

## Тренинг для детей «Выбираем значимого взрослого»

**Цель:** формирование способности к выстраиванию конструктивного взаимодействия с замещающим родителем или близким человеком.

**Задачи:**

- 1) познакомить участников друг с другом, сплотить коллектив;
- 2) снять напряжение и сформировать положительный настрой на совместную деятельность;
- 3) развивать навык конструктивного взаимодействия со значимыми взрослыми;
- 4) формировать положительную Я-концепцию, повысить уверенность в себе, снизить тревожность;
- 5) развивать эмпатию по отношению к значимым взрослым;
- 6) получить обратную связь, оценку эффективности тренинга.

**Оборудование и материалы:** флип-чарт, правила группы, коробочка, звезды по количеству участников, листы бумаги, ручки, карточки с незаконченными фразами, листовка «Выбираю значимого взрослого для себя».

**Форма проведения:** упражнения, обмен мнениями, дискуссия, рефлексия.

**Подготовительная работа:** разработка листовки «Выбираю значимого взрослого для себя».

### Ход тренинга:

#### Упражнения «Звездный дождь»

**Цель:** познакомить участников друг с другом, сплотить коллектив.

**Инструкция.**

Каждый из ребят получает по бумажной звездочке. На ней они должны написать свое имя. После этого ведущий обходит всех с коробочкой в руках. Каждый бросает в коробку звездочку и громко произносит свое имя. После того, как все звездочки собраны, ребята по очереди начинают вытягивать их из коробки. Достав звезду, игрок читает написанное на ней имя и отдает ее владельцу.

#### Знакомство с правилами группы:

1. Уважение говорящего.
2. Искренность в общении.
3. Конфиденциальность.
4. Активное участие в происходящем.
5. Общение «здесь и сейчас».
6. Правило «Стоп».

#### Упражнение «Скала»

**Цель:** снять напряжение и сформировать положительный настрой на совместную деятельность.

**Инструкция.**

Группа встаёт вдоль воображаемой линии. За линией находится пропасть. Стоящие вдоль линии участники - это "скала". Все по очереди пытаются пройти по скале так, чтобы не упасть в пропасть. "Скала" со всевозможными выступами и препятствиями. Участники, стоящие вдоль линии, крепко держатся друг за друга. Упавший в пропасть становится зрителем.

### **Упражнение «Значимые люди»**

**Цель:** развивать навык конструктивного взаимодействия со значимыми взрослыми.

#### **Инструкция.**

Ведущий предлагает вспомнить какого-нибудь человека, который играет важную роль в его жизни. Это может быть человек, которого вы любите, или человек, с которым у вас есть проблемы. А теперь представьте себе, что этот человек будет рассказывать о себе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запишите то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь запишите то, что вы сами хотели бы сказать этому человеку. Возможно, вы захотите сказать ему, что вам в нем нравится; возможно, выскажете какое-то свое пожелание. Возможно, вам захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

#### **Вопросы для обсуждения:**

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

### **Групповая работа «Разговор со взрослыми»**

**Цель:** развивать навык конструктивного взаимодействия со значимыми взрослыми.

#### **Инструкция.**

Участники делятся на 2 группы.

Иногда у детей складывается впечатление, что взрослые не хотят вас понимать. Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

<b>Взрослые</b>	<b>5 фраз-обращений</b>
Бабушка/мама...	Например: Я не буду сейчас есть, потому что недавно перекусил в школе....
Учитель...	Например: Извините, я немного опоздала, потому что проспала/было скользко...

**Ответы участники групп фиксируют на листах А3.**

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

**Вопросы для обсуждения:**

- С какими взрослыми вы хорошо ладите, а с какими – плохо?
- Бываете ли вы слишком неуверенными или слишком дерзкими?
- Что вы сами можете изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как вы можете учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо вы понимаете взрослых?
- В каких вещах вам с трудом удается понять взрослых?
- Представь себе, что вы сами действуете на нервы окружающим. Как другому человеку лучше вам об этом сказать?

**Упражнение «Слепец и поводырь»**

**Цель:** развитие межличностного доверия, умения чувствовать других.

**Инструкция.**

Группа разбивается на пары. Партнеры в парах от упражнения к упражнению меняются. Один из партнеров должен закрыть глаза, а другой – провести его по помещению, познакомить с этим помещением, уберечь от столкновений, дать пояснения, так как является «глазами» первого.

**Обсуждение.**

- Как важно в нашей жизни доверять людям, самому себе? Часто нам этого недостает, и мы многое теряем из-за того, что нет доверия.
- Уверенно ли вы себя чувствовали в роли слепца?
- Было ли желание полностью довериться партнеру?
- Что вселило такую уверенность?

**Упражнение «Откровенно говоря».**

**Цель:** вербализация чувств участников.

**Инструкция.**

Ведущий предлагает участникам группы выбрать карточку из стопки в центре круга и продолжить сразу фразу. Высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Члены группы будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют, что вы неискренни и неоткровенны, вам придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз.

**Примерное содержание карточек:**

- «Откровенно говоря, когда я иду в школу...»
- «Откровенно говоря, я скучаю, когда...»
- «Откровенно говоря, мне очень трудно забыть...»
- «Откровенно говоря, я до сих пор не знаю...»
- «Откровенно говоря, мне до сих пор...»
- «Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...»

«Откровенно говоря, мне радостно, когда...»  
«Откровенно говоря, мне очень хочется...»  
«Откровенно говоря, я думаю, что самое важное в жизни...»  
«Откровенно говоря, я всей душой ненавижу...»  
«Откровенно говоря, когда я вижу красивого человека...»  
«Откровенно говоря, когда я болею...»

### **Упражнение «Волшебное зеркало».**

**Цель:** формировать положительную Я-концепцию, повысить уверенность в себе, снизить тревожность.

#### **Инструкция.**

Ведущий предлагает участникам группы представить, что в комнате появилось волшебное зеркало, в котором все ранее не заметные достоинства человека становятся видимыми и яркими. Затем предлагается посмотреть в него, постараться увидеть по очереди каждого участника и разглядеть в зеркале все сильные стороны, за которые его уважают родители, учителя, друзья.

### **Психогимнастическая игра «Я — родитель»**

**Цель:** развивать эмпатию по отношению к значимым взрослым.

#### **Инструкция.**

Участники делятся на пары.

Ребёнок должен представить, что превратился в родителя, который очень любит своего ребенка, хочет, чтобы он был хорошим и поэтому дает ему советы, каким ему следует быть.

Свои советы «родитель» проговаривает своему партнеру. Участники меняются местами.

#### **Обсуждение в группе:**

- Понравилось быть родителем?
- Трудно ли давать советы?
- Кем проще быть родителем или ребенком?
- Хотели бы вы получить такие советы?

### **Рефлексия**

**Цель:** получить обратную связь, оценку эффективности тренинга.

#### **Инструкция.**

Каждому участнику предоставляется возможность выразить свои чувства, которые он испытал во время занятия, пожелания ведущему, а также получить ответы на возникшие вопросы. Участники занятия сидят по кругу и по очереди продолжают предложенные фразы: "Я понял...", "Меня удивило...", "Я почувствовал...", "Думаю...", "Мне понравилось..." и т.д.

### **Ознакомление с листовкой «Выбираю значимого взрослого для себя»**

Раздатка листовки. Изучение информации в группе. Комментарии участников.