

Тренинговые занятия «Я люблю..»

Данный тренинг направлен на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья подростков, нормализацию межличностных отношений, развитие чувства собственного достоинства и преодоление жизненных трудностей, на формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни, на релаксацию и включение механизмов саморегуляции.

Программа тренинга предназначена для подростков 14-17 лет и включает в себя 5 занятий.

Цели тренинга:

- создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка
- самопознание внутренних психических процессов и состояний
- формирование устойчивой положительной самооценки и уверенного поведения
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса
- создание психологического настроя на дальнейшую деятельность
- формирование позитивного отношения к жизни и каждому человеку
- развитие познавательного интереса, формирование активной жизненной позиции;
- преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков
- формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни

Задачи тренинга:

- повышать доброжелательность, интерес и умение строить доверительные отношения друг с другом; эмоционально сопереживать однокласснику
- развивать умение сотрудничать и действовать сообща
- уметь согласовывать свои действия с другими и совместно решать поставленные задачи
- разрешать конфликтные ситуации
- формировать позитивное отношение к каждому человеку
- развивать познавательный интерес, способствовать формированию активной жизненной позиции;
- преодоление барьера в межличностных отношениях, развитие коммуникативных навыков

Ожидаемые результаты:

- Формирование жизнеутверждающих установок и позитивного отношения к жизни
- Поиск методов решения сложных жизненных ситуаций и разрешение конфликтов
- Повышение самооценки и развитие уверенности в себе у подростка
- Релаксация и снятие стресса у детей группы риска
- Создание безопасного психологического пространства в образовательной организации формирование устойчивых доброжелательных отношений в группе подростков
- Приобретение навыков конструктивного реагирования в конфликте, снижение агрессии, изменение представлений о самом себе
- Улучшение социального самочувствия

Оборудование:

- анкеты по количеству участников тренинга (приложение 1)
- ручки, фломастеры, маркеры
- доска или ватман
- мяч
- ноутбук и проектор

- презентация
- памятки (приложение 2)
- чистые листы фотмата А 4
- плакат с изображением фейерверка
- яркие звёздочки из бумаги (приложение 3)
- клей
- красное сердечко из плотной бумаги (приложение 4)

Продолжительность занятий: 35-45 минут

Занятие 1

Вступление.

Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами начинаем цикл тренинговых занятий «Я люблю...». На наших встречах мы с вами научимся преодолевать трудности, находить позитивные моменты в самых сложных ситуациях, поднимать себе настроение, ценить жизнь и лучше узнаем друг друга.

Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (можно записать на доске или ватмане):

1. Внимательно слушать друг друга.
2. Не перебивать говорящего.
3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
4. Активно участвовать во всех упражнениях.
5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

Разминка.

Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался.

Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будем делать.

Анкета.

Итак, когда мы немного размялись, я попрошу вас заполнить небольшие анкеты, там всего 5 вопросов. У всех есть ручка?

Раздаем анкеты (Приложение 1)

Упражнения.

1. «Мяч»

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации.

Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- проблемы со здоровьем;

- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Ведущий делает вывод: не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и другими негативными качествами. Для этого нужно только знать, что вы можете изменить себя, стать лучше.

Теперь, когда мы с вами потренировались в решении сложных ситуаций, предлагаю немного отдохнуть на своих местах и узнать что-то новое друг о друге

2. «Я люблю...»

Каждому из участников предлагается продолжить фразу «Я люблю», передавая сердечко по цепочке друг другу

3. «Позитивный настрой» презентация

4. Притча.

Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?
- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду,
- ответил пассажир.
- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? *(ответы учащихся)*.

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода

Рефлексия.

Учащиеся высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями.

Анонс следующего занятия и прощание.

Занятие 2

Вступление.

Приветствие и повторение правил.

Разминка.

«Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

Упражнения

1. «Ни печали без радости, ни радости без печали».

Притча «О трудностях».

Ведущий предлагает послушать притчу «О трудностях» (Приложение 2)

Вопросы учащимся:

Понравилась ли вам притча? Чем?

В чем, по-вашему, смысл притчи?

Согласны ли вы с выводами автора?

2. «Паутина проблем»

Участников делим на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры. Каждая команда выбирает свою проблему, над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы.

Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 10–20 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

3. «Ресурсы для позитивного отношения к жизни» презентация.

Рефлексия

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, что ценного они вынесут для себя с занятия

Подарок на прощание – раскраски-антистресс

Анонс следующего занятия

Занятие 3

Вступление

Приветствие и итоги прошлого занятия

Разминка

«Стройся!».

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного.

А теперь в алфавитном порядке по первой букве своего имени, но сделать это надо молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

Упражнения.

1. «Потребность в любви»

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, чтобы нас любили, и нам нужно хорошо к себе относиться, потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

- Что же такое «потребность в любви»? (*высказывания участников*).

Потребность любви — это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

2. «Настроение»

Вопрос:

- Что ещё воздействует на наше поведение? (*высказывания участников*)

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, может быть, нам не совсем по душе. Если нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт со сверстниками и взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, возникают проблемы с окружающими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А людям неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

3. Практика

Просим выйти добровольца к доске, участники одного ряда сделают угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательное. Спрашиваем добровольца: «К которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?» Доброволец отвечает.

Вопрос: Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? (участники отвечают)

4. «Вербальное и невербальное общение»:

- работа в парах - поздороваться, глядя в глаза друг другу, - попрощаться таким же образом.
- «испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы».
- ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д.

Текст: «Звонила классная руководительница 7 «Б» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 15 часов».

- после выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

5. «Жизнь это...»

Участники записывают свои ассоциации к слову жизнь на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка.

Обсуждение.

Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?

Как вы понимаете фразу «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

6. Релаксация «Путешествие к спокойствию».

Сейчас мы с вами будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох - выдох, вдох - выдох, вдох – выдох...

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Рефлексия

Занятие 4

Разминка

«Никто не знает, что я...»

Каждый из участников (в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

- «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
- «Я очень рад тому, что я...»;
- «Я готов горы свернуть, потому что...»;
- «Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений или грустных мыслей.

Упражнения.

1. «Интервью».

Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

2. «Ценность человека»

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека при рождении. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и заключается парадокс — обладая ценностью с рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

Вопрос:

- Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить и любить себя? (Высказывания участников)

3. «Комплимент на ладони»

После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры.

На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя.

Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его ладошка.

Рефлексия

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Занятие 5

Разминка

«Похвались соседом».

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

Упражнения

1. «Три ответа»

Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой ему приходится отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное.

Все три варианта демонстрируются без предварительного предупреждения о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа.

Каждый из подростков должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов прозвучал. Можно раздать карточки с кратко изложенными ситуациями, например:

- В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему...
- Собака вашего соседа испортила ваш ботинок. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему...
- Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему...
- Ваш сосед настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ему...
- Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите...
- В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите...
- Родители просят сходить вас в магазин. Вы устали. Вы говорите им...

2. «Сердечко»

Передаем сердечко по цепочке, со словами «Я уважаю тебя за то, что ...»

Следующее задание: Сделай комплимент своему соседу (цепочка возвращается назад).

Поблагодарите друг друга за что-нибудь «Я благодарю тебя за то, что...»

3. Анкета

Ребята, а вы помните анкеты, которые мы заполняли с вами на первом занятии?

Сейчас я снова попрошу вас их заполнить, чтобы увидеть, какие изменения произошли с вами после наших встреч. У всех есть ручка?

Раздаем анкеты (Приложение 1)

Рефлексия

- Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии?
- Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника).
- Какие упражнения особенно запомнились и, вам хотелось бы их взять с собой?
- Подведение итогов тренинга

Приложение 1

Анкета участника тренинга «Я люблю...»

Фамилия,

имя _____

Класс _____ **Дата** _____

1. Жизнь - это...

2. Жизнь дается человеку, чтобы...

3. Заполни табличку:

Хорошее в моей жизни	Не очень хорошее в моей жизни	Плохое в моей жизни
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)
4)	4)	4)
5)	5)	5)

4. Самое дорогое в жизни для меня:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

1) _____

2) _____

- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

Приложение 2

ПРИТЧА О ТРУДНОСТЯХ

Однажды, ученик, познавший разочарование в жизни, пришёл к своему духовному учителю и спрашивает:

— Учитель, я так устал от жизненных трудностей. У меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, что мне всё время приходится плыть против течения. Мои силы просто на исходе — ещё немного и я сдамся... Что мне делать?

Учитель, немного подумав, решил не спешить с ответом. Он взял три одинаковых емкости с водой и поставил на огонь. В одну емкость он положил морковь, в другую — положил яйцо, а в третью — насыпал зёрна кофе. Через некоторое время спустя духовный учитель вынул из воды морковь и яйцо, а с 3-ей емкости налил в чашку кофе.

— Как ты думаешь, что изменилось? — спросил учитель своего ученика.

— Яйцо и морковь сварились, а зёрна кофе растворились в воде - проследовал ответ ученика.

— Ты прав, — сказал духовный учитель. — Но это лишь очень поверхностный взгляд на произошедшее. Посмотри внимательнее...

Видишь, ранее твёрдая морковь, побывав в кипятке, или её жизненных трудностях, стала мягкой и податливой. Что же произошло с яйцом? Будучи от природы хрупким и жидким, яйцо обрело твёрдость. Что самое интересное — внешне, ни морковь, ни яйцо, они ничуть не изменились, изменения коснулись лишь их внутренней природы, свойств и качеств под влиянием одинаково неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так же само и люди — внешне сильные и крепкие люди под влиянием жизненных трудностей могут полностью расклеиться и стать слабаками, тогда как хрупкие и нежные в тех же условиях, пройдя закалку, только крепнут, обретя качества стойкости и силы воли.

— А что с кофе? — любопытствовал ученик,

— О! Это самое интересное! Зёрна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и, что очень важно, — полностью её изменили, превратив обычный кипяток в нечто новое — в ароматный напиток. Такие люди — большая редкость. Попадая в жизненные трудности, они используют их не только для самосовершенствования и развития своих качеств характера, но и одновременно создают нечто новое и прекрасное. Такие люди ничего не утрачивают в силу сложных обстоятельств — они преобразовывают саму среду, в которой пребывают, в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания не только для себя, но и для окружающих.