

Тренинг «Общение без конфликтов» (для обучающихся 8-10 классов)

Цель: формирование навыков бесконфликтного поведения и общения. Развитие позитивных жизненных целей у обучающихся и мотивации к их достижению.

Задачи:

- Формирование навыков бесконфликтного поведения, развитие способности к определению жизненных целей и необходимых условий для их достижения;
- повышение уверенности и собственной ответственности обучающихся в достижении целей;
- актуализация представлений о своих сильных сторонах, развитие эмпатии и способности к конструктивному взаимодействию в группе (классе).

Форма проведения тренинга – групповая

Методы: игровые, групповая дискуссия, арттерапия (работа с рисунком), работа в парах, обсуждение.

Презентация урока

Оснащение:

1. Краски, фломастеры, лист бумаги А-4
 2. Карточки с незаконченными предложениями
- Круг радости

Ход мероприятия

Здравствуйте, ребята! Начнем этот день с формулы любви. Встанем в «круг радости», улыбнемся друг другу. Повторяйте за мной следующие слова и движения:

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| Я так люблю себя | (руку на сердце), |
| Что я могу любить тебя | (руку на плечо соседа). |
| И ты начнешь любить себя | (руку на плечо соседа). |
| И сможешь полюбить меня | (руку на сердце). |

-Сегодня мы с вами собрались для того, чтобы попробовать вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей, научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

Кто стеснителен и нерешителен, после наших занятий пусть станет смелым и отважным, кто не может и минуты усидеть на месте, пусть станет спокойным и сосредоточенным. Пусть пройдут ваши тревоги – мы будем вместе улучшать себя! Жизнь одна и ей надо дорожить!

- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложится моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?

- Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие сходятся во мнении, что будущая жизнь человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения, умеет ли использовать предоставленные возможности и др. (можно привести примеры).

ДАВАЙТЕ ПОРАЗМЫШЛЯЕМ!

- к чему в жизни вы стремитесь?
- чем цель отличается от мечты?
- как вы думаете, может ли быть счастлив человек, живущий без цели?

- отличается ли смысл жизни у взрослых и детей?
- как вы думаете, нужно ли старым людям к чему-либо стремиться?
- знаете ли вы людей, которые посвятили одной цели всю свою жизнь?
- должна ли работа быть смыслом жизни для человека?
- какую профессию вы хотели бы приобрести, чтобы она стала для вас смыслом жизни?
- подумайте и выберите какие из целей, кажутся вам самыми важными для вашей жизни: хорошо учиться; стать известным актером; иметь много друзей; побывать во всех странах; найти рецепт бессмертия; написать интересную книгу; иметь свой самолет; жить в замке;
- знать несколько языков; найти лекарство от смертельных болезней.

Синквейн на тему: «Я люблю тебя жизнь»

Составьте синквейн на слово «жизнь»

2- прилагательных, 3 – глагола, предложение из 4 слов, синоним.

(неутомимая светлая);

(познаю, влюбляюсь, наслаждаюсь);

(я хочу жить красиво);

(жизнь - любовь);

Упражнение «Неоконченное предложение»

Я предлагаю каждому из вас тест с незаконченными предложениями. Ваша задача прочитать предложение и закончить его по смыслу своими словами.

Предложения на карточках:

Самый большой страх — это...

Я не доверяю людям, которые...

Я сержусь, когда...

Я не люблю, когда...

Мне грустно когда...

Когда я спорю...

Когда на меня повышают голос, я...

Самое грустное для меня...

Человек считается неудачником, если...

Мне скучно, когда...

Я чувствую неуверенность, когда...

Обсуждение. Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.

Упражнение «Капля» (Арт-терапия)

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения:

Психолог каждому учащемуся кисточкой капают на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Психолог:

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуации, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают, а также пример из жизни Робинзона Крузо, когда он остался на необитаемом острове.

Сейчас у вас на столах лежат таблица, в ней описаны варианты того, как человек рассматривает непредвиденную ситуацию в жизни, в которой мы не можем порой увидеть положительные моменты.

Давайте ознакомимся с ней. Здесь описываются негативные и позитивные высказывания.

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Негативные высказывания	Позитивные высказывания
Я брошен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление	Но я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила одного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться
Я беззащитен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом и некому утешить меня	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.

На этом примере мы с вами выполним следующее упражнение.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Работа в группах

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например:

1)ссора с любимым человеком;

2)конфликт с родителями;

Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации.

Результаты работы каждой группы зачитываются, сравниваются и дополняются.

Психолог: но если вы не нашли хорошего мудрого решения сами, то это не значит, что его не знает никто.

Упражнение «Солнечный круг»

1 часть. Каждый участник группы на листе бумаги рисует солнце. В центре пишет свое имя, (изображает себя).

У солнца рисует много лучей, на трех из них записывает три самых лучших своих качества.

2 часть. Учащиеся меняются друг с другом рисунками по кругу, добавляя хорошие качества и достоинства того, с кем общаются.

3 часть. Все рисунки (солнышки) выставляются на доску и озвучиваются учащимися..

Психолог: Ребята, когда вам будет трудно, возьмите свое солнце, и оно вас обязательно согреет теплом сердец участников нашей группы (класса).

Упражнение

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее»? или «Время лечит»? (размышления учащихся)

Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу...

Рефлексия

Психолог: Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.

Жизнь человека - это большая река, где есть свои **водовороты**, омуты, мели, повороты судьбы.

И закончить сегодня наш тренинг я хотела бы философским завещанием.

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ! ЗАВОЮЙ ЕЕ!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.