# Психологический тренинг личностного роста для одаренных учащихся

Одарённость человека –это маленький росточек, едва проклюнувшийся из земли итребующий к себе огромноговнимания. Необходимо холитьи лелеять, ухаживать за ним,сделать всё необходимое, чтобыон вырос и дал обильный плод.

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. Создать условия для:

* развития эмоционально-волевой сферы;
* развития чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.
* отработки навыков уверенного поведения.

1. Помочь в осознании личной ответственности за собственные поступки и анализе своих жизненных установок.
2. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия.

**Категория участников:** одаренные дети, 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.

1. **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.

1. **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.Контактировать 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.

1. **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.

1. **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

– любит ревень

– соленые огурцы,

– яблоки;  
– имеет младшего брата

– сестру,

– собаку,

- кошку,

-попугая;  
– считает себя «совой»

-«жаворонком»;  
– любит химию

– биологию,

– физкультуру…

1. **Обсуждение.**  
   — Как вы себя чувствовали во время игры?  
   — Узнали ли вы для себя что-то новое?  
   — Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?  
   **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.

1. **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 ….»

1. **Упражнение «Рисунок моего настроения»**

**Цель: освоение способов выражения** своего эмоционального состояния.

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.

1. **Игра «Откровенно говоря»**

**Цель:** формирование доверия к окружающим, снятие внутреннего напряжения и страхов

Инструкция: Каждому участнику необходимо закончить фразу, которая начинается со слов «откровенно говоря». Начало 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…

1. **Игра Географическая карта «Мой внутренний мир»**

Цели: совершенствование коммуникативных навыков, введение понятия рефлексия.

Материалы: карандаши, бумага, мелки, музыка

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.

1. **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».

1. **Рефлексия**. Происходит групповое обсуждение участниками своих ожиданий, сформулированных в начале тренинга. Что удалось реализовать, что приобрести.

# Фрагмент занятия по формированию личностных результатов

**Цель тренинга**: содействие социальной адаптации и развитию личности.

**Задачи тренинга:**

1. Создать условия для:

* развития эмоционально-волевой сферы;
* развития чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим,
* отработки навыков уверенного поведения.

1. Помочь в осознании личной ответственности за собственные поступки и анализе своих жизненных установок.
2. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия.

**Категория участников:** обучающиеся 4-х классов.

**оборудование:** фломастеры, раздаточный материал, доска, магниты.

**Ход тренинга.**

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

**Цель:** формирование позитивного психологического настроя на работу.

Инструкция: Упражнение выполняется в кругу. Ученики, по команде тренера называют свое имя, город и растение на ту же букву, на которую начинается имя. Например, Андрей-Астрахань-Анютины глазки т.д.

Ну а теперь, когда мы познакомились, я предлагаю вам ознакомиться с правилами, которые будут действовать на протяжении всей нашей встречи.  
**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 в тайне ту информацию, которую услышали на занятии.

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

7.Активно участвовать в процессе.

8.Контактировать как можно с большим количеством участников группы.  
 Прошу всех, кому понятны правила и кто готов их соблюдать хлопнуть 3 раза. БЛАГОДАРЮ.

**2.Упражнение «Пожмите друг другу руки!»**

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

Пожмите друг другу руки те, КТО:

 -играет на музыкальном инструменте;

– умеет танцевать,

–умеет играть в футбол,

– умеет кататься на роликах,

– бывал когда-нибудь на море

– любит соленые огурцы,

– любит яблоки;  
 – имеет младшего брата

– имеет в доме кота

– любит физкультуру

**3. Игра “Чем мы похожи”**

**Цель: ф**ормирование толерантности через самопознание, взаимопознание, взаимодействие.

Инструкция: Психолог разбивает участников на микро-группы. В ходе короткого свободного общения ребята должны найти общий признак, которые объединяют всех членов группы. Затем группы представляют результаты.

**4.Игра «Ярмарка достоинств»**

**Цель: формирование навыков самоанализа, адекватной самооценки и конструктивного взаимодействия.**

Инструкция. Участники игры получают листы с надписями «ПРОДАЮ» и «ПОКУПАЮ».Я предлагаю каждому на листе с надписью «ПРОДАЮ» написать недостаток, от которого хотелось бы избавиться и достоинство, которым он мог бы поделиться. На другом листе под надписью «ПОКУПАЮ», написать достоинства, которые хотели бы приобрести. Теперь ваша задача заключается в том, чтобы ознакомиться со всем, что продают и покупают другие и договориться о купле или продаже своих достоинств или недостатков.

Затем проводится обсуждение.

Что удалось купить?

Что удалось продать?

Что было легче купить или продать? Почему?

Из ваших ответов получается – не надо бояться признавать свои недостатки. Это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее. Каждый из вас сегодня получает звезду с памятной надписью. « Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» В.О. Ключевский.