

Тренинговое занятие «Загляни в себя...»

Цель: Развивать навыки общения, взаимодействия, эмпатии, а также развитие самосознания.

1. Круг настроения. Пожелания на работу.

2. Упражнение: «Меняющаяся комната».

Цель: Сбросить напряжение и настроиться на работу.

Инструкция: «Давайте сейчас все будем медленно ходить по комнате, теперь представьте, что комната наполнена жвачкой, и Вы продираетесь сквозь нее... А теперь комната стала оранжевая - оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми, легкими, как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печальные, грустные, усталые...»

3. Игра «Пристанище для души».

Цель: Позволить участникам по-новому взглянуть на себя, свои качества, определиться в своих жизненных позициях и ценностях.

Инструкция ведущего: Сегодня мы с Вами немного пофантазируем. Попробуем приставить себя героями следующей фантастической истории.

Много-много лет назад, до появления на Земле человека, из далекого космоса, на нашу планету попали минералы, состоящие из необычного вещества. Такого вещества на Земле никогда не было. У него имелось неожиданное и страшное свойство: один раз в десятки тысяч лет эти минералы начинали испускать особое излучение, действовавшее в течение трех лет. Это излучение было разрушительным только для одного типа материала - для человеческих тел. Они рассыпались на отдельные атомы. Когда излучение прекращалось, атомы человеческих тел вновь собирались вместе в том же порядке и тела восстанавливались. При этом ничего подобного не происходило ни с птицами, ни со зверями, ни с цветами, ни с деревьями, ни с неживыми предметами.

Ученые, обнаружив случайно один из этих минералов и изучив его свойства, узнали об опасности грозившей человечеству, и задумались о том, как предотвратить надвигающуюся беду. Найти все инопланетные минералы, рассыпанные по Земле, и вывести их куда-нибудь в космос или уничтожить не представлялось возможности.

Тогда было принято такое решение: если уж сохранить тело невозможно, надо попытаться сохранить человеческие души. Но как? Ученые пришли к выводу, что следует найти способ на те три года, в течение которого будет действовать излучение, «переселить» куда-нибудь души людей. Когда же излучение прекратится, и человеческие тела восстановятся, можно будет вернуть души обратно.

Долго работали ученые, изобретая способы такого «переселения» души, и, в конце концов, справились с этой трудной задачей. Всем жителям Земли было объявлено, что им необходимо выбрать птицу, животное, насекомое, растение или любой неживой предмет, которые могли бы стать временным пристанищем их души, пока не закончится разрушающее действие излучения.

Представьте себе, что Вы оказались перед таким выбором. Подумайте, в какое именно тело или предмет Вам хотелось бы «переселиться», чтобы достаточно комфортно провести в нем три года?

Участники группы задумываются. Выдержав небольшую паузу, ведущий продолжает.

Следует не забыть и еще об одной важной проблеме. Когда минуют три года, ученые должны будут извлечь Ваши души из их временных пристанищ и вернуть каждую в ее тело. Но как же определить, кто в каком теле или предмете «поселился»? Надо оставить ученым информацию о своем местонахождении.

Вам дается 15 минут, для того чтобы написать маленькое сочинение о том, в кого Вы превратились. Объясните, почему Вы сделали именно такой выбор. Чем Вас привлекает пребывание в течение 3-х лет именно в таком виде?

Ведущий раздает детям листы бумаги и просит найти место в аудитории для работы над сочинением. Важно, чтобы подростки писали сочинения самостоятельно. Можно включить музыкальное сопровождение. Когда работа закончена, подписанные листы сдают ведущему.

Итак, Вы превратились в кого-то и прожили в новом для Вас виде три года. Наконец время действия излучения миновало. Ученые начали работу по возвращению душ в принадлежащие им тела. По текстам записок они стали разыскивать каждого из Вас. Давайте поможем им в этом. Попробуем определить по содержанию сочинений, кто их написал. Я буду зачитывать тексты, а Вы высказывайтесь, кто, по-вашему, мнению, автор каждого из них. Если Вы услышали собственное сочинение, не подавайте виду, дайте возможность порассуждать другим.

Перетасовав листы, ведущий по очереди зачитывает сочинение участников, не называя авторов. Когда все участники группы найдены, ведущий поздравляет всех с возвращением в свои тела. Перед завершением упражнения следует обсудить такие вопросы: Что помогло Вам определить автора сочинений?

Какие сочинения понравились больше всего? Что именно в них привлекает?

Какие превращения оказались для Вас неожиданными? Почему? Можно ли считать, что выбор человеком временного пристанища для своей души многое говорит о самом человеке?

4. Упражнение «Какой он»

Цель: Способствовать активизации группы, дальнейшее сплочение и раскрытие группы.

Инструкция: Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Ведущий, задавая вопрос «Какой он?» должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

5. Рефлексия дня.

6. Ритуал прощания.