

Тренінг для старшокласників.

Тема: Я та Ми.

Мета: розвивати навички конструктивного спілкування, уміння висловлювати свою думку, розвивати емоційний інтелект, працювати в групах; виховувати позитивні риси характеру особистості: толерантність, уміння вести себе у відповідності з моральними нормами і правилами.

Завдання:

- допомогти учням усвідомити власне ставлення до себе та ставлення до думки оточуючих;
- налагодити контакт між учнями, згуртувати клас;
- розвивати комунікаційні навички;
- розвивати вміння сприймати думку оточення про себе і правильно реагувати на неї.

Очікувані результати:

- розвинено комунікативні якості;
- сформовано толерантне ставлення;
- здобуто навички емоційної саморегуляції, впевненості в собі.

Хід заняття:

Привітання.

Вправа «Правила групи».

Складаються разом і записуються на дошці.

Приклад правил:

1. Не викрикувати.
2. Не перебивати один одного.
3. Говорити по черзі.
4. Бути доброзичливим.
5. Бути толерантним.
6. Дотримуватись конфіденційності.
7. «Тут і тепер».

Вправа «Мене непокоїть те, що в коробці».

Мета: згуртувати учасників групи, обговорити спільні проблеми, формувати сприятливий психологічний клімат.

Хід вправи:

Учні анонімно записують на окремих папірцях одним - двома словами те, що їх зараз турбує або непокоїть: контрольна робота, конфлікт у класі, підготовка проекту, особисті переживання тощо. Усі аркуші складають в одну

коробку. Кожен учень навмання обирає аркуш і, описавши занепокоєння іншого, пропонує свій спосіб розв'язання проблеми.

Слід намагатися обговорити всі проблеми. Вправу закінчено тоді, коли в коробці не залишиться папірців.

Вправа «Компас емоцій».

Мета: розвивати емоційний інтелект.

Хід вправи:

Кожен учень отримує 2 картки, на яких написані назви певних емоцій. Наприклад: радість, страх, зацікавленість, натхнення, сумнів, подив, довіра, гнів, сум. Перелік можна доповнювати.

Один із учнів вигадує та називає слово-поняття-ситуацію і, обираючи до неї відповідну гральну карту з назвою емоції, викладає її в коло сорочкою догори. Решта гравців має вгадати, яку ж емоцію викликає у гравця задумана ситуація, і пояснити чому саме.

Вправа «Я – реальне, Я-ідеальне».

Мета: мотивувати до процесу самопізнання, порівняти реальне та ідеальне образу «Я».

Хід вправи:

Учням потрібно намалювати на одному аркуші малюнок під назвою «Я-реальне» на іншому «Я-ідеальне». Після того, як усі намалювали свої малюнки, їх обговорюють.

Вправа «Будь ласка».

Мета: підняти настрій та налаштувати дітей на подальшу працю.

Хід вправи:

Усі учні разом з психологом стають колом. Психолог демонструє різні рухи, наприклад, танцювальні або спортивні, а учні мають повторити за ним, але не всі поспіль, а тільки тоді, коли почують кодове слово: «будь ласка». Якщо хтось припуститься помилки, то виходить у середину кола та виконує якесь завдання, наприклад, стрибає на одній нозі, посміхається, наспівує тощо.

Вправа «Супергерой».

Мета: підвищити самооцінку за рахунок коментарів інших, сприймати власні недоліки й переваги як частини «Я».

Хід вправи:

Учні діляться на пари і говорять по черзі один одному яким би супергероем вони могли б стати, опираючись на позитивні і негативні риси характеру. Після того як кожен отримав зворотній зв'язок, вони малюють себе –супергероя.

Вправа «Ми схожі».

Мета: показати, що всі люди різні, але при цьому і схожі один на одного.

Хід вправи:

Учні об'єднуються у дві групи, стають обличчям один до одного, утворюючи два кола - зовнішнє і внутрішнє. Спочатку учасник внутрішнього кола говорить своєму напарнику: «Ми з тобою схожі тим, що...». Ті діти, які стоять у зовнішньому колі, відповідають «Ми з тобою відрізняємося тим, що...». Потім усі роблять крок ліворуч або праворуч та опиняються перед іншими дітьми. Діалог повторюється. Вправа триватиме доти, доки школярі не опиняться перед партнерами, з якими розпочинали вправу.

Притча «Кожен знаходить те, що шукає».

Один мудрець сидів біля дороги, що вела в одне близькосхідне місто. До нього підійшов юнак і запитав:

- Я жодного разу не був у цьому місті. Які люди живуть тут?

Старий подумав і відповів запитанням:

- А які люди були в тому місті, з якого ти пішов?

- О! – вигукнув юнак. – Це були егоїстичні та злі люди. Саме тому я з радістю поїхав звідти!

- На жаль, мушу тебе засмутити, - відповів йому старий. – Тут ти зустрінеш таких самих людей.

Трохи згодом ішов інший подорожній та також підійшов до старого:

- Я щойно приїхав. Скажи, старий, які люди живуть у цьому місті?

Старий відповів так само, як і першому юнаку:

- А скажи, синку, які люди були в тому місті, звідки ти прийшов?

- О, це були добрі, гостинні та благородні люди! У мене там залишилося багато друзів, і мені нелегко було з ними розлучатися.

- Що ж, радій, - відповів старий. – Ти знайдеш таких самих людей і тут.

Купець, неподалік поїв своїх верблюдів, чув обидві розмови. Коли подорожній пішов, він звернувся до старого з докором:

- Як ти можеш двом людям дати дві абсолютно протилежні відповіді на одне й те саме питання.

- Сину мій, кожен носить свій світ у своєму серці. Той, хто в минулому не знайшов нічого хорошого, тут також не знайде нічого. І навпаки, той, у кого були друзі в іншому місті, тут теж знайде вірних друзів. Секрет у тому, що кожен знаходить лише те, що вміє шукати. А люди, які нас оточують, стають тим, що ми в них знаходимо.

Обговорення притчі.

Вправа «Зворотній зв'язок».

Мета: усвідомити власний емоційний стан, почуття, що виникли під час виконання вправ, формувати навички рефлексії.

Хід вправи:

Психолог цікавиться в учнів їх враженнями. Роздає всім пам'ятку «Правила спілкування».

Прощання

Пам'ятка «Правила спілкування»

1. Під час спілкування з іншими людьми намагайся бути ввічливим.
2. Поважай співрозмовника, будь уважним, доброзичливим.
3. Уважно слухай того, з ким говориш, не перебивай його без вибачення.
4. Спілкуючись з іншими намагайся не виявляти свого поганого настрою.
5. Не розмовляй без потреби голосно, не вживай грубих слів.
6. Під час спілкування не викрикуй, не розмахуй руками.
7. Стався толерантно до думок, емоцій інших людей.