# Коммуникативный групповой тренинг с молодыми инвалидами в возрасте от 18 до 35 лет, в рамках реализации проекта «Все в твоих руках». ГАУСО МО «Каширский ЦСО «Забота» (социально- реабилитационное отделение).

#  Тренинг предназначен для проведения групповых занятий в социально – реабилитационном отделении с молодыми инвалидами от 18 до 35 лет.

# Тренинг состоит из блоков:

# 1.групповые занятия по развитию коммуникативных навыков

# 2.групповые занятия, направленные на помощь в достижении позитивных жизненных целей

# 3.диагностический блок

# 4.групповая работа совместно с родителями и молодыми инвалидами, с целью коррекции детско-родительских отношений.

# Цели программы:

# 1.Развитие навыков общения, осознание и выражения своих чувств, активация механизмов самопознания, самовыражения.

# 2.Выработка позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

# Групповые занятия проводятся психологом в комнате психологической разгрузки.

# Количество участников 4-5 человек. Организация занятий: каждое занятие рассчитано на 1,5 часа, частота проведения: 3 раза в неделю.

# Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы:

# 1)упражнения – активаторы, используемые для создания доброжелательной рабочей обстановки и снятия психологических барьеров в общении

# 2)обсуждение происходящих событий в перерывах между занятиями

# 3)мозговые штурмы и упражнения, способствующие включению в групповую работу

# 4)упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки

# 5) упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации

# 6)упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитие мотивации к их достижению.

# 7)рефлексия – подведение итогов, занятия, получение обратной связи.

# Важными факторами, определяющими успешность социализации молодых инвалидов, является комплексность, цикличность и непрерывность реабилитационных мероприятий.

# План занятий

# Занятие 1.Знакомство, создание благоприятной обстановки

# Ход занятия

# 1.Знакомство с участниками группы, принятие правил работы в группе:

# -упражнение «Представь себя»

# -упражнение «Кто ты?

# -упражнение «Единство»

# - упражнение «Остров»

# - рефлексия

# Занятие 2. Формирование адекватной самооценки

# Ход занятия

# -упражнение «Цвет настроения….»

# - упражнение «Мой сосед справа»

# -упражнение «Сядь как…»

# Упражнение «Трон»

# - рефлексия

# Занятие 3.Видиние своего Я ( Я - прошлое, Я - настоящее, Я – будущее)

# Ход занятия

# -упражнение «Скажи, нет»

# -упражнение «Кто я»

# -упражнение «Машина времени»

# -рефлексия

# Занятие 4.Игра «Стоп игра» закрепление коммуникативных навыков.

# Получение обратной связи и обсуждение проблем, возникших при прохождении тренинга. Ритуал прощания.

# Занятие 1.Знакомство, создание благоприятной обстановки

**Упражнение « Представь себя».** Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-то жестом или позой. Выбор жеста или позы осуществляется произвольно, по желанию игрока. Главное заключается в том, чтобы через это движение был передан образ представляющего человека.

**Упражнение «Кто ты».** Далее участникам раздаются листочки, на которых написана первая буква их имени, задача ребят рассказать, с чем (кем) она ассоциируется и почему.

**Упражнение «Единство»** Участники свободно разбредаются по комнате.
***Необходимо***  найти друг друга те, у кого одинаковый цвет глаз" одежды, "Те, в чьем имени 5 букв" и т.д".
Возможны другие варианты единства.

**Упражнение «Остров»** Участникам выдается лист бумаги формата А3.
Тренер озвучивает инструкцию: «Перед вами остров. Нужно всей командой разместиться на этом острове, то есть встать таким образом, чтобы никакие ноги, руки и другие части тела каких-либо членов команды не касались пола, все должны быть на острове. Как вы этого добьетесь – ваше дело. Нельзя использовать дополнительные предметы, такие как столы, стулья и т.д. Упражнение тренирует навыки совместной деятельности.

**Рефлексия:** сложно ли было первым выступать, рассказывать о себе, сложно ли было работать в группе.

# Занятие 2. Формирование адекватной самооценки

**Упражнение «Цвет настроения….»(занятие в сенсорной комнате, с применением цветовых эффектов)** «Здравствуйте, мое настроение цвета…» Каждый участник тренинга, должен сказать, какого цвета у него настроение, в этот момент включается цвет, который назвал участник и каждый должен высказаться, какое настроение вызывает этот цвет у них.

**Упражнение «Мой сосед справа».** Способствует развитию умения находить положительные качества в людях. Участникам предлагается внимательно посмотреть на соседа справа и назвать его положительные качества. По замыканию круга, ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других положительные слова и согласен ли он с мнением другого.

**Упражнение «Сядь как….»** снятие эмоционального напряжения. Участникам предлагается сесть на стул так, как будто он мышка, кошка, ребенок, мячик, змейка и т.д.

**Упражнение «Трон»** формирование навыков самораскрытия. Ставится в круг стул (импровизированный трон), ребятам предлагается сесть на стул и представить, что он король, а остальные его подчиненные. Задача «короля» раздать каждому приказ (принести воды, закрыть дверь), таким образом, чтобы участники их выполнили. Каждый меняется ролями по очереди.

**Рефлексия:** обсуждение проблем, возникших при прохождении занятия, получение обратной связи.

# Занятие 3.Видиние своего Я (Я - прошлое, Я - настоящее, Я – будущее)

**Упражнение «Скажи, нет»** формирование умения отстаивать свою точку зрения. Один участник будет требовать, что то задуманное, а задача второго попытаться ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. Затем следует обсуждение.

**Упражнение «Кто я»** развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать их, умение принимать мнение о себе. Каждый участник на листе бумаги пишет свои достоинства и недостатки, меняются листочками, и второй участник дописывает, те черты, которые он видит в другом, и так пока круг не замкнется**.** Далее обсуждаем, согласны или не согласны с товарищами, почему. Учимся принимать критику в свой адрес, высказывать свое мнение.

**Упражнение «Машина времени»** каждому участнику раздается листок, его задача написать, каким он был 10 лет назад. Какой он сейчас и каким он будет через 10 лет. Можно описывать внешность. Характер, профессию и т.д. Далее обсуждаем, что у кого получилось. Какие трудности возникли при выполнении задания.

Рефлексия. Ритуал прощания.

В промежутках между занятиями проводятся различные мероприятия по включению в групповую работу.