

**Тренинг личностного роста для одаренных детей.  
Психологический тренинг личностного роста для одаренных учащихся.**

**Гауриева Б.М.**

*педагог – психолог СОШ №30 города Павлодар*

*Одарённость человека – это маленький росточек, едва проклюнувшийся из земли и требующий к себе огромного внимания. Необходимо холить и лелеять, ухаживать за ним, сделать всё необходимое, чтобы он вырос и дал обильный плод.*

**В.А. Сухомлинский**

**Пояснительная записка**

Одаренные дети – выделяются яркими и нередко выдающимися способностями в той или иной деятельности, в отличие от своих сверстников. Но одаренность ребенка может проявляться не только в его школьной жизни, но и по инициированным им самим формам деятельности. В некоторых случаях причиной, задерживающей становление одаренности, несмотря на потенциально высокий уровень способностей, являются те или иные трудности развития ребенка: например, повышенная тревожность, конфликтный характер общения и т.п. При оказании такому ребенку психолого-педагогической поддержки эти барьеры могут быть сняты. Тренинг личностного роста ориентирован на возрастно-психологические проблемы и задачи в работе с одарёнными учащимися.

**Цель тренинга:** содействие социальной адаптации, развитию личности, развитие жизненно необходимых навыков, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям.

**Задачи тренинга:**

1. Создание условий для:
  - развития эмоционально-волевой сферы;
  - развития чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
  - отработки навыков уверенного поведения.
2. Помощь в осознании личной ответственности за собственные поступки, в анализе своих жизненных установок.
3. Обучение навыкам конструктивного взаимодействия.

**Время:** 90 минут.

**Категория участников:** Одаренные ребята, участники олимпиад, конференций и т.д.

**Ресурсы:** маркеры, листы формата А4, коробка желаний, бумажный стаканчик.

**Ход тренинга.**

**1. Упражнение-приветствие «Имя-город-фрукт»**

**Цель:** Психологический настрой на работу.

Инструкция: Упражнение выполняется в кругу. Ученики, по команде тренера называют свое имя, город на ту же букву, на которую начинается имя участника и фрукт. Например, Арсен-Анталья-Ананас и т.д.

## 2. Упражнение – разминка «Космическая скорость»

**Цель:** Знакомство, развитие умения принимать коллективное решение.

Инструкция: «Начать игру может любой ученик. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча).

– Теперь следующий раунд: бросайте мяч в том же порядке, только нужно называть не свое имя, а имя того, кому бросаете.

-Результатом нашего взаимодействия была не высочайшая скорость передачи мяча, не запоминание имен, а бесценный опыт сотрудничества, принятия совместных решений, появление чувства сопричастности.

## 3. Упражнение «Наши правила»

Тренер предлагает правила, которые будут действовать на протяжении всего тренинга.

### Правила взаимодействия на тренинге!!!

1. Называть друг друга по имени.

2. Уважать выступающего, не перебивать, уметь слушать, иметь право быть услышанным.

3. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь «здесь и сейчас» — по ходу общения в группе.

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

5. Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные.

6. Избегать прямых оценок личности («мне не нравишься ты»), оценивать действие («мне не нравится твой проступок»).

7. Активно участвовать в процессе.

8. Контакттировать как можно с большим количеством участников группы.

– Теперь определите и покажите всем «на пальцах», на сколько баллов вы согласны придерживаться этих правил.

Далее тренер предлагает каждому участнику индивидуально на отдельных листках написать о своих ожиданиях от тренинга и положить в коробку. По окончании тренинга, во время рефлексии пройдет обсуждение данного упражнения.

## 4. Упражнение «Интервью»

Инструкция: Теперь определитесь в пары по результатам жеребьевки. Участники интервьюируют друг друга в парах в течение 5 минут. Затем представляют друг друга, причем каждый говорит о напарнике так, как будто рассказывает о себе.

## 6. Упражнение «Пожмите друг другу руки!»

Инструкция: «В круг выходят те ребята, которые поймут, что называемые мною характеристики имеют к ним отношение и пожимают друг другу руки»:

КТО:

- играет на музыкальном инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет вышивать,
- танцевать,
- играть в футбол,
- кататься на роликах,
- плавать;
- бывал когда-нибудь на море
- участвовал в регате,
- любит ревеня
- соленые огурцы,
- яблоки;
- имеет младшего брата
- сестру,
- собаку,
- кошку,
- хомяка,
- попугая;
- считает себя «совой»
- «жаворонком»;
- любит химию
- биологию,
- физкультуру...

## 7. Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

## 8. Игра «Чем мы похожи»

**Цель:** Формирование толерантности личности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие.

Инструкция: Психолог разбивает участников на микро-группы по 3 человека. В ходе короткого свободного общения в «тройках» ребята должны найти несколько общих признаков, которые объединяют всех членов группы. Затем группы представляют результаты.

## 9. Игра «Колодец желаний»

**Цель:** Тренировка коммуникативных навыков, а также навыков уверенного поведения.

Инструкция: Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вообразить, что они находятся у колодца желаний. Каждый участник по очереди высказывает свое желание, заканчивая предложение:

– «Если бы я был..., то я бы ....., так как ....»

#### 10. Упражнение «Рисунок моего настроения»

**Цель:** Выразить свое эмоциональное состояние.

Инструкция: Под релаксационную музыку участники рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки в любое место листа и делать спонтанные мазки.

#### 11. Игра «Откровенно говоря»

**Цель:** Укрепить групповое доверие к окружающим, снять внутреннее напряжение, страхи, быть откровеннее.

Инструкция: Каждому участнику необходимо закончить фразу, которая начинается со слов «откровенно говоря». Окончание фраз может быть следующим:

- откровенно говоря, меня огорчает ...
- откровенно говоря, меня интересует ...
- откровенно говоря, меня раздражает ...
- откровенно говоря, меня беспокоит ...
- откровенно говоря, меня радует ...
- откровенно говоря, я уверен ...
- откровенно говоря, я не уверен ...
- откровенно говоря, я готов к ...
- откровенно говоря, я ожидаю ...
- откровенно говоря, я не готов к ...
- откровенно говоря, мне трудно...
- откровенно говоря, мне легко...
- откровенно говоря, я надеюсь ... и т.д.

#### 12. Игра Географическая карта «Мой внутренний мир»

**Цели:** совершенствование коммуникативных навыков, введение понятия рефлексия.

**Материалы:** карандаши, бумага, мелки, магнитофон.

**Рефлексия** – стремление понять и познать самого себя.

Инструкция: Участники рисуют «карту» – области, которые составляют жизнь: эмоции, черты характера, привычки, любимые занятия. Задание почти не объясняется. Области закрашиваются разными цветами, подписываются. Участники садятся в круг, рисунки лежат на полу. По каждому рисунку участники делятся ассоциациями, последним говорит хозяин рисунка, показывая самую напряженную область и область, которая дает ему силы и хорошее настроение. Обращается внимание на тех, у кого нет самой приятной и самой неприятной области, кто не показал рисунка, или не смог нарисовать.

#### 13. Игра «Стаканчик»

**Цель:** Развитие саморегуляции.

Инструкции: Ведущий ставит на ладонь мягкий бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза), в него вы можете положить то, что для вас действительно дорого, то, что вы любите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными переживаниями, возникшими у участников группы. Важно обсудить, что почувствовали участники и, что им захотелось сделать и т.д. Возможно проведение параллели переживания «здесь и сейчас» на ситуацию общения:

- Когда возникают такие же чувства?
- Кто ими управляет?
- Куда они деваются потом?

Заключительная фраза ведущего может быть следующей: «то, что вы сейчас пережили, – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которая возникает у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

#### **14. Упражнение «АУТОТРЕНИНГ»**

**Цель:** Снятие нервно-мышечного напряжения.

Инструкция: «Расположитесь максимально удобно, расслабленно, глаза закройте, руки и ноги скрестите, правая рука и правая нога – сверху».

Мои глаза закрываются.

Я успокаиваюсь.

Я расслабляюсь.

Я чувствую себя спокойно и легко.

Мое тело расслабляется.

С каждым выдохом мое тело все больше расслабляется.

Я спокоен.

Я расслаблен.

Мне спокойно, легко и приятно.

С каждым выдохом мне все спокойней, легче и приятней

Я отдыхаю, мне хорошо.

Мое лицо расслабляется.

Мой лоб расслабляется.

Лоб полностью расслаблен.

Мой нос расслабляется.

Нос полностью расслаблен.

Мои щеки расслабляются.

Щеки полностью расслаблены.

Мое лицо полностью расслабленно.

Моя голова полностью расслаблена.

Расслабляется правая рука.

Расслабляется правая кисть.

Расслабляется правое предплечье.

Расслабляется правое плечо.  
Правая рука полностью расслаблена.  
Расслабляется левая рука.  
Расслабляется левая кисть.  
Расслабляется левое предплечье.  
Расслабляется левое плечо.  
Левая рука полностью расслаблена.  
Обе руки полностью расслаблены.  
Приятное тепло наполняет мои руки.  
Мои руки налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляется моя правая нога.  
Расслабляется правая стопа.  
Расслабляется правая голень, колено.  
Расслабляется правое бедро.  
Правая нога полностью расслаблена  
Расслабляется левая стопа.  
Расслабляется левая голень, колено.  
Расслабляется левое бедро.  
Левая нога полностью расслаблена.  
Приятное тепло наполняет мои ноги.  
Мои ноги налиты приятной тяжестью.  
Я полностью спокоен и расслаблен. Расслабляются мышцы таза.  
Расслабляются мышцы спины.  
Расслабляются мышцы живота.  
Мое тело полностью расслабленно.  
Мое тело налито приятным теплом и тяжестью.

***Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.***

15. **Рефлексия.** Происходит групповое обсуждение участниками своих ожиданий, сформулированных в начале тренинга. Что удалось реализовать, что приобрести, чем поделиться с другими участниками тренинга.

#### **Использованные источники**

Упражнения для тренинга взяты из библиотеки сайта [Psy-files.ru](http://Psy-files.ru) – материалы по психологии

<http://dar-uchitelya.ru/?p=1609>