

Методическая разработка

Тренинг «Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи»

Предоставленная работа будет интересна для педагогов, социальных работников, учащихся 13-16 лет. Мероприятие построено с учетом психолого-возрастных особенностей подростков и рассчитано на активное усвоение материала. В разработке подробно расписаны цели предложенных упражнений, которые можно применять отдельно для развития у детей творчества, нестандартного мышления, коммуникативных способностей. Данный материал можно применять на уроках, внеклассных и внешкольных мероприятиях.

Продолжительность тренинга 60 минут. Количество участников 15-20 человек.

Результаты обучения

В конце занятия ученики:

- объясняют значение терминов: здоровье, составные здоровья, холистическое представление о здоровье;
- приводят аргументы в пользу здоровья;
- демонстрируют навыки получения информации, критического мышления, ответственности за свои поступки.
- показывают умение осознавать ценности собственного здоровья и навыки принятия решений по сохранению собственного здоровья.

Методические рекомендации (для достижения цели): учитывая психолого-возрастные особенности детей старшего подросткового возраста, разговоры о здоровье следует вести в деликатной форме, чтобы это не воспринималось как давление и поучение. Для более эффективного воздействия на восприятие, понимание и запоминание информации, уместно использовать примеры из жизни их сверстников, различные визуальные материалы.

Оборудование: плакат-изображение горы с вершиной «здоровье»; тетради, бумага, ручки, фломастеры, стикеры, канцелярские скрепки, изображения следов (по два на каждого участника)

Актуализация знаний. На доске написан эпиграф к тренингу:

Главным сокровищем жизни являются не земли, которые ты завоевал, не богатство, которое ты приобрел... Главным сокровищем жизни является здоровье, и чтобы его сохранить, нужно много знать

Цель: повышение уверенности в себе, в свои силы.

Задачи: развить навыки, необходимые для уверенного поведения; укрепить чувство собственного достоинства; повысить самооценку каждого участника.

Форма проведения: занятие с элементами тренинга

Участники: учащиеся 9х кл.

Оборудование: листы бумаги для каждого участника, фломастеры, шкатулка, зеркало овальной формы, листочки с пожеланиями, правила, магниты, магнитофон, запись с музыкой, презентации.

Ход занятия:

1. Знакомство с группой.

Здравствуйте, дорогие ребята! Зовут меня Елена Сергеевна. Сегодня я проведу с вами небольшой тренинг, который поможет вам развить чувство уверенности в себе, укрепить чувство собственного достоинства, повысить самооценку.

2. Ритуал приветствия.

А начнем занятие так: сейчас мы все встанем и по моей команде начнем здороваться. Здороваться будем за руку с каждым, при этом надо посмотреть в глаза и улыбнуться. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить.

3. Принятие правил в группе.

Теперь вам будут предложены правила поведения в группе. После каждого пункта прошу проголосовать за принятие (непринятие) данного правила.

Правила:

1. Принцип Я.
2. Принцип поднятой руки.
3. Искренность и открытость.
4. Безоценочность суждений.
5. Активность.

Говорить только от своего лица: не «Все тут думают», а «Я думаю»

Оцениваем не человека, а действия

Слушать друг друга внимательно, не перебивая, вопросы после выступления

Работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях

Говорить искренно и открыто. Если нет желание говорить честно, молчим.

Заполните эту клетку сами

4. Упражнение «Снежный ком».

Первое упражнение называется «Снежный ком». Мы начнем с того, что каждый по кругу назовет свое имя и прилагательное к нему, которое начинается с первой буквы вашего имени. Например, Елена – Е единственная.

5. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца».

Следующее упражнение называется «Мой портрет в лучах солнца». Так как вы из одного класса, вы очень хорошо знаете друг друга. Я сейчас каждому раздаю по листку бумаги, на котором нарисовано солнце. Ваша задача – написать свое имя в центре солнечного круга и передать своему соседу, который должен написать вдоль лучей одно ваше достоинство. Будем работать по кругу, пока лист не вернется к вам назад.

Рефлексия:

Что вы чувствовали, когда выполняли это упражнение?

Какие чувства вы испытали после прочтения ваших достоинств?

Все ли ваши достоинства, о которых написали, были вам известны?

Что было легче: говорить о себе или о других?

6. Притча «О луне».

А теперь послушайте притчу.

Один человек влюбился в Луну и тосковал по ней. Чтобы быть к Луне поближе, он устроил свое жилище на горе, и каждый вечер смотрел на нее, мечтая когда-нибудь

приблизиться к предмету своего обожания. Однажды ночью, увидев, как лунная дорожка достигла его жилища, человек решился вступить на нее и пошел навстречу к Луне. Он уже прошел половину пути без помех, когда засомневался в своих силах, испуганно посмотрел вниз, закачался и упал.

Рефлексия:

Какое впечатление произвела на вас эта притча?

Какой вывод мы можем сделать?

Вывод: нужно обязательно верить в себя и не сомневаться в своих силах.

7. Упражнение «Волшебное озеро».

Для упражнения понадобится шкатулка, в которую психолог заранее кладет небольшое зеркало круглой формы.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза.

Сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто получает эту шкатулку, должен открыть глаза и заглянуть внутрь. Там, в «маленьком волшебном озере», вы увидите самого уникального и неповторимого человека на свете. Улыбнитесь ему.

После того как в шкатулку заглянет каждый, психолог задает ученикам вопросы:

- Как вы понимаете значение слова «уникальный»? (единственный в своем роде)
- Кто же самый уникальный и неповторимый человек на свете?
- Как ответил вам этот человек на вашу улыбку?
- Как же мы должны относиться к уникальной и неповторимой личности?

Мы выяснили, что каждый человек - это уникальная и неповторимая личность, одна-единственная в своем роде. Поэтому мы должны бережно, с любовью и уважением относиться к себе и окружающим, дорожить своей жизнью и жизнью каждого человека, принимать себя и других такими, какие мы есть, то есть относиться к себе и другим с терпимостью.

8. Упражнение «Я верю, что я...» (просмотр презентации, чтение установок)

Я верю, что я ...

... могу понять своих родителей и они понимают меня, хотя это не всегда просто.

... хороший друг.

... добрый и отзывчивый человек.

... могу доставлять радость себе и другим.

... могу сам принимать решения, касающейся моей жизни.

... могу сказать «нет», когда это необходимо.

... могу отстаивать свою позицию.

... учусь на своих ошибках.

... не отчаиваюсь из-за проблем, какими бы они не были.

... имею право быть самим собой со всеми своими моими достоинствами и недостатками.

9. Упражнение «Пожелания».

На карточках написаны “мудрые мысли”. Каждый достает себе карточку и вслух зачитывает то, что там написано:

1. Надеемся на лучшее, мечтайте о лучшем будущем, подходите ко всему и ко всем с оптимизмом.

2. Стремитесь к знанию, к культуре, к духовно богатым людям. Помните, то, что есть в человеке, несомненно, важнее того, что есть у человека.

3. Не позволяйте душе лениться. Будьте требовательны к себе, строго оценивайте свои мысли и поступки.

4. Растите в себе счастливого человека, создавайте себе душевный настрой на счастье. Собирайте свое счастье по крупицам, берегите, не бросайтесь тем, что удастся собрать.

5. Будьте целеустремленны и настойчивы в достижении поставленных целей, трудитесь и творите, реализуйте себя в окружающем мире.
6. Не копите проблемы, а решайте их. Неразбериха проблем порождает чувство тревоги и беспокойства.
7. При удаче больше всего благодарите других, а во всех бедах вините, прежде всего, себя.
8. Чаще улыбайтесь, улыбка ничего не стоит, но дорого ценится.
9. Не акцентируйте внимание на недостатках других людей, ищите в людях хорошее.
10. Анализируйте прожитый день, сделайте так, чтобы завтра одной ошибкой и одним огорчением стало меньше.
11. Если у вас случилась неприятность, постарайтесь при случае при этом поговорить, но только с человеком, которому вы доверяете.
12. Не мстите врагам своим и не тратьте на них свою энергию. Они этого не стоят.

10. Рефлексия.

Каждый из вас теперь имеет возможность проанализировать полученную информацию и высказать свое мнение о сегодняшнем занятии.

Что нового вы узнали на занятии?

Чему научились?

Удалось ли вам на этом занятии узнать о себе что-то новое, ранее неизвестное?

Насколько хорошо вы, на ваш взгляд, знаете себя?

Что вам понравилось на занятии?

Что удивило?

Что вызвало затруднение?

Участники высказываются.

Ведущий подводит итоги. Ведущий должен поблагодарить каждого в отдельности, акцентируя внимание на особенностях в поведении и характере участника.

Ведущий также произносит слова благодарности всем за активную, творческую работу.

Рефлексия
Заключение