Реферат з педагогіки

Корекційно-розвивальна програма з питання тютюнопаління

Вживання психоактивних речовин (алкоголю, багатьох медичних препаратів, наркотиків тощо) і зловживання ними стало однією із серйозних проблем, що турбує не тільки медиків, соціо­логів, психологів, педагогів, а й суспільство в цілому. Результати спеціальних досліджень, що публікуються в нашій країні, спосте­режень, вказують на зростання споживання підлітками тютюно­вих виробів, на наявність серед підлітків значної кількості тих, хто зловживає алкоголем. Набуває поширення й немедичне вживання різних лікарських препаратів, а також наркотиків та інших речовин, що одурманюють психіку.

Автономізація позиції школяра, формування активної соціальної по­зиції та розвиток здібностей здійснювати значущі зміни у своєму житті та житті оточуючих людей.

Програма спрямована на вирішення таких завдань:

1. Розвиток навичкою вмінь, необхідних для боротьби із залежністю.
2. Підвищення усвідомлення щодо власної значущості, цінності, зміцнення почуття власної гідності.
3. Оволодіння конкретними психологічними знаннями.
4. Формування мотивації самовиховання та саморозвитку.
5. Розвиток здатності адекватного й найповнішого пізнання себе й інших людей.
6. Забезпечення засобами самопізнання.

Навально-тематичний план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кількість годин** |
| 1 | Вступ. Орієнтація та мотивація учасників. | 3 |
| 2 | Особливості залежності та її наслідки. | 3 |
| 3 | Техніки роботи зі залежностями. Метод “Магічні слова”. Техніка “Сили розуму” | 3 |
| 4 | Профілактика тютюнопаління. Уміння протистояти шкідливій звичні. | 3 |
| 5 | Роль реклами у набутті залежностей | 3 |
| 6 | Сприйняття й вираження почуттів. Корекція сприймання й виразність почуттів. | 3 |
| 7 | Позитивне ставлення до себе та життя. Корекція позитивного ставлення о самого себе. | 3 |
| 8 | Розвиток творчого потенціалу особистості. Проведення вільного часу без шкідливих звичок. Вихід із тренінгу | 3 |

## Зміст зустрічей програми

***Зустріч 1***

1. Інформування про мету та завдання програми.

2. Обговорення й прийняття основних правил роботи у групі.

3. Корекція очікувань.

4. Знайомство. Представтеся, назвіть своє ім'я і життєве кредо.

1. Вправа “Коло”.

 Призначення:

• експрес-діагностика групи;

• групове зімкнення.

Інструкція: «На рахунок «один» замружте очі й починайте рухатися, при цьому дзижчіть, як бджоли. На рахунок «два» із замруженими очима, й ні до кого не доторкаючись руками, спробуйте вишикуватися в коло».

Гра «Безлюдний острів».

Призначення:

• діагностика і відпрацьовування способів, стилів взаємодії, психологічних умінь, необхідних для ефективного вирішення поставленого завдання;

• постановка проблеми залежності;

• постановка проблеми паління.

Сюжет:

Уявіть, що ви пливете до Африки. Унаслідок катастрофи ви потрапили на безлюдний острів. Коли вас урятують і чи зможуть узагалі це зробити — не відомо. Природно, перед вами стоїть завдання — вижити, адже життя там повне небезпек і несподіва­нок.

Потрібно освоїти острів, організувати на ньому господарство, налагодити соціальне життя, розподілити основні функції й обо­в'язки. Варто продумати і те, яким чином вони виконуватимуться. Вирішіть питання про владу. Якою вона буде на вашому острові? Хто прийматиме остаточне рішення? Розробіть моральний кодекс.

Суттєве запитання — ставлення до паління, оскільки виявило­ся, що на цьому острові росте тютюн.

Етапи:

1. Учасники визначаються, хто вони, з якою метою мандрува­ли до Африки.

2. Розподіл на 2 групи по 5—7 осіб.

3. Обговорення між учасниками групи. Придумайте назву ост­рову. Продумайте основні правила й норми життя.

Тренер не втручається в перебіг обговорення.

4. Групи виносять свої наробки на загальне обговорення.

5. Аналіз:

• Які думки, почуття навіяла гра?

• Наскільки ви були активні чи пасивні під час гри?

• Від чого чи від кого це залежало?

• Яку позицію обирали?

• Як ви себе відчуваєте? Чому?

8. Обговорення метафори: «Щоб вітрильник ішов уперед, не­обхідний не тільки вітер, а й підняте вітрило».

***Зустріч 2***

1. Розминка. Вправа «Зустріч».

Призначення: Подальше згуртування учасників групи.

Кількість — парна.

Два кола — внутрішнє і зовнішнє — обертаються за годинниковою стрілкою та проти неї. За сигналом тренера зу­пиняються та діляться на пари.

Завдання:

1. Ви зустрілися після довгої розлуки, а до цього були в добрих, але не дуже близьких стосунках.

2. Ви були найближчими друзями в дитинстві. Одного з вас бать­ки відвезли на рік до іншого міста. Ви зустрілися після річної розлуки.

3. Людина, що стоїть напроти вас, дуже налякана, а в неї має бути важка й надзвичайно важлива розмова. Необхідно підбадьори­ти її. Спочатку боязкі — у внутрішньому колі, потім — у зовніш­ньому.

4. Ця людина заподіяла вам щось дуже приємне. Ви щойно про це довідалися.

5. Вам стало відомо, що ця людина зробила щось незвичайне (врятувала людину, поставила рекорд, зробила відкриття). І от ви зустрілися.

Після закінчення вправи, можна поцікавитися в учасників, як вони почуваються.

2. Розподіл на дві підгрупи. Напишіть перелік можливих шкідливих звичок. Яка поведінка, по-вашому, відповідає поняттю залежність? Дайте визначення, характеристику. Під час роботи бажано застосовувати ме­тод «мозкового штурму». Інформаційні аркуші 1, 2 (див. додаток).

• Залежність — деструктивне, руйнівне вирішення особистих проблем.

3. Робота в підгрупах. Види залежностей. Виділіть найрозповсюдженіші, на ваш погляд, залежності. Інформаційний аркуш З (див. додаток).

4. Робота в підгрупах.

Група «А». Напишіть не менше 5 шкідливих наслідків, що не­се залежність (виділяється 5—6 основних залежностей).

Група «Б». Напишіть не менше 5—6 вигод (переваг), що надають ці шкідливі звички (до цих же залежностей).

5. Обговорення. Які шкідливі звички ви можете знайти у себе? Які вигоди вони несуть особисто для вас? Інформаційний аркуш 4 (див. додаток).

6. Дискусія на тему «Я контролюю залежність, чи вона керує мною?»

• Залежність не привід піти від проблем. Вона не вирішує про­блеми. Вона заманює нас у пастку, обмежує волю й віддає під владу руйнівної звички.

### Зустріч З

1. Розминка. Вправа «Зустріч на вузькій стежині».

Призначення: Подальше згуртування групи.

Розподіл на дві підгрупи. Групи розходяться в різні боки об­личчям один до одного.

Інструкція: «Ви зустрілися на вузькій гірській стежині, якою може вільно пройти лише одна людина. З одного боку — скелі, з іншого — глибока прірва. Завдання — перейти на іншу сторону».

2. Вправа з візуалізації. Інформаційний аркуш 5 (див. додаток).

3. Знайомство з технікою «Магічні слова»:

1) на чому заснований метод. Інформаційний аркуш 6 (див. додаток);

2) не думайте про кульгаву мавпу (фіолетове порося); важливість позитивного конструювання фрази.

Учасники розташовуються зручно. Тренер говорить приблиз­но таке: «Зараз я попрошу вас виконати одну вправу. Завдання, що я вам запропоную, необхідно буде виконувати від моєї коман­ди «Почали!» до команди «Стій!». Якщо ви з якої-небудь причини порушите мою інструкцію, подайте сигнал — плесніть у долоні. Отже, якщо ви відвернулися, обов'язково плесніть і продовжуйте працювати. Замружте очі. Почали!»

3) проба тесту ОБ-кільця (без годинника, з електронним годин­ником);

4) напишіть стресові слова; перевірка;

5) етапи створення магічних слів. Інформаційний аркуш 7 (див. додаток);

6) робота в парах над стресовими словами. Інформаційний ар­куш 8 (див. додаток);

7) «розчаруйте» шкідливу звичку.

4. Техніка роботи за допомогою сили розуму. Інформаційний аркуш 9 (див. додаток):

1) вирішіть, чи дійсно ви хочете позбутися цієї шкідливої звички;

2) навчіться відчувати ворожість до цієї звички;

3) уявіть себе таким, яким ви хочете бути, з новою моделлю поведінки, що замінить небажану звичку.

5. Обговорення.

***Зустріч 5***

І. Розминка. Учасники сідають у коло.

Призначення:

• підвищення настрою, зняття втоми;

• розвиток подальшої розкутості учасників.

Інструкція: «Я роздам вам картки, на яких написана назва тва­рини. Назви повторюються на двох картках. Приміром, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «слон», знайте, що в когось є така сама картка.

Тренер роздає картки (якщо у групі непарна кількість учас­ників, тренер теж бере участь у вправі).

«Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного — знайти свою пару. При цьому можна користу­ватися всіма виразними засобами, не можна тільки нічого гово­рити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими сло­вами — усе, що ми робитимемо, ми робитимемо мовчки.

Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але не перего­ворюйтеся. Тільки коли створяться всі пари, ми перевіримо, що в нас вийшло».

Після того, як усі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожної пари: «Хто ви?»

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися вра­женнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

2. Рольові ігри.

2.1. Розмова двох подруг: «Оце так, дивися, як круто виглядає Марійка, коли вона із цигаркою. Вона така розкута. Давай купимо пачку цигарок і ввечері спробуємо».

Рольова гра відмовлення чи спростування. Відповісти так, щоб змінити думку подруги. По колу (чи за бажанням) учні відповіда­ють на пропозицію подруги. Потім загальне обговорення.

• Чия відповідь є найоптимальнішою?

2.2. Розмова в компанії: «Та візьми, закури, не ламайся. Так ти, виявляється, жовторотик. Дивися, а то ми подумаємо, що ти і справді жовторотик».

Рольова гра відмовлення. Чого хотів досягти «приятель»? Ва­ріанти відповідей по колу. Загальне обговорення.

2.3. Далі можна обговорити варіанти, із якими стикалися учні.

3. Вправа «Заграна пластинка».

Призначення: Набуття навички наполегливо відстоювати себе, вироблення уміння сказати «ні».

Виконується у вигляді «вертушки». Учасники, що стоять у зо­внішньому колі, щось пропонують, а ті, що стоять у внутрішнь­ому колі, твердо й упевнено говорять «ні». Наприклад, «я розу­мію, про що ти говориш, але мене це не цікавить». Говорити це треба тихим і спокійним тоном.

Спокійне повторення того, чого ви хочете, знову й знову. Учить наполегливості, а також того, що ви не зобов'язані пояснювати причини своїх бажань. Допомагає не дратуватися заздалегідь.

Ефект, що досягається: дає змогу вам почуватися комфортно, ігноруючи спроби маніпулювання вами, заклик до логіки. Ви на­полегливо просуваєтеся до бажаної мети.

***Зустріч 6***

1. Розминка. Вправа «Поза».

Призначення: Дає змогу учасникам звернути увагу один на од­ного, що створює відчуття групи.

Інструкція: «Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному м'яч, називатимемо вголос ім'я того, кому кидаємо. Той, хто одержить м'яч, приймає будь-як позу, і всі інші слідом за ним відтворюють її. Після цього той, у кого знаходиться м'яч (і чию позу ми щойно відтворили), кидає м'яч наступному і так далі доти, доки м'яч не побуває в кожного з нас».

2. Робота в підгрупах. Написати прийоми (образи), що вико­ристовують рекламодавці.

3. Дискусія. Роль реклами в набутті такої шкідливої звички, як паління. Можна почати з обговорення образу ковбоя Мальборо.

***Ласкаво просимо в країну трупів,***

***чи Смерть ковбоя Мальборо***

Ковбой Мальборо настільки непідвласний часу, як і пейзаж, на якому його звичайно зображують, і настільки не підлягає ні­якому сумніву те послання, що він несе: квітучий, пашить здоро­в'ям, нерозривно пов'язаний із землею — він сам уже майже нар­котик.

Відомий ковбой Мальборо Уейн МакЛарен помер від раку ле­гень у 52 роки. Перед смертю він зізнався: «Мене згубило палін­ня, воно руйнує добре і гарне в людині».

Згідно з офіційною статистикою, у Німеччині щорічно від па­ління вмирає близько 100 тис. осіб. Це означає, що щодня перед­часна смерть забирає життя близько 274 курців (образно: щодня потрапляє в аварію «Боїнг»!).

Останні соціологічні дослідження свідчать про те, що в цілому палять 37% учнів 7—11-х класів харківських шкіл. Проведені опиту­вання засвідчили, що пік початку паління в підлітковому середо­вищі припадає на 13—15 років.

У світі від паління вмирає більше людей, ніж від уживання алкоголю, кокаїну, героїну, СНІДу, насильницької смерті, авто-й авіакатастроф разом узятих.

4. Складіть антирекламу паління (карикатуру, театральну сцен­ку). Робота в підгрупах.

***Зустріч 7***

1. Розминка. Вправа «Емоції».

Інструкція: «Зараз ми попрацюємо в парах. (Тренер називає склад пар, підібраних з урахуванням суб'єктивних переваг учас­ників і їхніх психологічних особливостей.) Сядьте так, щоб кожній парі було зручно працювати. Вирішіть самі, хто з вас почне виконувати вправу. Початківець прийме вид сумної, чимось розча­рованої, млявої людини. Спробуйте знайти засіб для того, щоб увійти в цей стан. Напарник повинен, використовуючи різні засо­би, змінити стан сумного учасника в позитивний бік, викликати в нього усмішку, сміх, активізувати його, не прибігаючи до фізич­ного контакту. Коли ви впораєтеся із завданням, поміняйтеся ролями».

Під час обговорення вправи можна одержати конкретний пе­релік засобів, що використовувались учасниками для зміни стану свого партнера, а також опис зусиль «сумних» напарників, що їм доводилося додавати, щоб зберегти свій стан. У результаті обгово­рення з'являються ідеї щодо необхідності гнучкості у виборі за­собів, які використовуються для зміни станів, щодо відсутності універсальних алгоритмів застосування цих засобів.

2. Робота з підгрупою. Продумати і написати позитивні й нега­тивні боки негативних емоцій (див. табл. 1).

Підгрупа 1 — знаходить позитивні боки, підгрупа 2 — нега­тивні. Під час обговорення слід відзначити значущість усіх емоцій.

• Мета залежності — придушити й зруйнувати негативні емоції.

Емоції — це природний захисний механізм, створений для ос­лаблення та лікування психічних і фізичних травм людського організму.

Той, хто серйозно збирається звільнитися від гачка залежнос­тей, мусить вивчити емоції і, найголовніше, ознайомитися з влас­ним емоційним репертуаром.

3. Невербальні техніки. Учасники по черзі пропонують мето­ди, якими вони користуються, щоб поліпшити настрій.

1. ***Вправа «Як підняти свій настрій за хвилину».***

Етапи:

1. Оцініть свій теперішній стан (самопочуття та настрій) за десятибальною шкалою. Найвища оцінка означає, що вам ніколи ще не було так добре, а найнижча — навпаки, свідчить про те, що вам ніколи ще не було так погано.

2. Відновіть у пам'яті який-небудь із найприємніших моментів у своєму житті, наприклад, коли вам вдалося зробити щось дійсно цінне, чи коли ви одержали особливе визнання своїх заслуг (чи коли ви з якоїсь іншої причини почувалися на сьомому небі від щастя). Постарайтеся відновити свої переживання якомога пов­ніше. Почніть із зорових образів, потім згадайте звуки й усі інші відчуття, пов'язані з цією приємною подією у вашій пам'яті. Зберіть усі свої враження разом і насолоджуйтеся ними повною мірою, начебто ви знову опинилися у тому часі.

3. Обережно перенесіться в цей час і знову оцініть свій стан. Дуже ймовірно, що після виконання цієї вправи ваше самопочуття по­мітно поліпшиться.

Якщо у вас усе ж таки залишилися деякі сумніви (наприклад, якщо ви перебували у стані ейфорії), повторіть цю вправу, але цього разу згадайте що-небудь винятково неприємне і простежте за своїм станом.

Висновок: Ви цілком можете контролювати власні емоції, як­що вважаєте це потрібним і знаєте, як це зробити.

5. Вербальні техніки. Опрацювання вербальної техніки зміни власного стану. Знайомство з технікою «Я-, Ти-висловлювання». Вираження негативного почуття у прийнятній формі. Інформа­ційний аркуш 12 (див. додаток).

• Відписати. Переформулювання виловлювань.

• Переконструювання «Ти-судження» на «Я-повідомлення». Група сідає у два концентричних кола так, щоб учасники знаходи­лися обличчям один до одного:

а) учасники внутрішнього кола пред'являють «Ти-судження», а учасники зовнішнього кола повертають їм «Я-повідомлення»;

б) учасники внутрішнього кола пред'являють «претензію» у формі «Я-повідомлення», а зовнішнє коло реагує ситуаційно.

6. Використання жарту, кепкування. Цей психологічний прийом можна назвати награним роздратуванням. Людина насправді ледь сердиться, але зображує награне обурення. Усмішку викликає не­відповідність між незначністю приводу й перебільшених розмірів роздратування.

Приклад: Сценка на пляжі. Після сильного удару волейболь­ний м'яч вилітає з кола й влучає в голову дуже поважному панові, зосередженому на преферансі. Погладжуючи лисину з достоїнством людини, що усвідомлює, наскільки в нього високе чоло, пан чле­нороздільно вимовляє: «Так, якщо цей м'яч ще раз до мене по­трапить, я його тихесенько ножичком поріжу».

Це було сказано й зіграно так, що всі оточуючі, зокрема й волейболісти, розсміялися, хоча водночас зрозуміли серйозність попередження й перенесли своє коло подалі від преферансистів.

7. Дискусія:

• Чи можу я бути господарем своїх почуттів?

• Чи варто приглушувати емоції?

• Важливо визнавати свої почуття, емоції як необхідну складо­ву частину життя. Учіться ними керувати, але не приглушувати.

Можна використовувати притчу: «Просто прямуйте своїм шля­хом».

Один із учнів запитав Майстра:

— Якщо мене хто-небудь ударить, що я маю робити?

Майстер відповів:

— Якщо на вас з дерева впаде суха гілка й ударить вас, що ви повинні робити?

Учень сказав:

— Що я буду робити? Це ж проста випадковість, збіг, що я виявився під деревом, коли з нього упала суха гілка.

Учитель сказав:

— Так, робіть те саме. Хтось був божевільний. Був у гніві й ударив вас. Це все одно, що гілка з дерева впала на вас. Нехай це не тривожить вас, просто прямуйте своїм шляхом, начебто нічо­го й не сталося.

1. Вправа «Мій портрет у променях сонця» (І.Дубровіна).

Процедура: Тренер просить відповісти на запитання: «Чому я заслуговую на повагу?», наступним чином: намалюй сонце, у центрі сонячного кола напиши своє ім'я чи намалюй свій порт­рет. Потім уздовж променів напиши усі свої чесноти, усе гарне, що ти про себе знаєш. Постарайся, щоб було якнайбільше про­менів».

Потім обговорення. Бажаючі зачитують перелік своїх чеснот, показують намальоване ними сонце.

3. Техніка з Арт-терапії. Призначення:

• підвищення впевненості в собі;

• входження в позначку-систему. Етапи:

1. Згадайте свого далекого предка, про якого що-небудь знаєте. Намалюйте його.

2. Об'єднаєтеся в групи по 2—3 особи й розповідайте по черзі про свого предка.

3. Напишіть йому листа.

4. Уявіть собі свого дуже далекого нащадка. Яким ви його ба­чите? Намалюйте.

5. Розійдіться по тих самих групах і розповідайте про нього.

6. Напишіть листа-наставляння своєму нащадкові до визначе­ної дати. (Вік нащадка береться молодший на 1—2 роки, ніж вік групи, що вчиться.)

7. Можна запропонувати написати листа від нащадка, влаш-\ тувати щось на зразок листування.

Домашнє завдання: Тренер просить усіх учасників підготуватися до самопрезентації. Він розмовляє індивідуально з тими учнями, у яких це завдання викликає труднощі й допомагає їм придумати, як найкраще себе представити.

#### Зустріч 8

1. Гра “День народження”.

Процедура: Усі члени групи анонімно дарують один одному уявні подарунки, немовби можливості того, що дарує, нічим не обмежені. Для цього гравці запасаються маленькими аркушами паперу на одиницю менше за кількість учасників. Потім тре­нер повідомляє, що розпочато збір подарунків для гравця Р. Усі пишуть назви, характеристики явищ, предметів, об'єктів, що хочеться подарувати саме гравцю Р. Кожний пише свій по­дарунок на одному з аркушів свого набору. Подарунки не підпи­суються. Тренер збирає подарунки і складає окремим стосиком, не передаючи доти, доки не будуть зібрані подарунки для всіх бажаючих. Потім подарункові набори роздаються. Якийсь час учасники вивчають зміст записок.

Обговорення підсумків може вилитися у вільний обмін вра­женнями. При цьому непогано поцікавитися, чи є в кого-небудь однакові записки. Чи є в кого-небудь подарунки, які стали не­приємним сюрпризом, чи навпаки, що приємно здивували. Скільки кому подаровано речей, що мають практичне, побутове значен­ня, а скільки — романтичних подарунків.

Оскільки дарувати можна все, що завгодно, від «зів'ялої троянди, забутої у вазі на дачній веранді», до «незаселеного ост­рова», від «струнких ніг» до «доброти», то зрозуміло, які несподі­ванки містить у собі наївна, на перший погляд, процедура. Адже набір аркушів з написаними на них подарунками — це форма ви­раження ставлень гравців один до одного, повідомлення про те, чого, на думку інших, не вистачає в житті їхніх колег.

2. Вправа «Здібності».

Призначення: Розвиток упевненості у своїх здібностях (талан­тах) і спроможності досягнення поставлених цілей.

Психологічна (теоретична) сутність вправи:

Кожна людина є тим, ким вона себе уявляє в думках. Якщо ви себе оцінюєте позитивно, то і почуватиметеся добре. Більш того, якщо ви думаєте, що маєте певні якості й таланти, то ви ними й володітимете. Запропонована нижче техніка допоможе вам досяг­ти того, чого ви прагнете.

Завдання:

1. Запишіть ваші твердження щодо того, хто ви є чи ким ви можете стати, що у вас є чи чого ви хочете. Наприклад:

• у мене захоплююче й творче життя;

• я комунікабельний і розкутий;

• я добиваюся успіху в усьому, що роблю, і нині я успішно справляюся з поставленим завданням тощо.

2. Коли ви закінчите писати, оберіть найважливіші твердження та зосереджуйтеся на них близько хвилини. Потім замружте очі й повторюйте самі собі твердження багато разів упродовж 2—3 хвилин. Перетворіть ваші твердження в зорові образи, тобто за допомогою своєї думки уявіть написане положення.

3. Вправа «Успіх».

Призначення: розвиток упевненості в собі на основі уявлень про досягнутий успіх.

Психологічна сутність вправи: завдяки усвідомленню досягну­того успіху ви почуваєте в собі більше сил, більше динамічності, більше цілеспрямованості, більше почуття власної гідності й усі ці почуття роблять внесок у почуття більшої впевненості в собі.

Завдання:

1. Вирішіть, який успіх найважливіший для вас — домогтися визнання на новій ниві, вступити до інституту, придбати ав­томобіль, вдало оженитися (вийти заміж) тощо.

2. Розслабтеся, замружте очі й уявіть, що ви досягли мети. Уяв­ляючи свій успіх, відчуйте задоволення та почуття власної сили, що воно приносить. Відчувайте підйом, зворушення, силу, міць, абсолютну впевненість у собі й володіння ситуацією.

3. Потім уявіть, як інші підходять чи дзвонять, щоб щиро по­здоровити вас. Ви почуваєте теплоту і схвильовані, приймаючи по­хвалу від них. Вони говорять вам, який ви щасливий. І ви прекрас­но почуваєтеся та здатні на все.

4. Вправа «Самопрезентація». Призначення:

• виявлення уявлень учасників групи щодо себе;

• формування настанови щодо значущості своєї особистості;

• створення умов для саморозкриття.

Тренер просить усіх учасників по черзі розповісти про себе, про своє улюблене заняття, хобі й по можливості представити їх. Це можуть бути вірші, розповіді, марки, фотографії, вироби, наліпки тощо.