**Вчимося жити разом**

**Заняття з елементами тренінгу для учнів 10-11 класів**

**Мета :** формувати вміння працювати в групі, усвідомлювати важливість прийняття свого «Я» з усіма достоїнствами й недоліками, виховувати у учнів розуміння того, що багато залежить від їх особистої поведінки.

**Задачі:**

1. Відпрацювання навичок впевненої поведінки та саморегуляції;

2. Всебічний аналіз сильних і слабких сторін особистості учасника, спрямований на формування відчуття внутрішньої стійкості й довіри до самого себе;

3. Оволодіння психотехнічними прийомами, спрямованими на створення позитивного образу «Я».

**Обладнання:** аркуші формату А1, маркери, текст на фліп-чарті«Риси людини, якаприймає себе», плакат «Правила», аркуші формату А-4,ручки, олівці, ватман, фломастери, скотч, текст на фліп-чарті «10 якостей, важливих для міжособистісних відносин».

**Хід тренінгу**

**1. Інформаційний блок «Прийняття свого власного «Я».**

Те, якої думки людина про себе, залежить від того, наскільки вона себе приймає, вірить у себе та свої можливості. Люди, які почуваються щасливими, вважають, що їх люблять, що вони є потрібними, що до них добре ставляться інші, що вони здібні і їх цінують. Вони мислять позитивно.

Ти можеш почуватися щасливим, будувати гарні відносини з іншими людьми, якщо навчишся поважати себе. Ті люди, які навчилися себе поважати, як правило, приймають й інших. Тобто, якщо ти гарної думки про себе, те будеш добре думати про інших, і навпаки.

Є речі, які важко визнати перед самим собою. Так ті, хто ховає в собі ворожість, критикують людей, які проявляють цю якість. А якщо ти знаєш і приймаєш свої власні почуття, навіть ті, які вважають негативними, те легше приймеш їх й в інших людей, вибачаєш їм слабкості.

Прийняття власного «Я» породжується усвідомленням того, що тебе приймають інші. Воно посилюється, якщо тебе приймають люди, яких ти поважаєш. Згадаєте тих людей, які тебе приймають і люблять, і твоє прийняття власного «Я» посилиться. Людина, що не цінує себе, підсвідомо налаштовується на те, що інші не будуть її цінувати, і внаслідок цього поводиться таким чином, що дійсно й немає за що цінувати. Люди починають відвертатися від неї. З іншого боку, людина, що приймає себе, налаштовується на те, що інші теж до неї добре ставляться.

**Вправа «Цікаве ім’я»**

Мета: дати можливість учасникам представитися та надати цікаву інформацію про себе.

Хід проведення Педагог пропонує кожному учневі розповісти цікаву історію про своє ім’я: що воно означає, хто вирішив дати вам саме це ім’я, на честь кого вас так назвали, з чим воно асоціюється, хто із відомих людей має таке ж ім’я тощо.

***3.* Ознайомлення з правилами роботи в групі.**

Як у будь-якій справі є свої правила, так і під час тренінгового заняття потрібно дотримуватися певних правил, вони приймаються всією групою і за якими живуть під час проведення занять.

**Правила роботи в групі.**

***1. Слухати один одного і чути.***

***2. Бути лаконічним, говорити лише по темі.***

***3. Бути толерантним, терпимим.***

***4. Обговорювати проблему, а не людину.***

***5. Бути доброзичливим, посміхатися, зберігати почуття гумору.***

***6. Говори від себе, використовуючи « Я-висловлення».***

***7. Працювати в групі від початку до кінця.***

***8. Виконувати прийняті правила.***

**Очікування**

**Вправа «Зернятка»**

***Мета:*** сформулювати очікування учасників, визначити основні напрямки в подальшій роботі тренінгу.

***Час***-5 хв.

**Хід вправи**

Психолог пропонує кожному учаснику групи написати на листках у вигляді зернят те, що він очікує від тренінгу. Далі на фліп-чарті вивішує лист паперу на якому в нижній частині, схематично зображено грунт. Кожному учаснику пропонується „посадити” своє „зернятко- очікування” в „землю”. В кінці тренінгу буде визначено чи проросло зернятко і, якщо „так”, то наскільки виправдались очікування учасників.

**Вправа «Стався до людей так, як хочеш, щоб вони ставилися до тебе».**

Учасники об’єднуються в малі групи. У малих групах при обговоренні необхідно вирішити, яке із 10 якостей найважливіше для міжособистісних відносин (проранжувати).

***Властивості, важливі для особистісних відносин:***

***Емпатія*** - розуміння через відчування: що інший переживає, як він бачить світ, інших і себе. Плюс здатність своє розуміння іншого йому донести.

***Прийняття іншого*** - внутрішнє дозвіл іншому бути таким, який він є, і завжди внутрішнє позитивне до нього ставлення: доброзичливість, терпимість, повага, любов.

***Прийняття себе*** - все той же до самого себе.

***Відкритість*** - заснована на довірі до оточуючих готовність, у разі необхідності, відкрити їм думки і почуття, дозвіл-сміливість щиро говорити про себе і свого життя.

***Ініціативність і відповідальність*** - активність, схильність «йти вперед», починати самому і відповідати за все, що відбувається навколо, на основі бачення свого особистого внеску.

***Конструктивність*** - позитивна, творча націленість на майбутнє. При обговоренні - це готовність підтримати всі слушна і розумне в тому, що говорять інші, при зіткненні з проблемами - не переживання, а дії, у взаєминах - будівництво потрібних відносин.

***Дипломатичність*** - вміння обходити «гострі кути» і знаходити розумні компроміси.

***Артистизм*** - здатність часто інтуїтивно перевтілюватися і переконливо грати ролі, підпорядковуючи собі і своє тіло, і свою душу.

***Мудрість*** - вміння дивитися на все, що відбувається з висоти історії та вищих цінностей, дрібниці бачити дрібницями, в сьогоденні бачити перспективу, будь-які життєві події сприймати як уроки і тренування, вміючи при цьому насолоджуватися сьогоднішнім днем.

Після обговорення вправи можна попросити підняти руки учасників, які:

* щось дізналися нового в процесі роботи у вправі;
* кому висловлювання учасників про них допомогли побачити себе по-іншому.

**Вправа «Чарівна рука»**

Кожен учасник групи на аркуші паперу зверху пише своє ім'я, потім обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати якесь своє якість, можна розфарбувати пальці в різні кольори. Потім «долоньки» пускаються по колу і інші учасники між пальців можуть написати інші якості, які притаманні тому, чия долонька.  
*Обговорення:*  
Що нового ти дізнався про себе? Акцент при обговоренні ставиться на те, що є доля правди про нас і в тому, як ми себе сприймаємо, і в тому, як бачать нас інші люди.

***Вправа «Риси людини, яка приймає себе»***

Всі відповіді учасників записуються на фліп - чарте. І наприкінці попросити проранжувати ті якості, які були названі. Далі всі учасники отримують картки, з назвою рис характеру людини, яка приймає їх й обговорення їх.

*Риси людини, яка приймає себе.*

1. Твердо вірить в певні цінності й правила: готова захищати їх, навіть якщо багато хто їх не приймає.
2. Здатна діяти, використовуючи свій досвід. Не жалкує про зроблене.
3. Не марнує час на переживання із приводу того, що буде, що вже сталось , що відбувається зараз.
4. Вірить, що зуміє зарадити собі незважаючи на помилки й невдачі.
5. Почувається рівної стосовно інших ані гіршою ,ані кращою, незалежно від відмінностей у здібностях, походженні, ставленні інших.
6. Природно приймає свою цінність та цікавість для інших людей, принаймні для тих, чиє товариство обирає.
7. Їм вдається приймати похвалу без удаваної скромності, компліменти без почуття провини.
8. Чинити опір, якщо хтось намагається домінувати над нею.
9. Відкрито висловлює свої думки й не ховає того, що їм керують імпульси й від злості до любові, від суму на щастя, від глибокої образи до повного прийняття.
10. Уміє одержувати щире задоволення від різних речей - роботи, ігри, творчого вираження себе, компанії.
11. Чутлива до потреб інших людей, шанує існуючи звичаї й добрі знає, що не може бути щасливої за рахунок інших.

**Вправа «Мої сильні сторони-це...»**

Працюючи в парах, один з учасників розповідає іншому про свої сильні сторони, а потім вислухує думка співрозмовника про його сильні сторони. Після цього учасники тренінгу розповідають про сильні сторони своїх партнерів.

**Вправа «Моє майбутнє».**

Психолог пропонує учням закінчити речення:  
- Моє майбутнє бачиться мені ... - Я чекаю ... - Я хочу ... - Я думаю ... - Я планую ... - Мені хочеться досягти успіху ... - Для цього необхідно ... - Головна складність, з якою я зіткнуся ... - Подолати перешкоди мені допоможе ...

**Рефлексія.**

- Що вам сьогодні найбільше сподобалося?  
- Що найбільше запам'яталося?  
- Яка вправа для вас було найбільш легким? Найбільш складним?  
- Що сьогодні для себе ви дізналися нового?