

КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

***Тренинговое занятие по теме: «Жизнь
по собственному выбору»
12+***



Подготовила Подлесных Т.В

2022 год

Тренинговое занятие по теме: «Жизнь по собственному выбору»

12+

Цель: формирование самосознания подростка, личностный рост.

Материалы: гуашь, цветные карандаши или фломастеры, листы формата А4 на каждого участника, мяч.

Ход занятия

Ведущий: Здравствуйте, ребята! Я надеюсь, что наша встреча пройдет интересно и с пользой для каждого из вас. Сегодня мы постараемся послушать друг друга и сделаем нечто, что позволит почувствовать себя более уверенным и защищенными.

1. Разминка «Доброе животное»

Ведущий. Ребята нас с вами восемь человек, и мы организовали группу. Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

2. Упражнение «Рыба для размышления»

Ведущий. Для того, чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу» - вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложение.

Каждый участник группы «ловит рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами.

Предложения на карточках:

- *Самый большой страх – это...
- *Я не доверяю людям, которые ...
- *Я не люблю, когда ...
- *Мне грустно, когда ...
- *Когда я спорю ...
- *Когда повышают на меня голос, я ...
- *Самое грустное для меня...
- *Человек считается неудачником, если ...
- *Мне скучно, когда ...
- *Я чувствую неуверенность, когда...

Ведущий: Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения?

Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

3. Коллаж «Мой герб»

Ведущий. Во второй половине 15 века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность того или иного человека, качества его характера, его успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками(эмальями), украшали деталями. Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб.

Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей.

В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу – 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Ведущий. Каждому из нас надо помнить, что герб, который вы изготовили, поможет вам:

-когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

-когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться

своими мыслями;

-стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы

можете достигнуть;

-мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и

успокоиться;

-когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа

вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

4.Ведущий.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?
2. Что вам понравилось и что не понравилось?
3. Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

5.Ритуал прощания

«Комплимент».

А сейчас наступило время произнести друг другу комплименты.

Кому вы хотели бы сказать приятные слова – можете произнести, обратившись к этому человеку.

Это могут быть комплименты или просто слова благодарности.

6.Ведущий.

Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, я хочу подарить вам на память девиз дня, который вы можете поместить на обратную сторону. Я не знаю кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Девиз находится на обратной стороне маленьких цветных гербов.

Девизы:

- не дерись без причины;
 - Играй честно, не подводи своих товарищей;
 - Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность;
 - Не ябедничай и не наговаривай ни на кого;
 - Старайся быть аккуратным;
 - Чаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой;
 - Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!
 - Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Спасибо вам за работу. Всего доброго.

-не дерись без причины;

-Играй честно, не подводи
своих товарищей;

-Будь внимателен везде,
где нужно проявить внимательность;

-Не ябедничай и не наговаривай ни на кого;

-Старайся быть аккуратным;

-Чаще говори: давай дружить,
давай играть,
давай вместе пойдем домой;

-Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!
Ты – неповторимый для самого себя,
родителей, учителей, друзей!

-Зовут играть – иди, не зовут –
спроси разрешения играть вместе,
это не стыдно.