишите свое имя на маленькой бумажке и опустите ее в корзинку. Теперь каждый пусть вынет из корзинки бумажку, и посмотрит на жребий, который ему попался. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое имя, в таком случае поменяйте бумажку.

А сейчас я предлагаю каждому придумать дружескую или приятную фразу про того человека, чью бумажку вы вытащили, и написать это на цветной бумажке. Например: «Мне нравиться, что Таня такая веселая», «С Ирой всегда интересно», «Маша, всегда готова прийти на помощь». А теперь я предлагаю вам приклеить ваши листочки на большое сердце. Это будет сердце нашей группы.

*Обсуждение.*

- Понравилась ли вам эта игра?

- Что тебе нравиться в этом сердце?

- Легко ли было написать, что-то хорошее о человеке, с которым ты провела сегодня время?

- Тебе понравилось, что написано о тебе?

**Упражнение «Палец гласности»**

Участники группы сидят в кругу. Им предлагается поднять вверх руку (пальцы сжаты в кулак, указательный палец вытянут). Ведущий называет какое-то качество и просит участников группы указать пальцем на того, кому, по их мнению, данное качество сегодня было свойственно в наибольшей мере. Например: «Кто был самым активным сегодня? Кто был самым разговорчивым? Кто сегодня удивил? С кем хотелось бы встретиться, когда стану взрослой?»

После того как участники группы определились с выбором, ведущему стоит сделать паузу, чтобы они могли рассмотреть, кто на кого указал. Затем все снова поднимают правые руки вверх, и ведущий называет следующее свойство. Ведущему нужно продумать смысл вопросов: грамотно сформулированные, они могут предоставить участникам группы необходимую обратную связь. Это упражнение имеет и социометрический потенциал; использовать эту возможность или, наоборот, минимизировать ее риск также можно посредством смыслового контроля вопросов.

В конце упражнения можно вернуться к доске, где находятся ладошки с ожиданиями и проверить, что сбылось, что нет. Чего не хватило, чего не ожидал, но это было.

**Упражнение «Ладошки надежды»**

Участникам предлагается обвести свою ладошку и написать ожидания от дальнейших встреч группы.

В конце упражнения можно вернуться к доске, где находятся ладошки с ожиданиями в начале работы и проверить, что сбылось, что нет. Чего не хватило, чего не ожидал, но это было.

*Ритуал завершения*. Участникам предлагается встать и взяться за руки. Каждый участник говорит соседу справа: «Спасибо, ИМЯ, тебе за то, что…. И мне спасибо за...»