**МБОУ «СОШ с.Энгеной»**

**Отчет**

**о проведении тренинга с учащимися, на которых наиболее часто жалуются учителя, не поддаются воспитанию, нарушают дисциплину**

 12 ноября 2024 года с учащимися, на которых наиболее часто жалуются учителя, не поддаются воспитанию, нарушают дисциплину на тему «Мои ресурсы».

**Цели:**

* сформировать представление у студентов о психологических ресурсах;
* в процессе работы научиться самостоятельно изыскивать собственные жизненные ресурсы для поддержания позитивного эмоционального состояния;

**Организационный момент.**

1. Разработка правил, которых нужно придерживаться на протяжении всего занятия:
* активно участвовать в мероприятии;
* слушать и слышать другого человека;
* говорить только по существу;
* делиться чувствами и эмоциями с участниками;
* уважать друг друга и быть тактичными в общении;
* никого не оценивать и не вешать «ярлыки»;
* соблюдать конфиденциальность, то, что было сказано только для участников группы остается в этой комнате и не подлежит разглашению;
* правило «Стоп». Если Вам по какой-либо причине стало некомфортно вы можете прекратить упражнение без объяснения причин.

**2. Выступление психолога**: заметили ли вы, что в разное время мы чувствуем себя всегда по-разному. Порой с возникающими трудностями справляемся легко, а порой нам и соблюдать рабочий график и простые бытовые действия дается с трудом. Давайте разберемся. Что же такое ресурсы личности.

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт, 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со стороны социума 6) самореализацию в социуме.

Ресурсы делятся на социальные и личные, проще говоря – внешние и внутренние. Внешние ресурсы – это материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, которые обеспечивают поддержку социума, помогают человеку снаружи. Внутренние ресурсы – это психический личностный потенциал, характер и навыки человека, которые помогают изнутри. Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть. Минимум начальных внешних ресурсов необходим.

Чем больше уже приобретенные внутренние ресурсы, тем более развита способность человека восстанавливать и приобретать новые при утрате внешних ресурсов, тем больше его сопротивляемость среде, сильнее его субъектность, воля, эго-интеграция, локус контроля, самосознание и самоэффективность, стрессоустойчивость при сохранении целостности личности. Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние, однако они позволяют какое-то время существовать без внешних ресурсов. Мощные внутренние ресурсы действительно подобны мотору вместо сердца, несгибаемой воле, харизме и большому запасу энергии.

Бесконечно автономным человек быть не может и не должен, человек существо социальное и суть его жизни – во взаимодействии с социумом, в обмене с окружающими, в причастности к жизни людей. Однако, запас автономии человеку необходим, чтобы сохранять себя во время конфликтов, защищать себя от посягательств, утверждать свою субъектность, свою волю, свою самость и свое Я, не становиться безвольным объектом в чужих руках, неодушевленным ресурсом, рабом и вещью всех, кто сильней, не становиться тем, что мы в этом называем словом «корм».

Для понимания проблемы ресурсов, надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного взаимодействия со средой, постоянного развития и обновления.

Не меньше вреда приносит неправильное понимание автономии и независимости. Пытаясь сохранить «границы», некоторые люди начинают относиться к окружающему миру враждебно и настороженно, не вступают в связи, прекращают поток вложений, который в целях саморазвития должен осуществляться непрерывно, иначе развитие прекратится. Надо понимать, что внутри личности нет никаких источников энергии, кроме того небольшого потенциала, который человек успел скопить и который вскоре закончится. Все источники энергии находятся вовне, в окружающем мире, в социуме и природе (если воспринимать ее персонифицировано, то есть тоже социально). Можно взаимодействовать не с конкретными личностями, а с культурным социальным пластом, читая книги и постигая искусство, можно вести достаточно замкнутый образ жизни, занимаясь творчеством, обращенным к потомкам, однако это тоже социальное взаимодействие, причем иногда весьма интенсивное, более интенсивное, чем поверхностные тусовки, но вне социума никаких источников энергии нет. Относясь к окружающему миру враждебно или без интереса, человек очень быстро истощает себя. Любовь, страсть, восторг, любопытство, вдохновение, восхищение, изумление, интерес, симпатия, влечение, тяга, поиск, стремление, желание, жажда – все это способы подключиться к новым источникам энергии.

**3. Упражнение «Моя сила и моя слабость»**

Психолог раскладывает перед участниками лицевой стороной вверх метафорические ассоциативные карты. Участники выбирают те из них, которые ассоциируют со своими сильными (ресурсными) сторонами, а так же те, которые ассоциируют со своими слабыми сторонами (количество карт не оговаривается, это может быть, как одна карта, так и несколько карт).

После выбора карт проводится обсуждение. Участники делятся тем, как сильные стороны способствуют решению трудностей и задач. Так же проводится работа по размышлению на тем, как свои слабые стороны можно трансформировать в сильные стороны или использовать с пользой для саморазвития. В процессе рассуждения участники могут поделиться своим способом разрешения проблемных жизненных ситуаций.

**4.Упражнение «Мой подарок»**

Каждый из участников выбирает из комплекта карту, которую он бы хотел преподнести в качестве и подарка кому-то из своих близких.

Педагог-психолог предлагает участникам поделиться своими размышлениями, касающимися выбора дарения и получения подарка. Вопросы могут быть разными в зависимости от хода занятия, например:

* Исходя из каких соображений вы выбираете подарок (думаете о том, что его порадует, что порадовало бы вас, или что-то иное)?
* Что вы обычно испытываете при поиске подарка? При вручении подарка? Когда подарок вручают вам?
* Помните ли какие-либо ситуации, когда полученный подарок особенно порадовал вас или наоборот, задел ваши чувства?
* Помните ли вы ситуации, когда вы особенно угадали или не угадали с подарком?
* Помните ли вы какие-то ситуации из детства, связанные с подарками?

После завершения обсуждения участникам занятия педагог-психолог предлагает выбрать из комплекта ту карту, которую они хотели бы подарить сами себе – как исполнение какой-то мечты или напоминание о чем-то. Участнику можно предложить сфотографировать карту или сфотографироваться с ней.

**5.Упражнение «Я хочу тебе сказать…»**

Участники занятия, передавая по кругу мячик, говорят друг другу фразу, которая начинается со слов: «Здравствуй (имя участника)! Я хочу тебе сказать, что...».

**Обсуждение:**

**-** Какие чувства Вы испытывали, когда к Вам в руки попадал мячик?

- Что Вам легче давалось: когда Вы обращались или когда обращались к Вам?

**6.Рефлексия.**Психолог предлагает участникам поделиться собственным опытом и ощущениями после проведения упражнений и общим впечатлением от проведенного занятия.

**Педагог – психолог: Исакова М.А.**