**Кінотренінг «Нелегка дорога до себе»**

***Епіграф:*** *Щоби дійти до мети, треба перш за все йти.*

***Оноре де Бальзак***

**Мета:** розвивати комунікативні навички, почуття власної гідності, формувати правильну самооцінку, сприяти духовному і творчому саморозкриттю, саморозвитку і формуванню особистості учнів.

**Обладнання:** мішечок з горіхами, мультфільм «Хто я?», методика М.Рокіча «Ціннісні орієнтації», «чорно-білий стілець», відеопритча «Рай і пекло в твоїй душі».

**Хід заняття**

І**. Орг.момент.**

**Мотивація діяльності.**

**Вступне слово психолога:** Людина – істота соціальна, тому без людей, близьких, рідних, однодумців довго жити не може. Щодня ми спілкуємося з оточуючими, маємо думку про кожного з них і до кожного відносимося по-різному. Але те, як ми вміємо будувати наші стосунки з іншими людьми, в першу чергу залежить від того, які ми самі. Тому на сьогоднішньому занятті «Нелегка дорога до себе» ми і поговоримо з вами про нас, наші риси, самооцінку, ставлення до оточуючих, наші пріоритети.

**Прийняття правил роботи групи:**

* Активність.
* Доброзичлива, відкрита атмосфера.
* Говори «тут і тепер».
* Без критики та насмішок.
* Вимкнений мобільний телефон.
* Щирість і правдивість висловлювань.

**ІІ. Вправа «Познайомимося».**

Оскільки всі діти добре знають один одного, то цю вправу виконують таким чином: необхідно, представляючись, назвати якусь свою рису чи особливість, про яку члени групи не знають.

**ІІІ. Вправа «Я очима інших».**

**Завдання:** розкажіть, якими вас бачать ваші близькі, друзі, рідні, і чи завжди цей образ є правдивим, об’єктивним.

**4. Вправа «Перетворення»**

Учасники сідають в коло і продовжують речення:

* Якби я був книгою, то був би…
* Якби я був твариною, то був би…
* Якби я був рослиною, то був би..
* Як би я був явищем природи, то був би…

**Обговорення вправи:**

* Чи легко було ідентифікувати себе з запропонованим?
* Чи всі учасники справилися з цим завданням?
* З огляду на які риси ви ідентифікували себе з певним предметом чи явищем?

**5. Вправа «Горіхи»**

Перед вами лежить мішечок з горіхами. Я прошу кожного із вас взяти по одному горіху і протягом хвилини уважно роздивитися, запам’ятати його( помічати не можна). Тепер поверніть горіхи до мішечка (тренер перемішує їх і пропонує кожному знайти свій).

* *За якими ознаками вдалося знайти саме свій горіх, чим він відрізняється від інших?*

 Так само і люди. На перший погляд, у натовпі вони здаються однаковими, але кожен має свої особливості, і щоб їх побачити, потрібно краще людину пізнати, роздивитися її. Про цінність горіха судять із того, який він всередині: зовні може бути красивим, а в середині – пустим. Так само і людина, тому не треба робити поспішних висновків, керуючись лише зовнішніми даними. У горіха дуже тверде покриття для того, щоб захищати ніжну серцевинку. Можливо, і людина ховає під такою ж оболонкою чутливу і добру душу, але не відкривається відразу, щоб бути в безпеці.

6. **Перегляд мультфільму «Хто Я?».** Я пропоную вам переглянути філософський мультфільм про людські цінності.

**Обговорення:**

* Якими рисами наділений головний герой?
* - Чи всі вони позитивні?
* - Чи завжди він проявляє тільки гарні риси характеру?
* - А ви як поводитесь у проблемних ситуаціях?
* - Від чого залежить те, яким ви є?

**7.Робота в групах.** А які риси людського характеру ви вважаєте найважливішими?

Складіть список-рейтинг людських рис, які мають бути в Людини.

Виступи спікерів груп.

Бесіда:

* Чи ми зажди чинимо так, як потрібно, як буде правильно?
* Якщо ж ми знаємо, які якості людини є найважливішими, чому ж часто порушуємо кодекс гарної поведінки, чесності? Від чого це залежить?
1. **Виконання методики М.Рокіча «Ціннісні орієнтації»**

Розташуйте запропоновані цінності в порядку значущості для вас як принципів, якими керуєтеся в своєму житті.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № з.п | **Цінності** | **Ранг** |
| 1. | Активне, діяльне життя |  |
| 2. | Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, набуті завдяки життєвому досвіду) |  |
| 3. | Здоров’я (фізичне та психічне) |  |
| 4. | Цікава робота |  |
| 5. | Краса природи та мистецтва |  |
| 6. | Кохання ( духовна і фізична близькість з коханою людиною) |  |
| 7. | Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів) |  |
| 8. | Наявність хороших і вірних друзів |  |
| 9. | Суспільне визнання ( повага оточення) |  |
| 10. | Пізнання (розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури) |  |
| 11. | Продуктивне життя (максимальне використання своїх сил, можливостей, здібностей) |  |
| 12. | Розвиток (робота над собою, фізичний і духовний саморозвиток) |  |
| 13. | Розваги  |  |
| 14. | Свобода (самостійність, незалежність у судженнях, вчинках) |  |
| 15. | Щасливе сімейне життя |  |
| 16. | Щастя інших( добробут, розвиток інших людей, людства загалом) |  |
| 17. | Творчість (можливість творчої діяльності)  |  |
| 18. | Упевненість у собі (внутрішня гармонія, відсутність сумнівів) |  |
| 19. | Насолоди (життя повне насолод, розваг) |  |

Ми можемо розуміти те, як потрібно себе поводити, але не чинити так. Ми можемо інтуїтивно відчувати хибну дорогу в житті, або робити погані вчинки «на зло» іншим(але пам’ятайте, що завжди «на зло» виходить, в першу чергу, собі). Але не забувайте про те, що в кожної людини є «дві сторони медалі» - гарні риси і погані. Задумайтеся - і ви визнаєте перед собою не одну «проблемну» рису в своєму характері. Від нас залежить, чи ми показуємо свої кращі сторони, чи навпаки – гірші. Будьте об’єктивними до себе і пам’ятайте, що ви самі керуєте собою, своєю поведінкою, самі формуєте себе. Тому зараз я вам пропоную вправу, яка, можливо, примусить вас задуматися, яким вам бути, щоб вас любили, поважали, ставилися позитивно оточуючі вас люди.

1. **Виконання вправи «Чорно-білий стілець»**

 Учасники по черзі сідають в центр кола і вибирають «колір» стільця. Якщо обрали білий стілець, то інші учасники називають гарні риси характеру чи поведінки. Якщо обрано чорний стілець, то однокласники називають негативні риси характеру учасника (об’єктивно, без кпинів, образ, насмішок, у коректній формі).

Потім відбувається обговорення: кожен учень говорить, чи правдиво говорили друзі про нього. Якими рисами він пишається, а з якими хотів би справитися.

**Висновок:** Потрібно пам’ятати, що у кожного з нас є погані чи неприємні риси, але ми маємо вчитися їх долати, змінюватися на краще, бути чесними перед собою. Бо саме від нас залежить, чи наші душі чисті і людяні, чи черстві і злостиві.

1. **Перегляд притчі «Рай і пекло в твоїй душі»**

**Обговорення:**

* Від чого чи від кого залежить те, якими ми є, рай чи пекло в нашій душі?

**ІІІ. Підсумок заняття.**

1. **Вправа «Відкритий мікрофон»**
* Які висновки ви зробили після цього заняття?
* Що на це вплинуло?
* З яким настроєм ви йдете? Чому?
1. **Підсумкове слово психолога:**

Пам’ятайте, що в душі кожної людини є не лише білі, а й чорні смуги. Життя дає нам багато перешкод, проблем, випробувань, негараздів. Не завжди воно таке, як хочеться нам. Багато чого від нас не залежить, дечого нам ніколи не змінити. Але саме від нас залежить, буде у нас в душі рай чи пекло, будемо ми справедливими і доброзичливими чи егоїстичними і грубими, чесними і співчутливими чи заздрісними і злословними , шукамитемо в чорному хоч одну білу цяточку чи зафарбовуватимемо білий лист чорними фарбами. Саме від нас залежить наше життя, яким буде наше ставлення до оточуючого світу, тим же і він нам відповість. Будьте людяними, добрими, щирими, і, незважаючи ні на що, залишайтеся Людьми!