

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУМОВСКАЯ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тренинговое занятие на тему: «Добро»

Данное тренинговое занятие профилактики суицидов среди учащихся
8-9 классов.

Вступительные слова ведущего:

Наша жизнь состоит из различных поступков, какие-то из них направлены непосредственно на нас самих, а некоторые на окружающих. Они могут носить положительный, отрицательный и нейтральный характер. Я предлагаю вам поговорить о положительных вариантах общения, на тему добра. Для того чтобы настроиться на доброжелательный лад выполним одно простое упражнение.

Упражнение «пожелание»

Цель: получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Познание себя при помощи других.

Давайте начнем наше занятие с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем мы это так. Первый участник встает и, подойдя к любому из участников, высказывает ему пожелание на весь день. Тот, к кому подошел первый, в свою очередь идет со своими добрыми пожеланиями к другому и т.д. до тех пор пока каждый из нас не получит пожелание на день.

Итак, мы подзарядились позитивом и можем преступать к следующему заданию.

Упражнение «добрый поступок»

Цель: повышение самооценки, расширение спектра представлений о возможностях проявлять доброту, формирование мотивации совершать добрые поступки.

Предлагаю каждому вспомнить и рассказать группе об одном своем добром поступке.

В обсуждении затрагиваются следующие вопросы:

Какие чувства вы испытывали, когда рассказывали о своем поступке и когда слушали других?

Какие из добрых поступков для вас наиболее близки и чаще всего встречаются в жизни?

Что в рассказах других вас удивило, показалось неожиданным?

Слова ведущего:

Некоторые из вас наверно с самого детства слышали, от родителей или окружающих, что хвастаться не хорошо и поэтому при выполнении данного упражнения могут возникать разные чувства, например робость или дискомфорт. Но такой самоотчет необходим человеку для самоанализа в ходе которого можно выяснить, а может ли он назвать себя добрым?

Подводя итоги нашего занятия, я хотела бы поделиться с вами одной притчей.

«Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.»

А теперь я попрошу вас ответить на несколько вопросов. Это поможет вам наиболее глубоко проанализировать нашу с вами работу.

Что вам наиболее понравилось на нашем занятии?

Что нового вы узнали благодаря нашему занятию?

Возникали ли у вас, какие-нибудь сложности в ходе работы?

Какой полезной информацией вы сможете воспользоваться в своей жизни?

Благодарю за активное участие и желаю, что бы добра в вашей жизни было много, она поможет преодолеть все препятствия на вашем пути.

Литература

Анн Л.Ф. Психологические тренинги с подростками «Питер» 2007 г.

Сирота Н.А., Воробьева Т.В., Ялтонская А.В. Программа «Ладья».

Заместитель директора по УВР

Соколова Н.Ф.

