

## Тренинг «Мы такие разные и такие похожие»

**Васильева С.В., психолог МОУ «Лицей № 26» г. Подольска**

Цель: ценность индивидуальности и общность в коллективе каждого ученика.

Задачи: 1) повышение самооценки и самоуважения каждого ученика класса;

2) показать ценность индивидуальности детей; самоактуализация.

3) сплочение коллектива детей; показать общность и чувство принадлежности к коллективу каждого ученика.

4) развитие когнитивной стадии общения.

5) развитие ассоциативного мышления.

### Пояснительная записка.

Подростковый возраст – возраст сложных новообразований. Очень важным становится для подростка межличностное взаимоотношение и общение с ровесниками, принятие их, чувство принадлежности к группе. Авторитет взрослого отходит на второй план, а авторитет сверстника приобретает особую значимость. Общение со сверстниками для подростка является одной из самых насущных потребностей, а принятие или отвержение группой переживается как нечто смыслобразующее и первостепенное.

Поэтому когда подростка ожидают неудачи в межличностном взаимодействии. Когда его не принимает группа, или он не знает, как, о чем и с кем обсуждать, то жизнь подчас становится невыносимой, а то и вовсе теряет смысл. Поэтому нам кажется важным проведение именно такого тренинга на одновременное сплочение детей в группы и повышение собственной индивидуальности для подростков 10- 15 лет. Тренинговое занятие проводится в рамках классного часа, занимает 40-45 минут, проводится со всеми ребятами одного класса сразу, особенной подготовки не требует.

Материалы и оборудование: лист бумаги и ручка каждому ученику, карточки с обозначением королевств (для игры «Королевства»), карточки со словами (для игры «Скульптуры»).

Методы и способы работы: когнитивная психология, игровая терапия, психодрама.

### **Ход занятия.**

#### **Разминка.**

#### **Игра «Минутка».**

Цель: развитие внимания; показать ценность индивидуальности, личный темп отсчета времени.

Дети сидят в кругу и по команде ведущего начинают про себя отсчитывать секунды до 1 минуты. Когда внутренний отсчет заканчивается ребенок поднимает руку и ждет остальных. Вывод: у каждого человека свой внутренний темп отсчета времени, каждый человек индивидуальный.

#### **Основная часть.**

##### 1) Игра «Что я люблю делать?».

Цель: тренинг невербального общения, практическое применение полученных навыков.

Ученики показывают по- очереди то, что любят делать жестами, мимикой и пантомимикой. Класс угадывает.

##### 2) Упражнение «20 вопросов».

Цель: развитие когнитивной стороны общения; заинтересованность личностью каждого ученика; повышение самоуважения и самооценки.

Дети разбиваются на пары и разговаривают друг с другом в течение 5 минут, задавая за это время всего 20 вопросов. Задача каждого ученика – узнать другого человека как можно глубже. По окончании времени каждый ученики меняются ролями и еще 5 минут партнер тоже задает 20 вопросов. В течение следующих 5 минут дети записывают все, что узнали про своего соседа и подписывают о ком вся информация. Далее листочки сдаются ведущему и ассистенту.

### **3) Игра «Таинственный незнакомец»**

Цель: актуализация индивидуальности каждого ученика.

Ведущий зачитывает некоторые листочки вслух, а класс угадывает, про кого написана информация.

### **4) Ассоциативная игра «Кем бы ты был, если бы...»**

Цель: подчеркивания индивидуальности каждого ребенка; развитие ассоциативного мышления; развитие умения подчеркивать отличительные детали личности человека.

1 ученик – водящий загадывает любого ученика из класса. Дети задают ему вопросы типа: «кем бы он был, если бы был деревом, цветком, животным, машиной, морем?» Водящий отвечает, а класс угадывает, кто был загадан.

### **5) Игра «Общее у всех»**

Цель: показать общность всех членов группы; акцентировать внимание на сходных чертах во всех людях.

Дети разбились по королевствам (см предыдущую игру). Каждая группа – королевство получают листок бумаги, на котором им необходимо в течение 5 минут найти и записать как можно больше сходств друг с другом. Например, у всех есть дома кошка, все учатся в одном классе, у всех день рождения летом и т.д. По истечении времени проводится общая игра – поединок, кто больше нашел общего.

### **Рефлексия.**

В конце занятия проводится беседа с детьми по вопросам:

- Что понравилось и не понравилось на занятии и почему?
- Что было интереснее и тяжелее всего? Почему?
- Чему учились на занятии?
- Что узнали нового и интересного?
- Как применить полученные навыки в обычной жизни?