

# Тренинг

## Скажи жизни ДА

### Цели занятия:

- расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

### Семь «Я» человека.

**Цель:** формирование стремления к самопознанию, возможности распознавать личностные качества, стремление к взаимодействию с другими людьми.

**I. Психолог** сообщает цель предстоящих встреч, кратко рассказывает об этапах занятий.

*Здравствуйте! Сегодня мы начинаем тренинг, на котором мы с вами рассмотрим вопросы, волнующие каждого человека на протяжении всей жизни. Для начала познакомимся с ритуалом приветствия.*

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Здравствуйте!".

**Психолог.** *На занятии мы будем выполнять разные интересные задания и упражнения. Но для того, чтобы занятие проходило успешно, нам необходимо обсудить правила, которые необходимо соблюдать на протяжении всех встреч.*

### II. Основная часть

**1. Принятие правил.** Ведущий обещает выполнять правила и просит каждого участника дать такое обещание.

**2. Упражнение «Назови свое имя».** Ребятам предлагается назвать свое имя и сказать нравится ли оно. Назвать свое имя ласково.

**Дискуссия по упражнению.** Почему одним людям нравится их имя, а другим нет? Что обозначают ваши имена? В честь кого вас назвали? Кто из родителей вас назвал?

**«Ни печали без радости, ни радости без печали».**

**Цель:** расширение представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

**3. Притча «О трудностях».** Ведущий предлагает послушать притчу «О трудностях»

Однажды, ученик, познавший разочарование в жизни, пришёл к своему духовному учителю и спрашивает:

— Учитель, я так устал от жизненных трудностей. У меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, что мне всё время приходится плыть против течения. Мои силы просто на исходе — ещё немного и я сдамся... Что мне делать?

Учитель, немного подумав, решил не спешить с ответом. Он взял три одинаковых емкости с водой и поставил на огонь. В одну емкость он положил морковь, в другую — положил яйцо, а в третью — насыпал зёрна кофе. Через некоторое время спустя духовный учитель вынул из воды морковь и яйцо, а с 3-ей емкости налил в чашку кофе.

— Как ты думаешь, что изменилось? — спросил учитель своего ученика.

— Яйцо и морковь сварились, а зёрна кофе растворились в воде — проследовал ответ ученика.

— Ты прав, — сказал духовный учитель. — Но это лишь очень поверхностный взгляд на произошедшее. Посмотри внимательнее...

Видишь, ранее твёрдая морковь, побывав в кипятке, или её жизненных трудностях, стала мягкой и податливой. Что же произошло с яйцом? Будучи от природы хрупким и жидким, яйцо обрело твёрдость.

Что самое интересное — внешне, ни морковь, ни яйцо, они ничуть не изменились, изменения коснулись лишь их внутренней природы, свойств и качеств под влиянием одинаково неблагоприятных обстоятельств — кипятка. Так же само и люди — внешне сильные и крепкие люди под влиянием жизненных трудностей могут полностью расклеиться и стать слабаками, тогда как хрупкие и нежные в тех же условиях, пройдя закалку, только крепнут, обретя качества стойкости и силы воли.

— А что с кофе? — любопытно спросил ученик

— О! Это самое интересное! Зёрна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и, что очень важно, — полностью её изменили, превратив обычный кипяток в нечто новое — в ароматный напиток.

Такие люди — большая редкость. Попадая в жизненные трудности, они используют их не только для самосовершенствования и развития своих качеств характера, но и одновременно созидают нечто новое и прекрасное. Такие люди ничего не утрачивают в силу сложных обстоятельств — они преобразовывают саму среду, в которой пребывают, в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания не только для себя, но и для окружающих.

**Вопрос учащимся:** Понравилась ли вам притча? Чем? Понятен ли вам смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

#### **4. Упражнение «Через три года»**

**Ведущий.** Предлагаю вам выполнить упражнение, которое позволит взглянуть на жизненные проблемы в более широком контексте, сопоставив их с собственным будущим. Кроме того, оно дает повод задуматься, какая деятельность для нас действительно важна, а о чем через несколько лет мы даже и не вспомним. Ведущий просит учащихся составить список наиболее важных дел занимающих их в данный период жизни. Когда список составлен, участникам предлагается представить себе, что они стали старше на три года, и подумать об этих делах и проблемах «задним числом» — так, как будто с тех пор уже прошло три года. Раздумывая над этим, надо ответить на следующие вопросы (вопросы записаны на доске):

- Что именно вы сможете вспомнить об этой проблеме?
- Как она влияет на то, как складывается ваша жизнь теперь, по прошествии трех лет?
- Если бы такая проблема сейчас встала перед вами, как бы вы стали ее решать?

**Дискуссия по упражнению**

#### **5. Упражнение «Воздушные шары»**

**Психолог.** *Для того, чтобы легче перенести стресс, психологи разрабатывают советы, различные упражнения.*

Каждому ученику раздается по два воздушных шара и фломастеры. Ребятам предлагается вспомнить несколько неприятных ситуаций, приводящих к стрессу. Надувая шарик, представить, что в него передаются отрицательные эмоции. Затем проколоть шарик иголкой, представив, что все отрицательные эмоции улетучились.

Ученикам предлагается надуть еще один шарик, представляя, что он наполняется положительной энергией. Подбрав, слово, обозначающее положительную эмоцию, написать его на шарике. Шарик подбрасывается вверх. Наблюдая за ним, следует попытаться закрепить в сознании те слова, которые на нем написаны. Которые были на нем изображены. В дальнейшем, когда учащимся придется столкнуться с какой-либо неприятной ситуацией, им следует вспомнить об этом шарике и о том, что было на нем изображено.

#### **6. Упражнение «Передай мяч, не используя ладони»**

Участники встают в круг. Передают друг другу мяч, не прикасаясь к нему ладонями. Так несколько раз. На заключительном круге, передавая мяч обычным образом, заканчивают предложение: «Любая проблема может быть решена, если...»

#### **7. Задание «Лилипуты и великаны»**

**Психолог.** *Представьте себе, что вам предложили совершить путешествие или в страну лилипутов, или в страну великанов. Куда идти? Если вы отправитесь в страну лилипутов, вы будете больше и сильнее, чем жители страны, но лилипуты очень злобные и агрессивные существа. Если ваш выбор падет на страну великанов, то вы окажетесь маленькими и беззащитными, но встретитесь с добродушными и гостеприимными людьми. Сделайте свой выбор и обоснуйте его. У вас на принятие 1 минута.*

#### **Обсуждение задания**

#### **8. Игра «Путешествие в горы»**

**Психолог** говорит о том, что сегодняшнее занятие будет проходить в форме игры (приложение). Учащимся предлагается совершить путешествие в горы.

#### **9. Игра «Путешествие в горы».**

**Психолог** говорит о том, что сегодняшнее занятие будет проходить в форме игры (приложение).

Учащимся предлагается совершить путешествие в горы. В воображаемом пути учащихся будет пять остановок. Каждая остановка предполагает два варианта ответа:

1 вариант ответа - 10 баллов;

2 вариант ответа - 5 баллов;

#### **Анализ результатов:**

**Если ты набрал от 40— до 50 баллов, то:** это говорит о том, что даже в игровой ситуации ты не устаешь размышлять над своими поступками.

Ты понимаешь, что каждый твой поступок - это результат твоего отношения к самому себе, людям и миру. Ты осознаешь, что любые твои действия предполагают определенные последствия для тебя и ты поступаешь так, как подсказывает тебе твой разум.

Совершая определенные поступки, ты размышляешь о последствиях Их не только для себя, но и для других людей. Если ты научишься рассуждать в игровой ситуации, то в жизни ты избежишь потерь и ошибок, которые поджидают тебя на пути.

**Если ты набрал от 30- до 40 баллов, то:**

ты считаешь, что можно жить, не думая о последствиях своих поступков. Тебе очень трудно принимать собственные решения, очень часто поступок, совершенный необдуманно, вызывает позднее раскаяние, но, к сожалению, зачастую это бывает поздно.

Тебе иногда трудно ладить с людьми, приспосабливаться к их мнению и желаниям. Однако, очень хочется, чтобы окружающие люди следовали твоим интересам и желаниям.

***Если ты набрал 25 баллов, то:***

твое поведение - следствие безразличного отношения к себе и другим, что приводит часто к плохим последствиям. Нежелание прислушаться к голосу здравого смысла, единоличное принятие решений, необдуманность в отношениях с людьми может привести к тому, что человек остается в изоляции и страдает как физически, так и психически.

В конце игры ребята подсчитывают баллы и, (по желанию), рассказывают о своем выборе.

***Описание игры: «Дорога в горы».***

Твой друг живет в горах. Сегодня - выходной день, он пригласил тебя и твоих друзей в гости. Вы решили, что будет полезно прогуляться. К тому же в тех местах, где вы живете, очень жарко и хотелось бы побыть там, где прохладно. Вы садитесь в машину, заезжаете за друзьями и вместе отправляетесь в путь.

**ПЕРВАЯ ОСТАНОВКА.**

Часть дороги очень плохая, впереди - большая яма, полная воды.

Варианты выбора:

1. Вам удастся объехать яму, и вы продолжаете путь.
2. Вы застряли в яме. Выбраться без посторонней помощи невозможно. Придется ждать, пока кто-нибудь вытащит.

**ВТОРАЯ ОСТАНОВКА.**

Встречная машина вытщила вас. И вы на автостраде. На часах - полдень. Друзья просят прибавить скорости, в машине очень жарко. Вам хочется прибавить скорость и показать возможности машины.

Варианты выбора:

1. Вы отказываетесь от этой идеи, опасаясь дорожных неприятностей.
2. Вы поддаетесь на уговоры друзей и жмете на газ. Но на дороге - работник автоинспекции и вас штрафуют за превышение скорости.

**ТРЕТЬЯ ОСТАНОВКА.**

У вас совершенно испортилось настроение, а дорога становится все круче.

Друзья шутят, смеются, требуют увеличить скорость. Общение с друзьями раздражает. У вас возникают неприятные ощущения.

Варианты выбора:

1. Вы открываете окно, включаете радио, и все проходит.
2. Вы останавливаете машину, выходите на обочину, ищете уголок, чтобы полежать и успокоиться.

**ЧЕТВЕРТАЯ ОСТАНОВКА.**

Раздражение прошло, стало легче. Вы отправляетесь в путь, горная дорога, свежий воздух, хорошая музыка, шутки друзей и вдруг - хлопок: прокол шины.

Варианты выбора:

1. Призвав на помощь друзей, вы меняете колесо и продолжаете путь.
2. Вы в ярости. Настроение безнадежно испорчено. Вы пинаете машину и ушибаете ногу. Пока боль не утихнет, вы не можете отправляться в путь.

**ПЯТАЯ ОСТАНОВКА.**

Дорога становится все круче. Много времени потеряно, хочется достичь цели быстрее, и немного отдохнуть.

Варианты выбора:

1. Вы обсуждаете с друзьями, как можно изменить план прогулки не в ущерб самой прогулке, себе и друзьям.

2. Вы решаете ехать быстрее, но ГАИ не дремлет... Штраф, неприятные объяснения, ссора с друзьями.

**Психолог.** Дорога, по которой вы ехали, напоминает нашу жизнь? Можно ли прожить жизнь без препятствий и неудач? Как к ним относится? Каким образом данная игра относится к теме нашего разговора?

#### **10. Упражнение «Расшифруй»**

**Психолог.** Представьте себе, что слово «общение» требует расшифровки, но необычной. Необходимо каждую букву, входящую в это слово использовать для того, чтобы дать характеристику понятию «общение».

#### **11. Беседа «Трудности человека, связанные с общением»**

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть фразу: «Самая главная роскошь на земле – это роскошь человеческого общения». (Антуан де Сент Экзюпери.)

Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние? Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Эти слова были справедливо сказаны или нет? Как вы на них реагировали?

#### **12. Игра «Общий язык»**

Группа разбивается на тройки, при помощи расчета на 1-2-3. Игроки должны договориться между собой, например, о том, где. Когда и зачем они должны встретиться. Но средства общения у каждого из них ограничены: один неподвижно сидит с завязанными глазами, другой обязан молчать и не двигаться, третий лишается права разговаривать, и у него тоже завязаны глаза. Задача в таком состоянии тройка должна за минимальное время о чем-то договориться. Когда закончит работу последняя тройка в группе ( за этим следит ведущий), можно приступать к обсуждению.

**Обсуждение упражнения.** Что способствовало нахождению общего языка? Что препятствовало нахождению общего языка?

**«С кем поведешься от того и наберешься»**

#### **13. Упражнение «Ассоциации»**

**Психолог.** Какие ассоциации возникают у нас, когда мы слышим слово «компания». Слова, которые называют учащиеся, записываются на доске: «друг», «не бросят», «гуляем», «разговариваем», «не скучно» и др.

**Вывод:** в основном слово «компания» вызывает у нас позитивные чувства.

#### **14. Беседа о причинах объединения в группы**

Психолог обращает внимание учащихся на то полезное, что может принести то или иное объединение ( «научился играть на гитаре», «ездить на мотоцикле», «стал сильнее», «стал увереннее в себе»...), затем интересуется, всегда ли это влияние является положительным.

#### **15. Упражнение «Различия»**

Психолог предлагает учащимся подумать и назвать отличия отрицательной компании от положительной. Ответы записываются на доске:

#### **16. Упражнение «Алгоритм двух «О»**

**Психолог.** Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планам, интересами? Как?

Учащимся предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений. Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. Психолог сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»): Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее учащиеся делятся на пары, один из них уговаривает другого ( за основу можно взять реальную ситуацию), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

### **Обсуждение упражнения**

Кому удалось отказаться? За счет чего это удалось? Кому не удалось? Почему? Какие чувства испытывали, играя разную роль? Что было проще, уговаривать или отказываться? Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

### **17. Тест «Ваша компания»**

**Психолог.** *Вам нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.*

**Обсуждение результатов теста.** Согласны ли с полученными результатами? Какие выводы для себя сделали?

«Семья в куче, не страшна и туча»

### **18. Упражнение «Копилка семейных трудностей»**

**Психолог** предлагает обсудить вопрос: каковы наиболее распространенные трудности в отношениях подростков и родителей? По результатам обсуждения составляется «Копилка семейных трудностей», которая фиксируется на доске. Желательно, чтобы трудности формулировались детально: «непонимание» со стороны родителей может оказаться и запретами смотреть телевизор до ночи, и отсутствием у родителей времени поговорить о делах.

### **19. Упражнение «Советы»**

Учащимся предлагается подготовить советы родителям по преодолению жизненных трудностей их детьми. Учащимся раздаются листочки бумаги. Учащиеся эти листочки не подписывают. На каждом листочке – один совет. Все листочки собираются в корзину, перемешиваются. Психолог вытягивает советы, зачитывает учащимся.

### **Обсуждение упражнения**

### **20. Упражнение «Фразы»**

Учащимся предлагается порассуждать над некоторыми фразами великих людей.

- Не делайте из ребенка кумира: когда он вырастет, то потребует много жертв. (П. Буаст.)
- Плох тот воспитатель детей, кто не помнит своего детства. (Эбнер-Эшенбах.)
- Бранью достигается лишь одна треть, любовью и уступками – все. (Жан Поль.)

**Вопрос:** Могут ли такие отношения, которые заключены в словах великих людей, привести к жизненным затруднениям?

### **21. Упражнение «Я горжусь»**

Психолог просит учащихся закрыть глаза и представить большой лист бумаги, на котором красивыми большими буквам написано: «Я горжусь тем, что в моей семье...». После того

как участники внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно дописать это предложение, а затем рассказать, что удалось дописать.

## **22. Упражнение «Чемодан»**

Один из участников – Отъезжающий выходит из комнаты, другие начинают «сбирать ему чемодан» в дорогу: пишут список положительных качеств, которые группа особенно ценит в этом человеке, то, что поможет ему в преодолении трудностей, которые могут встретиться ему на жизненном пути. Но Отъезжающему обязательно напоминают, что будет мешать ему в дороге. Затем Отъезжающему зачитывается вест список. Процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получают по «чемодану».

## **23. Обсуждение упражнения**

Понравилось ли содержимое «чемоданов» отъезжающим? Что еще вам хотелось бы взять в дорогу?

**24. Упражнение «Мое будущее»**. Психолог предлагает учащимся закончить предложения:

– Мое будущее видится мне... – Я жду... – Я хочу... – Я думаю... – Я планирую... – Мне хочется достичь успеха... – Для этого необходимо... – Главная сложность, с которой я столкнусь...

– Преодолеть препятствия мне поможет...

**Психолог.** *Пришло время подвести итоги наших встреч...*

Учащиеся сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы.

**25. Взаимные благодарности.** Учащимся дается задание выразить свою благодарность друг другу: «Я тебе благодарен за...»

## **III. Заключительная часть**

**Рефлексия занятия.** У учащихся на столе лежат вырезанные из плотной бумаги градусники. Ребята должны отметить на них свою температуру, которая определяется значением урока.

**Шкала оценки следующая:** **36,6** – нужно, полезно, интересно, необходимо **38** – сложно, неинтересно, обременительно; **34** – бесперспективно, безразлично.

## **Беседа**

Каждый из нас – строитель собственной личности. Любой человек способен на многое, если во время сумеет заглянуть в себя и увидеть то малое, которое может перерасти в нечто большое и значительное. Как же стать человеком, способным в полной мере реализовать свой потенциал? Нужно просто прислушаться к тем советам, которые предлагают нам люди, которые имеют на это право. Учащимся раздаются буклеты «Советы Чарли Чаплина».

## **Список литературы:**

1. *Амбросьева Н.Н.* Классный час с психологом: сказкотерапия для школьников. М.: Глобус, 2008.
2. *Вачков И.В.* Психология тренинговой работы. М.: Эксмо, 2007.
3. *Гуреева И.В.* Психология. Упражнения, игры, тренинги 5-11 классы. Волгоград: Корифей, 2010.
4. *Дереклеева Н.И.* Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или учимся жить в современном мире. М.: ВАКО, 2004.
5. *Королева Злата.* «Говорящий» рисунок, 100 графических тестов. Екатеринбург: У –

фактория, 2005.

6. *Резапкина Г.В.* Психология и выбор профессии. М.: Генезис, 2005

7. *Родионов В.А.* Я и все-все-все. Ярославль,:Академия развития,2002.

8. *Юдина И.Г.* Когда не знаешь, как себя вести...М.: Аркти, 2007.



### Тест «Ваша компания».

**Психолог.** Вам нужно выбрать наиболее подходящий вариант ответа.

1. Как часто собирается ваша кампания?

Каждый день - 1;

Через день - 3;

Реже - 5.

2. Где вы обычно собираетесь?

На улице - 1;

Возле дома или в подъезде - 3;

У кого-либо на квартире - 5.

3. Сколько в группе признанных лидеров?

Один - 1;

Несколько - 3;

Нет ни одного - 5.

4. Какой музыкой сопровождается ваше времяпровождение?

Уличный музыкальный фольклор - 1;

Западные и отечественные группы -3;

Гитара или обходимся без музыки - 5;

Все варианты вместе - 3.

5. Приходилось ли вместе с группой проводить всю ночь напролет?

Да-1;

До часов 2-3 ночи - 3;

Нет - 5.

6. В каком количестве группа употребляет горячительные напитки?

Без ограничений - 1;

До легкого опьянения - 3;

Не употребляет - 5.

7. Сколько членов группы курит?

Все - 1;

Половина - 3;

Несколько человек - 5.

8. Сколько членов группы потребляет наркотики или «травку»?

Все - 1;

Половина - 3;

Никто - 5.

9. Считаете ли вы, что группа может помочь вам ответить на все сексуальные вопросы?

Да-1;

Не уверен - 3;

Нет - 5.

10. Вы защищаете свое право на территорию, на которой общаетесь?

Да - 1;

Иногда - 3; Нет -5.

11. Есть ли среди вашей группы люди с преступным опытом?

Да-1;

Возможно - 3; Нет - 5.

12. Участвовала ли ваша группа в коллективных драках!

Да-1;

В составе других групп - 3;

Нет - 5.

13. Что бы сделала ваша группа, если бы на ее пути встретился человек, сделавший кому-то из группы замечание?

Избили бы - 1;

Выясняли бы отношения без применения силы - 3;

Ничего - 5.

14. Чтобы предприняла группа, если бы вы захотели из нее выйти ?

Избила - 1;

Припомнила бы все и выставила счет - 3;

Ничего - 5.

**Интерпретация результатов:**

14-20 баллов.

Ваша группа с явной антисоциальной ориентацией. Вы настолько втянулись в жизнь вашей группы, что вам кажется - без группы жизнь невозможна. Вы бравируете, хотя понимаете, что все может закончиться весьма плачевно. Но вы считаете, что группа вам не даст пропасть, и сильно ошибаетесь. Когда вас заберут правоохранительные органы, на обдумывание времени не будет.

Вы должны:

Обдумать свое положение и обратиться к людям, которые вам помогут: родные, близкие, взрослые.

21-50 баллов.

Вы общаетесь для того, чтобы вместе «убивать время». Вы не можете определиться в своих интересах и увлечениях. Когда вы повзрослеете, вряд ли вам захочется встречаться с людьми из вашей группы. Если вы хотите, чтобы ваша группа была значимой и для вас и для других, предложите сделать что-нибудь интересное и полезное для других. Может вам это понравится?

Свыше 50 баллов.

Вы - интересные ребята и живете в нормальном человеческом общении. Старайтесь сделать так, чтобы ваши сверстники не потеряли к вам интерес. Учитесь быть человеком в любой ситуации, не теряйте то, что имеете

1 ситуация. Вам предложили угнать велосипед.

2 ситуация. Вам предложили прогулять уроки.

3 ситуация. Вам предложили алкоголь.

Семья в куче

— не страшна

и туча



**Проблема в семье**

**Советы родителям**