Тренинговое занятие на тему:

«Я – Уникальный!»

**Цель урока**:

1. Учить подростков внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.
2. Помочь каждому ребёнку проявить свою индивидуальность, осознать свою непохожесть на других.
3. Формировать чувство собственного достоинства.
4. Способствовать самораскрытию учащихся.

**Задачи:**

1. Развивать осознание индивидуальных и личностных особенностей учащихся;
2. Развивать умение анализировать свои внешние и внутрен­ние качества;
3. Формировать адекватную самооценку;
4. Учить детей дифференцировать и проговаривать свои чувства и ощущения;

**Время проведения:** 1 час 10 мин

**Ход занятия:** (5 мин)

Добрый день, ребята! На нашем сегодняшнем занятии я хочу, чтобы каждый из вас был активен, общителен и позитивен.

Очень скоро вам предстоит выбрать профессию и уверенно идти по жизни, преодолевая препятствия. Мы живём с вами в большом, удивительном и интересном мире. Нас много что окружает. Каждый день мы узнаём что-то новое, чему-то учимся. Есть в нашем мире то, что нас радует, а есть то, что огорчает. Тот мир, что окружает нас — мир внешний. Но есть ещё и другой мир, который существует внутри нас – его ещё называют внутренний мир человека, “душа”. Он у каждого человека свой, неповторимый. Сегодня я предлагаю вам совершить небольшое путешествие в ваш внутренний мир. Тема нашего **тренинга: Я – уникальный.**

Но! Для начала давайте мы с вами по кругу будем представляться, говоря своё имя, и на первую букву своего имени говорить положительные прилагательные о себе.

Например:

Алёна – артистичная; Илья – интеллигентный; Галя – гармоничная и т.д.

**1. Упражнение-разминка “Аплодисменты”** (3 мин)

Психолог просит встать тех, кто обладает определенным умением или качеством, это человек встает, а остальные ему аплодируют. Например: “встаньте те кто умеет вышивать, кататься на горных лыжах, плавать, читать стихи, мыть посуду, любит смотреть сериалы, сажать цветы и т.д.

**2. Упражнение “Мои положительные черты”** (10 мин)

Перед вами лежал листочки с именами участников тренинга. Сейчас каждый будет писать положительные черты, присущие человеку чьё имя написано на листке и будем передавать его по кругу, пока листочек с вашим именем не доберётся до вас.

**Рефлексия:**

- Что вы чувствовали, когда прочитали о себе, это было для вас неожиданностью?

- Что вы сделаете с вашей карточкой после занятия?

**Психолог:** Постарайтесь сохранить эту карточку. В трудные минуты жизни прочтите то, что на ней написано, — и вам станет легче.

**3. Тест «Три животных»** (7 мин)

**Психолог:**Для того, чтобы узнать насколько вы уникальны давайте с вами проведем очень короткий и интересный тест. Для этого возьмите чистый лист бумаги и ручку.

Напишите своё самое любимое животное. За какие качества вы его любите?

Второе по «любимости» животное? За какие качества? Запишите

И третье по «любимости»? И опять же - почему? Запишите

**Результаты теста:**

Первое из названных вами животных - то, кем вы мечтаете быть (естественно, речь идет не о внешнем виде, а о выделенных качествах).

Второе - каким вас воспринимают другие люди.

Третье - это то, кем вы на самом деле являетесь.

**4 Упражнение «Ассоциации»** (10 мин)

По очереди вызываются 2-3 учащихся. Другим предлагается сравнить их  «Если бы это был(а)...

– книга, то какая?  
– растение (дерево, цветок) какой?  
– время года  
– ТV передача  
– природное явление  
– небесное светило  
– музыка

**5 Упражнение «Самый-самый»** (15 мин)

**Цель:**повышение самооценки, самоодобрение, сплочение учащихся.

**Психолог:** Сейчас вам необходимо образовать команды по шесть человек. При этом команды должны состоять из тех людей, с которыми вы меньше всего взаимодействовали во время тренинга. Итак, начали *(минута ожидания)*. Молодцы! Команды есть. А теперь продолжим.

Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть не удовлетворён тем, как окружающие к нему относятся. Давайте попробуем исправить это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах. Итак, задумайтесь, и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах , подтвердив их фактами. *(На подготовку отводится одна минута.)*

**Презентации учащихся**

Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались.

По очереди в команде называются, например, Миша - самый-самый высокий. Дарья - самая-самая веселая. *(Представления каждого члена команды сопровождаются аплодисментами.)*

**6 Упражнение-релаксация «Королевство Внутреннего Мира»** (10 мин)

**Цель:**развитие навыков рефлексии и метафорического мышления, выработка позитивного отношения к себе, тренировка умения расслабляться и снимать напряжение

**Психолог:** У каждого человека есть внутренний мир. Очень важно узнать, как выглядит наш внутренний мир. Сегодня мы совершим путешествие в Королевство Внутреннего мира. Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Можно закрыть глаза. Глубоко вдохните и, выдыхая, полностью расслабьте свое тело *(звучит расслабляющая мелодия - минута).*

Дыхание ровное, спокойное. Сейчас ваше тело находится в состоянии глубокого здорового и безопасного расслабления и покоя. И всегда, когда вы захотите снова ощутить себя в этом глубоком состоянии физического расслабления и душевного покоя вам достаточно будет глубоко вдохнуть и, выдыхая, мысленно сказать себе «расслабься»

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его комната, для кого-то - это уголок двора, где он любит прятаться. А для кого-то - просто полянка в летнем саду, где можно поваляться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну чистого неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места... (полминуты)

А теперь пойдем дальше... В каждом из нас есть особый мир – уникальный непохожий на другие миры. Какой же он - наш внутренний мир? Может быть, он похож на огромное Королевство, на территории которого есть и высокие горы, взметнувшие свои вершины к облакам, и моря, скрывающие в своих глубинах удивительные тайны, и леса, наполненные - удивительными существами, и луга, поросшие чудесными цветами и травами и реки, пруды, и степи. Может быть, там есть города, в которых живут и люди, и звери и короли и волшебники, и ученые-мудрецы, и легкомысленные клоуны...

А может быть, ваш внутренний мир просто похож на какой-то предмет? Например, на волшебный сосуд или хрустальный шар? А может быть, это просто музыка и танец или водопад с разноцветными струями?

Посидите, некоторое время и представьте себе тот образ внутреннего мира, который будет вашим собственным и будет отражать то, каким захочет предстать перед вами ваш уникальный и единственный, но такой многоликий внутренний мир...

(Психолог замолкает, одну-две минуты учащиеся сидят в тишине, звучит только фоновая музыка).

Поблагодарите свой внутренний мир.

И вновь вы переноситесь сюда, в эту комнату. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия и начинаете ощущать свое тело, руки, ноги.

А теперь откройте глаза. Не делайте резких движений. Не торопясь, медленно смените позу. Можно потянуться.

На столах лежат листы бумаги, фломастеры и краски. Не

разговаривая и не мешая друг другу, подойдите к столам. Попробуйте отразить в рисунке тот образ вашего внутреннего мира, который родился в процессе выполнения только что проведенного упражнения. *(Время на рисование* - *около пятнадцати минут.)*

**Обсуждение**

**Заключительная часть:** (10 мин)

**Чтение**

Притча о слепцах и слоне

Пятеро слепых впервые в жизни повстречали слона. Один из них дотронулся до хобота и сказал:

Слон похож на толстый шланг.

Слон похож на столб, - откликнулся другой, нащупав ногу слона.

Третий коснулся слонового живота и заявил:

Слон похож на огромную бочку.

Он похож на циновку, - потрогав слона за ухо, возразил четвертый.

Что вы говорите! - воскликнул пятый, державший животное за хвост. - Слон похож на веревку!

Все они были правы. И не был прав никто....

Вывод: Мы часто видим в другом человеке только одну его сторону и не замечаем другие. Любой человек сложнее, чем нам кажется на поверхностный взгляд.

Ребята, спасибо вам за работу. Вы были активны, открыты для общения, мне было очень приятно с вами поработать. Удачи вам в открытии своих новых возможностей и совершенствовании себя. Всего доброго, до свидания.