***Тренінгове заняття на тему:***

***«Пізнай себе»***

**Мета** : формування позитивного ставлення до себе і до інших ,усвідомлення себе як особистості.

**Група:** діти «групи ризику»

**Форма роботи :** групова.

**Розмір групи:** 6 осіб.

**Тривалість заняття:** 90 хвилин.

**Завдання**: розвинути навички саморозуміння та самосприйняття; сформувати позитивне ставлення до себе; розширити інформованість учнів про особливості міжособистісних стосунків; розвинути почуття толерантності;сформувати адекватну самооцінку.

**Матеріали**: аркуші паперу, коробка,плакат «Правила роботи», картки з ситуаціями, клубок ниток.

***ХІД ЗАНЯТТЯ***

**І. ВСТУПНА ЧАСТИНА**

***Вправа «Знайомство»***

**Мета**: налаштування учасників на роботу, створення спокійної, доброзичливої атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного учасника.

Тренер вітається з групою, дає завдання учасникам: написати своє ім’я на аркуші паперу і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що). Після цього запропонувати по черзі називати своє ім’я і подати власний образ.

***Вправа «Правила роботи»***

**Мета**: прийняття правил роботи в групі.

Учасники пропонують правила, тренер записує їх на дошці, за необхідності допомагає, пропонує правила.

**Правила роботи:**

1. Активність.
2. Звертатися до всіх учасників на ім’я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримувати запропонованих правил.

*Тренер*: Сьогодні ми маємо заняття ,яке називається «Пізнай себе». Але що значать ці два слова? За легендою, багато тисяч років тому семеро мудрих людей Давньої Греції зустрілись у храмі Аполлона в Дельфах та написали на стіні храму «Пізнай самого себе». Що означали ці слова – давні загадки? Як ви розумієте? *(Відповіді учнів)*

**ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА**

***Вправа «Промінчик сонця»***

**Мета**: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Дітям пропонують на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

***Обговорення*** :

* Чи важко було визначити риси характеру?
* Що важче і чому?

*Тренер*: Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній світ, а похвала зміцнює його.

***Вправа «Ярмарок»***

**Мета**: формування навичок самоаналізу самопізнання,знань одне про одного через розкриття якостей кожного учасника.

Тренер розповідає підліткам, що вони перебувають на ярмарку, де можна продавати і купувати риси характеру. Після цього він роздає по 2 смужки паперу. Учасники на одній смужці записують рису характеру, яку б хотіли продати , а на другій – рису, яку хотіли б придбати. Далі всі учасники по черзі зачитують те, що записали на смужках паперу , і кидають їх у кошик. Тренер перемішує смужки, не дивлячись, витягає по 2 смужки і роздає підліткам.

*Обговорення:*

* Які риси характеру ви змушені були витягнути?
* Чи можете ви прийняти такі риси характеру? Чому?
* Для чого ,на вашу думку, була ця вправа?

***Руханка «Плутанка»***

**Мета**: зняття психоемоційного напруження.

Ведучий пропонує одному учаснику вийти за двері. Усі інші роблять руками ланцюжок,що має початок (голова змії) та кінець (хвіст змії). Учаснику пропонують розплутати змію, яка гріється на сонечку.

***Вправа «Ситуації»***

**Мета :** формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (діти працюють у парах,ситуації надруковані на окремих картках):

* Картка 1. Друг занедужав.
* Картка 2. Поділитися останнім яблуком.
* Картка 3. Друг отримав погану оцінку.
* Картка 4. Хтось неправильно зателефонував.
* Картка 5. Приятель запропонував пограти у гру.
* Картка 6. Поділитися цукерками.
* Картка 7. Тебе запросили в гості.
* Картка 8. Однокласник просить поділитися печивом.
* Картка 9. Ти не можеш виконати прохання друга.
* Картка 10. Друг штовхнув тебе.
* Картка 11. Ти заходиш сумний до класу.
* Картка 12. Ви зустрілись після розлуки.
* Картка 13. Сусід тебе образив.
* Картка 14. Ти втішаєш і розважаєш друга.
* Картка 15. У тебе виникли інші плани.

***Вправа «Бар’єри»***

**Мета** :усвідомлення майбутніх життєвих перспектив.

Тренер пропонує подумати кілька хвилин і відповісти на питання : «Що вам мішає досягти своїх мрій?». Необхідно написати свої якості, риси характеру, що заважають у досягненні мрій.

*Обговорення:*

* Що ви відчували коли виконували цю вправу?
* Що найбільше відволікає вас у досягненні своїх мрій?
* Що було найважче?

**ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА**

***Вправа «Клубок»***

**Мета:** сприяти згуртованості групи, створенню гарного настрою, розвивати почуття толерантності.

*Тренер:* Друзі, зараз ми проведемо невелику розминку, що допоможе підбити підсумок нашого заняття і трохи відпочити. Отже, у мене в руках клубок ниток. Зараз ми будемо в'язати візерунок нашої групи. Учасник, у якого в руках опиниться клубок, повинен сказати побажання іншому учаснику, потім обмотати нитку навколо пальця і кинути клубок тому, кому адресоване побажання. Клубок має побувати у кожного в руках. Уважно слухайте кожного, хто говорить. Це нам наприкінці знадобиться.

(*виконання вправи*).

*Тренер:* От скільки приємних побажань ми почули. А тепер пропоную змотати клубок назад. Робити це будемо так: той хто знімає нитку з пальця , намотує її на клубок і пригадує, що саме говорив попередній учасник, яким було його побажання.