

Тренинг

# Наши мы все разные

**ЦЕЛЬ:** Достижение внутригруппового сплочения, осмысление своего персонального «Я» как части общего «Мы»

**Участники:** подростки 9 -10 лет

**Материалы :** иголки, ручки планшеты, мячик, ватман, фломастеры, аудиозапись, зеркала, подушечка

+6

## Содержание

**Ритуал приветствия**

**Упражнение «Остановите музыку»**

Звучит музыка. Участники свободно передвигаются по классу. Как только ведущий останавливает музыку, каждый говорит что-то приятное оказавшемуся рядом с ним участнику. Это может быть комплимент или любая фраза, сказанная доброжелательным тоном: «Как я рада, что сегодня вновь мы здесь!», «Наша группа – класс!» и пр.

**Упражнение «Немного о себе»**

Участники группы сидят в кругу. Каждому по очереди предлагается мимикой и жестами показать то, чем он любит заниматься больше всего в свободное время, например: петь, читать, гулять, заниматься музыкой, спортом и т. д. Очередность устанавливается по желанию самих игроков, либо ведущим.

**Упражнение «Свет мой, зеркальце»**

Ведущий предлагает вспомнить строки из «Сказки о мертвой царевне и семи богатырях» А. С. Пушкина:

*Свет мой, зеркальце, скажи,*

*Да всю правду доложи:*

*Кто на свете всех милее,*

*Всех румяней и белее?*

При помощи волшебного зеркальца царица получает информацию о себе. И вам, уважаемые участники группы, дается время подумать и дать 10 ответов на вопрос «Кто я?».

**Дискуссия и ролевая игра**

Послушайте стихотворение:

*Есть у меня шестерка слуг,*

*Проворных, удалых,*

*И все, что вижу я вокруг, -*

*Все знаю я от них.*

*Они по знаку моему*

*Являются в нужде.*

*Зовут их: Как и Почему,*

*Кто, Что, Когда и Где.*

Редьярд Киплинг

Ведущий. Идя по жизни, мы сталкиваемся с различными проблемами, и нам необходимо научиться их решать. «Так почему б вам не применить метод Гейлена Литчфилда для решения проблемы, волнующей вас сейчас?» - советует Дейл Карнеги.

Встретившись с проблемой, сначала необходимо ответить на несколько вопросов.

В чем заключается проблема? Чем вызвана проблема? Каковы возможные пути решения проблемы? Какое решение вы предлагаете?

Для этого необходимо: собрать факты;

тщательно их проанализировать;

принять решение;

постараться осуществить принятое решение и не беспокоиться по поводу результатов.

Затем участники группы разбиваются на три подгруппы. Каждая подгруппа из волшебной шляпы берет себе задание, где изложена фрустрационная ситуация, которую надо сначала обсудить, а потом принять какое-либо решение, используя рекомендации Д. Карнеги.

После этого все садятся в круг. Один из представителей каждой подгруппы предлагает найденное общими усилиями пути выхода из ситуации. Остальные либо соглашаются, либо возражают, предлагая свои варианты.

Подгруппа оставляет полный список адекватного реагирования в рассматриваемой фрустрационной ситуации. Все три списка вывешиваются на стене под названием «Что делать, если ...». Ситуация, вызвавшая особый интерес и продолжительную эмоциональную дискуссию, разыгрывается в форме ролевой игры.

*Ситуация для обсуждения первой подгруппе.* Мне стало страшно только от одной мысли, что у нас может начаться война.

*Ситуация для обсуждения второй подгруппе.* У меня в голове только мысли о смерти. Я не хочу жить.

*Ситуация для обсуждения третьей подгруппе.* Я переехал в новое место жительства и перешел в незнакомый класс.

### **Энергизатор «Узлы»**

Встаньте в круг плечом к плечу. Вытяните руки и возьмитесь за руки ( вы не можете брать за две руки одного и того же человека). Если возможно, старайтесь чтобы руки не перекрещивались. Теперь развяжите узлы, не разжимая рук, чтобы все опять встали в круг.

### **Упражнение «Волшебная подушечка»**

Для выполнения данного упражнения понадобится небольшая яркая подушечка. Участники сидят в кругу.

Ведущий. У нас есть волшебная подушечка. Каждый по кругу может взять ее в руки, прижать к самому сердцу и сесть на нее, загадав заветное желание. Оно может быть любым. Наберитесь смелости, чтобы рассказать нам о нем. Участники группы всегда поймут и поддержат. Тот, у кого в руках окажется подушечка, будет всегда начинать рассказ словами: «Я хочу...» Все остальные будут внимательно слушать, не говоря ни слова.

После выполнения упражнения задаются вопросы: Трудно ли было поделиться с группой своим желанием?

Может, у кого-то в процессе работы возникли еще более важные желания, и он хочет рассказать нам о них?

Кто-то может выполнить желание? Родители, учителя, одноклассники или кто-то еще?

### **Ритуал прощания**