Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Шумиинская cпециальная (коррекционная) школа-интернат»

**Занятие с элементами тренинга***«***Самые дружные***»*

**для обучающихся 5- 9 классов**

Составитель: Ю.С.Надеева, педагог- психолог

2024

**Занятие с элементами тренинга «Самые дружные»**

Цель: формирование у учащихся жизнеутверждающей позиции, позитивное отношение к себе и окружающим, своей жизни, развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив.

Задачи:

- снять мышечное напряжение;

- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

- повышать самооценку;

- повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Участники: учащиеся 5 – 9 класса.

Вступительное слово: Я рада приветствовать Вас всех на тренинге. Все вы знаете 01.12 – это день инвалида. Мы должны сплотить коллектив, сближение детей и развитию чувства «Мы» в детском коллективе, формирование коммуникативных навыков обучающихся.

**Упражнение *«Ценности»* (презентация *«Жизнь прекрасна»*).**

У меня в руках цветочек, в ней – самые истинные жизненные ценности мои – семья, дом, работа, любовь, здоровье, сила, радость, счастье, друзья. Вам я тоже предлагаю написать в каждом лепесточке свои ценности. И потом попрошу вас выпустить закрученные цветочки в воду.

Вопросы:

- Трудно ли было написать свои жизненные ценности?

- Что вы ощущали, когда цветок распускался?

Жизнь печальна?

Жизнь прекрасна!

Я с печалью не согласна!

И когда в душе ненастье,

Жить – особенное счастье.

В заключении я хочу с вами станцевать *(включается музыка)*.

Сегодня рада… просто так.

А почему? Сама не знаю.

Но жизнь прекрасна – это факт!

И этот факт я обожаю.

Не бойтесь оказаться смешными.

Любите жизнь, и она обязательно полюбит вас.

Упражнение обратная связь *«Мое настроение после тренинга»* *(раздать кружочки, где учащиеся рисуют свое настроение)*.

***Упражнение:* «Я люблю себя за то…» ( 4 мин.)**

*Цель:* развитие способности уважать и любить себя за определенные качества, за то, что ты есть.

Все садятся в круг, после небольшой паузы каждый частник группы говорит о своих достоинствах. Например, «Я люблю себя за то, что я добрый»

***Упражнение:* «Я – стоящий человек» (4 мин.)**

*Цель:* научиться ценить и уважать себя.

Каждый по кругу произносит три раза «Я стоящий человек» с разной интонацией, используя мимику и жесты.

***Упражнение.* «Мой портрет в лучах солнца».**

Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы лучей было как можно больше. На это вам 5 минут.

Теперь каждый по кругу зачитывает свой список достоинств, если считает нужным, то поясняет его, и выделяет главное достоинство.

***Упражнение.* «Принятие себя».**

Давайте поборемся с некоторыми нашими недостатками и привычками, о которых вы хорошо знаете. Для этого на листе бумаги в колонку выпишите свои недостатки, предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На это вам 5 минут. Не жалейте себя, заполняя колонку недостатков, поскольку недостатки есть у всех и в этом нет ничего страшного.  
Теперь каждый по кругу зачитывает свой список недостатков, если считает нужным, то поясняет его, и обязательно выделяет свой главный недостаток.  
**Введение в тему** (упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятие).

***Упражнение: «Угадай»*(10 мин)**

*Цель:* развитие внимания, зрительной памяти; способности воспринимать инструкцию на слух.

Участники сидят в кругу. Один из участников становится водящим и выходит за дверь. Группа загадывает одного из сидящих в кругу. Задача водящего – задать наводящие вопросы и отгадать человека, которого загадала группа.

***Упражнение:* «Мой сосед слева…» (5 мин.)**

*Цель:* развитие умения находить положительные качества в других людях.  
Ведущий предлагает участникам внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было слышать от других людей положительные оценки своих качеств.

**Основное упражнение «Прекрасный сад»**

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает спокойно посидеть, можно закрыть глаза, и представить себя цветком. Каким бы ты был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.  
**Обсуждение.**  
Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на цветов растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание.

**Психологический смысл упражнения.**

Сама по себе арт-терапия очень мощный инструмент, который используется для психологической коррекции и служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. В данном случае упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

**Рефлексия прошедшего занятия.**

***Упражнение:* «Что нас объединяет?»**

Закончилось наше занятие. Все мы хорошо поработали. Лучше узнали друг друга. Посмотрите  на нашу группу. Сколько в нас общего? Что объединяет нас всех и каждого из нас с другими? Тот, у кого в руках окажется мяч, должен выбрать любого из группы (кроме  того, от кого он получил этот мяч), кинуть ему мячи сказать: «Нас с тобой объединяет…» и назвать этот тот признак, который может общим для них. Получивший мяч, если он согласен с услышанной  фразой, должен ответить: «Отлично». Противном случае: «Я подумаю». Теперь он, в свою очередь, должен кинуть мяч другому участнику с той же фразой.

**Ритуал прощания"Рукопожатие".**

Мы сегодня плодотворно поработали  и все заслужили благодарность друг от друга. Пока я считаю до пяти, вы должны поблагодарить друг друга.