МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 – 8 КЛАССОВ «СОХРАНИМ СЕБЯ ДЛЯ СЕБЯ»

Подготовила и провела:
социальный педагог,
руководитель школьной
службы примирения
Светлана Сергеевна Лунёва

г. Рассказово

Данный тренинг можно использовать при обучении юных медиаторов школьных служб примирения.

Цель тренинга: создать условия, способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения, участники тренинга познают причины и особенности своего поведения, учатся понимать других людей.

Задачи тренинга:

- повышение коммуникативных навыков обучающихся;
- снятие эмоционального и мышечного напряжения;
- развивать эмоциональной устойчивости, уверенности в себе;
- повышение самооценки обучающихся;
- настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Оборудование:

- тихая спокойная музыка, звучащая фоном во время всего тренинга;
- заготовленные бэйджики для каждого участника тренинга;
- упаковка салфеток;
- символ слова (любой значимый предмет);
- клубок ниток.

Тренинг рекомендуется проводить в форме круга.

Ход занятия:

У каждого участника тренинга должен быть бэйджик с именем.

Ведущий тренинга: Добрый день, уважаемые участники тренинга и гости. Вашему вниманию я хотела бы сегодня предложить тренинговое занятие «Сохраним себя для себя».
Основная цель данного тренинга – создание условий, способствующих развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.
Так как роль медиатора является одной из наиболее энергоемких, для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психологические затраты.
Выполняя упражнения, мы попытаемся познать особенности своего поведения, будем учиться лучше понимать других людей, создавать вокруг себя доброжелательную атмосферу.

1. Правила группы.
«Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным, мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

- ***«Здесь и теперь».*** Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

- ***Принцип эмоциональной открытости.*** Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием группы. А если человек по каким-

то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний*. Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю…», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем…» или «Существует мнение…».

- *Правило уважения говорящего*. Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности*. Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста».

<u>Приветствие</u>

1. Упражнение «Мне приятно тебе сказать».

Приветствие друг с другом начинается с фразы «Здравствуй, мне приятно тебе сказать…» Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению. Нужно постараться найти несколько теплых слов для каждого человека.

2. Упражнение «Порядковый счет».

Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит “один” и смотрит на любого участника игры, тот, на кого он посмотрел, говорит “два” и смотрит на другого.

3. Знакомство. Упражнение «Салфетки».

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, психолог просит пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

4. Упражнение "На что похоже мое настроение сейчас?"
Ребята сидят в кругу. Символ слова передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

5. Упражнение «Это классно!»
Все участники становятся в круг. Один участник выходит на середину и продолжает фразу: «Для меня важно...», а остальные участники после каждого высказывания выбрасывают вперед руку с выставленным вверх пальцем и произносят: «Это классно!».

6. Упражнение на расслабление.
Мы немного устали, давайте расслабимся и представим, что наш зал наполняется фиолетовым цветом, нам прохладно и неуютно, но чтобы стать ближе давайте пожмём друг другу руки. Теперь почувствуйте прохладу моря, зал наполняется голубым цветом, давайте прикоснёмся друг к другу плечом, нам станет теплее. А теперь мы на зелёной лужайке, улыбнитесь друг другу. Сколько красивых жёлтых цветов вокруг, солнышко согревает нас, пожелаем удачи друг другу и процветания! И стало совсем тепло от наших улыбок и сотрудничества, красный цвет радости, давайте похлопаем друг другу!

7. Упражнение «Стратегии самопомощи».
“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.
Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделиться своим опытом с группой.

8. «Связующая нить».
Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и

удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен.

Завершение

9. Упражнение «Сердечное пожелание». Я предлагаю вам сейчас немного подумать и передать сердечное пожелание соседу слева, начиная его со слов «Имя…. Я сердечно тебе желаю….. », передавая при этом вот это маленькое сердечко.

10. Рефлексия. Круг. Каждому предлагается высказаться по поводу того, что полезного для себя он сегодня узнал? Что нового открыл?

11. Притча «На всех не угодишь!»

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва поспевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова, отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен.
Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать».

Ведущий тренинга: Дорогие участники тренинга, я благодарю Вас за активное участие. Если у кого из Вас появилось желание что-то изменить вокруг себя, сделать этот мир чуточку добрее, не стесняйтесь своих желаний!