

Форма представления опыта: мастер-класс

Тренинг психологической устойчивости «Я учусь говорить «Нет».

Цели:

- познакомить участников с приемами выработки психологической устойчивости
- познакомить с приемами сопротивления психологическому давлению
- дать представление о методике проведения тренинга
- создать позитивное отношение к проблеме сохранения психологического здоровья.

Оборудование:

- Листы формата А-4 (по 3 листа каждому участнику)
- цветные карандаши, фломастеры, краски акварельные, емкости для воды, кисти,
- ватман формата А-1 (1 лист).

Ход мероприятия:

№ п/п	Этап мероприятия	Содержание деятельности
1.	Создание позитивного настроения на деятельность.	Вспомните, что сегодня с вами случилось плохого. Нарисуйте или напишите это на листе. Уничтожьте это: зачеркните, порвите лист, сомните его, выбросите в корзину для мусора. А теперь нарисуйте или напишите то хорошее, что у вас случилось сегодня. Представьте цветок вашего настроения, опишите его своему соседу, подарите его.
2.	Индуктор (выведение на тему).	А теперь отдайте мне листочки с тем хорошим, что у вас есть. Теперь отдайте тот цветок - настроение, который вам подарили. Что у вас осталось? Почему? Разве вам не хотелось сохранить это хорошее для себя?
3.	Объявление темы занятия.	Значит, нам нужно научиться говорить «НЕТ».
4.	Самоконструкция.	В каких случаях нужно отказать? Кому нужно отказать? Какими словами можно выразить свой отказ? Разделимся на три группы (собери открытку, делимся по признакам и т.п.)

		Из каждой группы доброволец выходит за дверь, остальные моделируют ситуацию, в которой ему нужно вежливо отказать.
5.	Афиширование.	Проигрывание заданной ситуации.
6.	Социоконструкция.	Коллективное обсуждение, поиски наилучшего выхода.
7.	Создание позитивного настроя.	Примите расслабленную позу, закройте глаза. Представьте, что вы на летней поляне: вокруг шепчутся березки, трава зеленая, мягкая, шелковистая; небо синее-синее, а солнце теплое, желтое, ласковое. Оно приближается к вам, вы можете взять его в ладони. Поднесите ладони к лицу, согрейте себя солнечным теплом. Отпустите солнышко, пусть оно всем светит. Откройте глаза. А теперь посмотрите на рисунок (на ватмане нарисовано солнце без лучей). Нарисуйте нашему солнышку каждый по лучику, пусть они будут разные, как вы, и добрые, веселые, красивые, как вы. (коллективное рисование) Это солнышко останется на память о нашей встрече.
8.	Рефлексия.	Вам было интересно? Что именно? В чем вы видите трудность? Как сможете использовать?