Занятие с элементами тренинга «Я среди других»

Участники: студенты 1 курса

Цель: формирование эмоциональной стабильности, положительной самооценки и позитивной установки на новые условия у обучающихся.

Задачи:

1) создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

2) научить обучающихся определять свои чувства, устанавливать добрые положительные отношения с окружающими;

3) совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;

4) побудить студентов задуматься о собственных жизненных ценностях.

Методы и формы работы:

1) элементы телесно-ориентированной терапии;

2) использование методик арт-терапии (музыко-терапия);

3) элементы информационно-коммуникативной технологии (использование мультимедийного оборудования при показе видео ряда);

4) словесные: объяснение (комментарий к видеоряду), диалог;

5) наглядные: показ видеоряда, плакат;

6) проблемно – поисковые: диспут, обсуждение;

7) методы поощрения: одобрение, позитивный настрой;

8) работа в парах, работа в группах.

Данные методы выбраны с учетом возрастных особенностей подростков и с учетом репрезентативной системы восприятия учащихся.

Форма проведения занятия – групповая.

Оборудование: ручки, листы бумаги, мультимедийный проектор, ноутбук, небольшое зеркало, шкатулка, таблички с именами участников,

Ход занятия

Психолог: Уважаемые студенты! Здравствуйте! Тема нашего занятия «Я среди других». Сегодня мы с вами попробуем проверить, как вы относитесь к себе и другим людям; вместе избавиться от своих неприятностей, стать лучше, терпимей; научиться относиться друг к другу с пониманием и уважением.

- Давайте познакомимся с правилами сегодняшнего занятия (таблица).

Упражнение «Знакомство» *(3мин.)*.

Каждый участник называет свое имя и 2-3 положительные черты характера. Потом одну черту характера, которая ему мешает в жизни.

Обсуждение.

ПРИТЧА «ДВА ВОЛКА» *(видео)(3мин)*

(Ребята смотрят начало, обсуждение, вывод).

Упражнение «Хорошо или плохо?» *(4 мин).*

Работа в группах.

обучающимся предлагается малоприятная ситуация:

1)ссора с любимым человеком;

2)конфликт с родителями.

Студенты должны сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации.

Результаты работы каждой группы зачитываются, сравниваются и дополняются.

(*ВЫВОД:* даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя).

Упражнение «Скульптура» *(3 мин).*

Работа в парах.

Один из участников становится «глиной», а другой – скульптором. Потом меняются местами.

Задание: слепить скульптуру под названием «Доброта». «Ответственность», «Любовь», «Ненависть», «Решительность», «Уверенность», «Беззащитность», «Обида», «Злость» и т.д.

Обсуждение

Упражнение «Волшебная шкатулка»

(все участники сидят в круге, закрывают глаза, играет музыка).

Ведущий: сейчас вы будете передавать друг другу шкатулку. Тот, кто ее получит, должен открыть глаза и заглянуть в нее. Там на дне, вы увидите самого уникального и неповторимого человека на Земле. Улыбнитесь и передайте шкатулку соседу (и так по кругу), а сами снова закройте глаза.

- Кто же этот уникальный человек?

Рефлексия

- Что интересного и нового для себя вы сегодня узнали?