**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](https://iia-rf.ru/kids/ispolzovanie-tehnologii-sinkvein-v-rabote-po-razvitiyu-rechi-doshkolnikov/), ответственности за свои поступки.  
- показывают умение осознавать ценности собственного здоровья и навыки принятия решений по сохранению собственного здоровья.

[**Методические рекомендации**](https://iia-rf.ru/girls/metodicheskie-rekomendacii-dlya-nalogovoi-iyul-analitika-publikacii/)(*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](https://iia-rf.ru/girls/zheltyi-manikyur-na-ovalnye-nogti-tonkosti-sozdaniya-ovalnoi-formy/), 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](https://iia-rf.ru/databasenya-for-children/ciklicheskie-vidy-sporta-proba-pwc170-sportwiki-enciklopediya-k-zone-umerennoi/) называется «Мой портрет в лучах солнца». Так как вы из одного класса, вы очень хорошо знаете друг друга. Я сейчас каждому раздам 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](https://iia-rf.ru/kids/strannik-begushchii-po-lunnoi-dorozhke-prognoz-ot-art-ma-dragunova-yarkie/) 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 воем роде)

- Кто же самый уникальный и [неповторимый человек](https://iia-rf.ru/mittens/kazhdyi-chelovek-unikalen-kazhdyi-chelovek-unikalen-kazhdyi-chelovek/) 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. Надейтесь 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](https://iia-rf.ru/women/chto-delat-chtoby-schastlivym-chelovekom-sdelai-sebya-schastlivoi/), 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 назавтра 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**