

## *Тренінг «Як стати успішним у житті?»*

**Мета:** підвищення рівня самооцінки учнів, корекція взаємовідносин між підлітками, зниження рівня агресії у спілкуванні та поведінці, підвищити усвідомлення власної значущості, цінності та гідності як особистості; формувати мотивацію до самопізнання, саморозвитку, навички групової взаємодії та ефективного спілкування.

**Обладнання:** ручки, або олівці, плакат із правилами роботи в груп, невеликі аркуші для візиток, булавки, ватман із зображенням дерева, листочки- стікери, аркуші паперу для «людини», картки із зображеннями тварин (кількість карток – парне число)

### **Хід заняття**

#### **Правила роботи в групі (обговорення)**

- 1. Щирість і відвертість.** Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.
- 2. Відповідальність під час обговорення.** Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.
- 3. Конфіденційність.** Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.
- 4. Повага до іншого.** Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.
- 5. «Тут-і-зараз».** В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.
- 6. Активно брати участь в роботі групи.** Виразити свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

#### **Вправа 1 «Знайомство».**

Учні пишуть на аркушах паперу своє ім'я продовжують вислови: «Я вмію добре...», «Мій друг сказав би про мене...», «Моє улюблене заняття...», «Мені дуже подобається проводити час...»

#### **Вправа 2 «Дерево сподівань»**

На папері у вигляді листочків учні пишуть свої очікування від тренінгу і чіпляють їх до дерева сподівань на дошці.

### **Вправа 3 «Людина»**

Учні отримують завдання без ножиць вирізати фігуру людини і на частинах тіла записати: свою мрію, улюблене заняття, улюблену пісню, предмет у школі, колір. Записавши учні мають поділитися із своїми колегами і визначитися чи є у них співпадіння за цими позиціями, якщо є – записати імена учнів.

### **Обговорення**

- ✓ Чи є учні у яких співпала хоча б один із записів?
- ✓ Чи є такі учні у яких співпали усі записи?
- ✓ Як ви вважаєте що нам може дати така вправа?
- ✓ Про що свідчать результати?
- ✓ Що допомагає людям пізнавати один одного?

**Висновок:** усі люди різні і унікальні особистості, хоча можуть мати і деякі спільні інтереси. Спілкування об'єднує людей різних за віком, статтю, вподобаннями, характерами і саме завдяки вмінню спілкуватися ми отримуємо життєво важливі навички поведінки у соціумі.

### **Вправа 4 Обговорення притчі «Бути самим собою»**

Одного разу Садівник прийшов у свій сад і виявив, що всі його квіти, дерева і чагарники вмирають.

Дуб пояснив, що вмирає, бо не може бути таким високим, як Сосна ... Садівник застав Сосну поваленою: вона зігнулася під вагою думки, що не могла давати виноград, як Лоза ... А Лоза гинула, бо не могла квітнути, як Роза... Роза плакала, бо не була настільки сильною і могутньою, як Дуб ...

Тоді він знайшов одну рослину — фрезію, квітучу й прекрасну, як ніколи ...

Садівник запитав:

— Як же так? Ти ростеш посеред цього зів'ялого і похмурого саду, а в тебе такий здоровий вигляд?

Красуня відповіла:

-Я не знаю... Можливо, я завжди думала, що, саджаючи мене, ти хотів саме Фрезію... Якби ти хотів мати в саду ще один Дуб або Розу, ти б посадив їх...

Тоді я сказала собі: я постараюся бути Фрезією настільки добре, наскільки зможу ...

### **Запитання до учнів**

- Чим відрізнялися рослини в саду від фрезії?
- Чи мислимо ми іноді, як дуб чи сосна із притчі?
- Яке рішення було б краще для нас вважати як дерева у саду, чи як прекрасна фрезія несхожа на інших?

**Висновок:** Кожна людина – унікальна особистість, не потрібно піддаватися стереотипам життя і плисти за течією – «як усі». Треба шукати власний шлях, щоб досягти успіху і, щоб люди дивувалися унікальності і неповторності кожного з нас!

### **Вправа 5 «Знайди пару»**

Учні роздаються картки із зображеннями тварин. Їх завдання мовчки не вимовляючи ні слова знайти учня у якого така ж сама тварина і об'єднавшись дочекатися доки решта не віднайнуть свої пари. Потім кожна пара учнів презентує яка тварина у них.

### **Запитання до учнів**

- ✓ Як ви шукали свою пару?
- ✓ Чи легко було мовчки виконати завдання?
- ✓ Що ця вправа вам дала?

**Висновок:** діти отримують навички ефективного спілкування між собою та групової взаємодії.

### **Вправа 6 «Атоми і молекули».**

« Уявіть, ви – самотні атоми. Починається хаотичний броунівський рух, при цьому можливі легкі зіткнення один з одним. Будьте обережні. За мою команду ви повинні з'єднатися в молекули, число атомів в якій я назву».

Через деякий час після початку ведучий говорить цифру, наприклад, «п'ять». Учасники складають групи по п'ять осіб. Потім, інша кількість атомів в молекулах і т.д., але не більше 4-5 разів. Вкінці можна назвати молекулу, в якій атомів рівно стільки, скільки учасників в групі.

### **Вправа 7 «Дерево сподівань»**

Повернімося до нашого незвичайного дерева. Якщо ваші сподівання сьогодні виправдалися і здійснилися залиште листочки на дереві, якщо ні – зірвіть їх.

Обговорення результатів

### **Вправа 8 «Посмішка по колу»**

Учні утворюють коло, вчитель бере свою посмішку у долоні і передає учням. Кожен передає усмішку по колу.

**Дякую за увагу!**