

Тренінг на тему: «Складові гарного настрою»

Мета: розкрити суть поняття «гарний настрій», показати шляхи самопізнання особистості, розглянути ситуації впливу проблемних ситуацій на людину та знайти шляхи їх вирішення, вчити керувати своїм настроєм.

Орієнтовні правила роботи групи під час тренінгу:

- своєчасно приходити на тренінг;
- брати участь виконанні вправ і завдань добровільно;
- говорити від свого імені, висловлювати власні думки;
- дотримуватись регламенту;
- один говорить - усі слухають;
- обговорювати дію, а не особу;
- бути толерантним.

Хід тренінгу.

Вправа «Привітання»

Мета: налаштувати групу на спільну роботу, прийняти правила роботи групи під час тренінгу.

Хід вправи.

Учні стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, висловлюють свої вітання, називають імена. Потім передають імпульс натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

Вступне слово психолога:

- У чому полягає сенс життя?
- Що необхідно для реалізації планів людини?
- Яке значення в житті людини має настрій?

Отже, ми сьогодні поговоримо про гарний настрій. Вияснимо, що впливає на наш настрій, як за допомогою гарного настрою досягти бажаних результатів. Важливо відразу запам'ятати, що настрій - перш за все, результат сталення людини до навколишнього світу. Якщо ставитися до будь-яких подій негативно, то й настрій швидко стане відповідним. Тому перше правило - щоб створити гарний настрій, треба намагатися знаходити в подіях, навіть якщо вони здаються спочатку досить негативними, щось добре, корисне.

Вправа «Зіпсований телефон»

Мета: показати механізм створення комунікації, виявити чинники, що впливають на створення інформації.

Хід вправи

Група ділиться на підгрупи по 6-8 осіб, які сідають колом і по черзі розповідають неприємну історію, що з ними трапилась, таким чином: перший розповідає другому, другий переповідає третьому, третій переповідає четвертому, поки розповідь не повернеться до першого. Під час розповіді відбувається різна інтерпретація, різні почуття. Перший розповідач чує свою пригоду в різних варіантах, і вона перестає бути для нього такою неприємною, як спочатку.

Під час обговорення робиться висновок, що люди успішні відрізняються від звичайних саме вмінням «перетворювати кислі лимони в лимонад». Іншими словами, негативне перетворювати на позитивне. Знаходити в усьому якусь особисту або суспільну користь.

Вправа «Ярлики»

Мета: дати можливість учасникам відчувати переживання, які виникають під час спілкування, коли їх змушують діяти відповідно до стереотипів.

Обладнання: набори розрізаних картинок за кількістю груп та набори «корон» з написами:

- «Посміхайся мені»,
- «Будь похмурым»,
- «Ігноруй мене»,
- «Корчи мені гримаси»,
- «Говори зі мною, ніби мені 5 років»,
- «Підбадьорюй мене»,
- «Жалій мене»,
- «Кажі, що я нічого не вмію»

Хід вправи

Ведучий поєднує учасників у підгрупи по 5-7 осіб. Кожному він надіває «корону» з написом таким чином, щоб той не бачив, що на ній написано. Після цього кожній групі дається завдання протягом 10 хв. Скласти картинку з розрізаних шматочків (подібно до «пазлу»), але під час роботи звертатися до учасників підгрупи так, як написано на кожній «короні».Через 10 хвилин відбувається обговорення вправи за такими питаннями:

- Чи сподобалось вам, як з вами спілкувались під час роботи?
- Чим у реальному житті можуть бути «корони»?
- Як впливає наявність подібних ярликів на спілкування?
- Чи легко позбутися ярлика? Як це зробити?

Під час обговорення робиться висновок, що в реальному житті бувають ярлики, яких нелегко позбутися. Мабуть, кожен на практиці зустрічався з підтвердженням висловлювання «думки матеріалізуються». А якщо перебувати в пригніченому настрої, то і думки будуть відповідними. І чим довше затягується депресія, тим більше шансів, що все негативне буде матеріалізуватися. У свою чергу, позитивний настрій налаштовує події на зовсім інший, мажорний лад. Саме тому імпульс гарного настрою «розгортає» події, і вони матеріалізуються в легкій формі.

Вправа-розминка «Австралійський дощ»

Мета: забезпечити психологічне розвантаження учасників тренінгу

Хід вправи:

Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Коли вони повернуться до мене, я передам наступні. Будьте уважні».

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями).
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

Підводячи підсумки, звертаємо увагу на дзеркальність відображення рухів.

Вправа «Дзеркало»

Мета: дати можливість відчувати дзеркальне відображення своїх дій, вчинків.

Хід вправи:

Учасники групи діляться на пари, стають обличчям один проти одного. Перший учасник робить рухи руками, головою, всім тілом. Завдання другого полягає в тому, щоб повторити ці рухи, бути «дзеркальним відображенням» першого. За командою ведучого учасники міняються

ролями. Кожна пара самостійно обирає складність рухів та темп виконання.

Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями. Не завжди легко і приємно повторювати чужі рухи. Як висновок, скористаємося народною мудрістю: стався до людей так, як би ти хотів, щоб ставились до тебе. Простий, але ефективний спосіб «притягувати» гарний настрій - завжди думати про те, що ви хочете, тобто про приємне і позитивне. Адже буде матеріалізована саме те, про що думалося частіше і довше.

Вправа «Асоціативний ряд до слова «Толерантність»

Мета: засвоїти поняття толерантності, зрозуміти його зміст.

Обладнання: аркуші паперу А1, фломастри.

Хід вправи:

Група поділяється на дві підгрупи, кожна з яких отримує аркуш паперу й ручки. Вони мають назвати характеристики людини, що асоціюються з поняттям «Толерантність» і починаються з букви вертикального рядка.

Т _____ тактовний _____ турботливий _____

О _____ обережний _____ охайний _____

Л _____ лояльний _____ люб'язний _____

Е _____ емпатійний _____ емоційний _____

Р _____ розумний _____ раціональний _____

А _____ адекватний _____ альтруїстичний _____

Н _____ ненав'язливий _____ неперевершений _____

Т _____ терплячий _____ товариський _____

Н _____ нормальний _____ незлопам'ятний _____

І _____ інтелігентний _____ ідейний _____

С _____ стриманий _____ серйозний _____

Т _____ турботливий _____ тактовний _____

Б _____ символ м'якості _____

Підведення підсумків. Кожна група представляє свій ряд слів, пояснюючи його. Якщо деякі ряди співпали, то це тільки поглиблює значення характеристики.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?»

Мета: визначити наявність позитивного мислення в учнях.

Інструкція. Дайте відповіді на запитання. Варіанти відповідей: «так», «сумніваюсь», «ні».

1. Чи відчуваєте ви себе молодшим за свій вік?
2. Ви достатньо самовпевнена людина?
3. Вас пригнічує робота з примусу?
4. Вас надихає класична музика?
5. Ви проти ідеї усамітнення?
6. У вас немає комплексу неповноцінності?
7. Іноді вам здається, що все можливо зробити?
8. Часто вам притаманний ентузіазм?
9. Чи можете ви змінити невдалий хід подій?
10. Чи достатньо ви наполегливі у досягненні своєї мети?
11. Чи вважають вас люди енергійною людиною?
12. У вас рідко бувають депресивні думки?
13. Ви часто змінюєте свої захоплення?
14. Чи часто ви буваєте задоволені собою?
15. Чи легко ви сприймаєте черговий виклик долі?

Обробка результатів.

За кожную відповідь «так» поставте собі 2 бали, якщо ви сумніваєтесь-1 бал, за відповідь «ні»- 0 балів.

Якщо сума ваших відповідей становить більше 17 балів, то ви володієте позитивним мисленням. Це гарний результат, оскільки у вас є всі шанси бути щасливою людиною. Не забувайте, що доля посміхається тим людям. Які мають добрі наміри та наполегливо працюють над собою.

Якщо ви набрали менше 17 балів, вам варто переосмислити свої погляди на життя та оточуючий вас світ. Треба навчитися боротись зі своїми негативними емоціями. Тоді фортуна посміхнеться вам, ви станете справжнім оптимістом, впевненим у собі.

Підводячи підсумки тестування, можна сказати, що треба вірити в себе, свої можливості. Треба викинути з голови негативні думки. Протистояти їм можна тільки позитивним ставленням до дійсності, до самого себе. Позитивне мислення характерне тим, що людина свідомо контролює свої думки, емоції. При цьому вірить у себе, в кінцевий успіх, залишається оптимістом.

Вправа «Мої найважливіші риси характеру»

Мета: навчитися визначати провідні риси характеру що є конструктивними для учасників.

Обладнання: аркуші паперу А1, фломайстри

Учасники поділяються на три підгрупи, кожна з них отримує завдання написати 10 кращих рис характеру людини. Потім з них виділити три найважливіші риси, які допомагають їм у житті вирішувати різноманітні проблеми.

Під час обговорення кожна група представляє свої найважливіші риси характеру, докладно їх коментує, а також збагачує свій досвід інформацією, почутою про інші риси характеру.

Вправа «Усмішка по колу»

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи тренінгу.

Учасники тренінгу стають в коло. Беруться за руки. Кожний з них посміхається друзям зліва-справа і висловлює свої почуття, враження про роботу тренінгу, висловлює вдячність за підтримку та розуміння.

Заключне слово психолога: Для того щоб сила думки «працювала на вас», потрібно розвивати позитивне ставлення до життя. У вас повинен переважати внутрішній психологічний настрій на успіх.

Ось лише кілька порад, які допоможуть розвинути силу вашого позитивного мислення:

- 1) завжди використовуйте тільки позитивні слова і в думках, і під час розмови, наприклад: “я можу”, “я здатний”, “це можливо”, “я зможу це зробити”;
- 2) пропускайте у свою підсвідомість тільки відчуття сили, щастя та успіху;
- 3) ігноруйте негативні думки, замінюючи їх оптимістичними;
- 4) перш, ніж почати будь-яку справу, чітко передбачайте у своїй свідомості її успішний результат;
- 5) щоденно читайте щось натхненне та життєствердне;
- 6) більше посміхайтесь, це допоможе мислити позитивно;
- 7) дивіться фільми, які допомагають відчувати себе щасливим;
- 8) скоротіть час перегляду новин і читання газет, де йдеться про негативні явища;
- 9) асоціюйте себе з людьми, які мислять позитивно;
- 10) завжди сидіть і ходіть з прямою спиною, це зміцнить впевненість у собі і наповнить внутрішньою силою.

Керуючись запропонованими порадами, ви привчите свій розум думати позитивно і ігнорувати будь-який негатив.

Продовжуйте тренувати мозок на формування позитивного мислення. Це може зайняти деякий час, але в результаті у вас виробиться звичка мислити позитивно.

Література

1. Барви творчості.- К., 1995.
2. Мартинюк І.О., Соболева Н.І. Люди і ролі.-К.,1993.
3. Психологія й педагогіка життєтворчості.- К.,1996.
4. Савич Ж.В., Сивогракові З.А., Петрик О.М. та ін. Вирішувати нам – відповідати нам. Методичні рекомендації з проведення тренінг-курсу підлітками-інструкторами: Посібник.- К.: Навчальна книга, 2002.

