**Программа работы с подростками**

**на тему «Индивидуальные особенности человека»**

*Цель*: обеспечение продуктивного, психического и личностного развития подростков, необходимого для творческой самореализации; формирование коммуникативных, организаторских умений и лидерских черт.

*Вступительное слово тренера*

«Приветствую всех вас, мои хорошие! В прошлую нашу встречу мы разговаривали о нашем темпераменте, характере. Сегодня мы также продолжим говорить на данные темы, а также затронем такие составляющие нашей личности, как настроение, эмоции; познавательные психические процессы».

***№ 1***

**Упражнение-приветствие**

Участники становятся в круг. Первый участник выходит в центр и называет свое имя в уменьшительно-ласкательной форме (либо форме, которая ему очень приятна; с чем-либо ассоциируется). Остальные участники программы по очереди здороваются, обращаясь к участнику в центре именно в той форме, которая ему нравится больше всего. В центре должен побывать каждый участник программы.

***№ 2***

**Упражнение-разминка «Те, кто...»**

*Ведущий предлагает встать и взяться за руки тем, кто:*

1. любит сладкое,
2. находится на диете,
3. любит смотреть сериалы,
4. грустит в дождливую погоду,
5. предпочитает спортивный стиль в одежде,
6. пьет чай без сахара,
7. всегда уступает место в транспорте,
8. любит прихорашиваться перед зеркалом,
9. любит готовить,
10. любит кататься на коньках.

«Возвращаясь к теме о нашей индивидуальности – тип темперамента; черты характера, формирующиееся на протяжении всей жизнедеятельности – хочу предложить интересное упражнение, которое еще раз продемонстрирует нам нашу неповторимость, особенность, эксклюзивность».

***№ 3***

**Упражнение «Я – подарок для человечества»**

Каждый человек – это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что Вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я подарок для человечества, так как я…».

***№ 4. Мини-лекция «Эмоции»***

Существуют характеры гармоничные и сбалансированные – но людей с такими характерами немного. Значительно больше людей с характерами, в которых выделяется одна-две яркие черты.

Если вести себя одинаково с представителями разных характеров, то могут возникать проблемы. Здесь срабатывает принцип: «То, что яд для одного, - лекарство для другого». Одна и та же фраза одного может обрадовать, другого – опечалить, третьего – привести в ярость.

Понятие темперамента и характера тесно связано с понятием «эмоции». Определение из Большой Советской Энциклопедии – *эмоции* представляют собой реакции человека на воздействие внешних и внутренних раздражителей. Сопровождая жизнедеятельность человека, эмоции отражают смысл ситуаций, регулируя психическую деятельность и поведение, направленное на удовлетворение актуальных потребностей.

*Эмоции делят на положительные (стремятся испытывать) и отрицательные (стремятся их избежать).*

Функции наших эмоций:

\* «переключатели» - переключение с одного вида деятельности на другой (где больше шансов на успех);

\* «замещают» недостающие компоненты успеха (воодушевление и страсть могут мобилизовать резервы энергии на достижение цели).

Основная причина отрицтельных эмоций – межличностные сталкновения (конфликты), где не только действия, но и слова могут вызывать неприятные чувства.

Столкновения могут возникать по самым неожиданным поводам. Однако то, что окружающие считают незначительным, может быть субъективно очень сущетсвенным именно для нас.

Человеку свойственно недооценивать свою роль в межличностном столкновении. Часто он не осознает, что конфликт оказался столь острым по его вине, из-за особенностей его эмоционального фона, особенностей настроения. Усталость, раздражение, болевые ощущения повышают легкость возникновения отрицательных эмоций. Вспомните свою вспыльчивость, когда болит зуб или когда вы приходите домой после напряженного дня в школе, и вы убедитесь в этой аксиоме. И если кто-то начинает «воспитывать» раздраженного человека, то более короткий путь к ссоре трудно придумать.

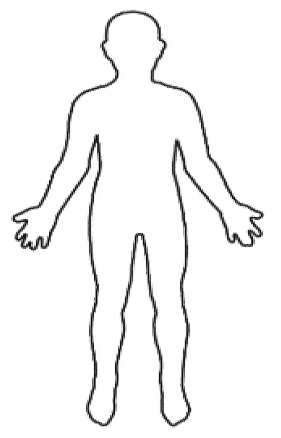
Эмоции влияют на восприятие окружающих людей. Испытывая к человеку неприязнь, брезгливость, трудно рассчитывать, что удастся правильно его понять; а вот влюбленность, очарование собеседником часто приводит к тому, что его видят сквозь «розовые очки».

Не любая, а лишь устойчивая отрицательная эмоция способна воздвигнуть серьезный барьер в общении. По мнению психофизиолога К. Изарда, к таким эмоциям относятся: горе, гнев, отвращение, презрение, страх.

***№ 5***

**Упражнение «Раскрась свои чувства»**

Это упражнение выполняется на отдельных листах. Заранее готовятся листы со схематичным изображением человечка (Приложение 1).



Участников просят приготовить цветные карандаши: желтый, оранжевый, зеленый, голубой, красный, коричневый, черный.

Инструкция: «Представьте себе, что этот человечек сказочный герой, в которого вы превратились. Этот человечек, как и сказочный герой, может испытывать разные чувства и его ощущения живут в разных частях его тела. Раскрасьте эти чувства:

Радость – желтым;

Счастье – оранжевым;

Удовольствие – зеленым;

Гнев, раздражение – ярко-красным;

Чувство вины – коричневым;

Страх - черным»

После того, как человечки раскрашены, участники показывают рисунки остальным и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

***№ 6***

**Упражнение «Объекты страха»**

Тревога – одна из самых неприятных эмоций. Вызываемое ею беспокойство с трудом поддается контролю. Тренер предлагает участникам разобраться, чего же чаще всего боятся люди. Участники получают таблицу, которую необходимо заполнить, исходя из того, чтобы мнение всех участников группы обязательно было учтено (Приложение 2).

После выполнения задания по очереди зачитывают содержание сначала первого столбца таблицы, затем – второго и наконец – третьего.

Тренеру важно обратить внимание на то, что разные участники часто указывают очень похожие предметы страха. Важно спросить мнение участников, почему так получается.

*Страхи, с одной стороны, позволяют нам вести себя осторожно, избегать немотивированных рисков и опасностей. С другой стороны, именно страхи могут создавать у человека ощущение дискомфорта и несвободы.*

***№ 7***

**Интеллектуальное упражнение «Причинно-следственные связи»**

Упражнение поможет развить интеллектуальные способности через раскрытие аналитических способностей.

Одной из существенных областей применения нашего интеллекта является выявление и анализ причинно-следственных связей в окружающем нас мире. Можно даже сказать, что это потребность нашего интеллекта - выявлять и анализировать причинно-следственные связи. Даже если какой-то человек плохо учился в школе, ненавидел такие предметы как физика и химия, а после окончания школы совсем забросил учёбу и в руках не держал книгу, всё равно он развивает свой интеллект. И двигателем такого саморазвития интеллекта является та самая потребность в установлении причинно-следственных связей.

Что это могут быть за связи? Да самые разнообразные:

- Оклеишь стены светлыми обоями - в комнате станет светлее,

- Сядешь за руль пьяным - будет шанс, что лишат водительских прав.

Эти причинно-следственные связи могут быть верными, а могут быть ложными или основанными на недоказуемых вещах:

- Чёрная кошка перебежит дорогу - быть несчастью,

- Если под окном стоит машина соседа, значит он не на работе.

Инструкция: «Возьмите нарезанные бумажки, напишите на них несколько десятков разного рода явлений. Это могут быть объективные явления («смешаешь уксус с содой», «Под окном стоит машина соседа») и даже такие объективные явления, к которым вы прямого отношения не имеете («повысят налоги в США», «президент Франции чихнёт»). Могут быть и субъективные явления («я расстроюсь», «я забуду что-то важное»).

Сложите эти карточки в коробку. Доставайте их оттуда парами. Вытащив пару явлений, задайтесь несколькими вопросами:

1. Что из них может быть следствием, а что причиной?

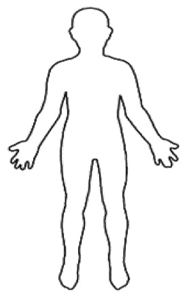
2. Почему? В чём механизм этой причинно-следственной связи?

3. Какова вероятность существования этой причинно-следственной связи («10 процентов», «100 процентов»)?

Конечно, рано или поздно вам попадётся пара каких-то совершенно не связанных явлений, например, «Карнавал в Рио-де-Жанейро» и «У меня сломается зуб». Попробуйте напрячь свою фантазию. Чем больше вы её напрягаете, тем выше будет эффект. Не бойтесь показаться самому себе глупым. Это всего лишь игра».

*Рефлексия по кругу. Обратная связь от участников ☺*

**Приложение 1**



**Приложение 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Люди боятся** | | |
| **Чего-то конкретного** | **Что-то делать** | **Что что-то произойдет** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |