**Заняття з елементами тренінгу для учнів 9 класу.**

**Тема «Повіримо в себе»**

**Мета:**вчити старшокласників та дорослих реально оцінювати себе і свої можливості,

вчити знімати напруження та почуття тривоги, сприяння розвитку впевненості та подолання психологічних бар’єрів.

**Хід проведення**

**І. Привітання**

**–**Я рада зустрічі з вами. На скільки цікавим і потрібним буде наша з вами спілкування залежатиме від нас самих, то ж всі ми повинні бути:

– толерантні і взаємоввічливі;

– активні та відверті.

**ІІ Вправа на знайомство.** Учасникам пропонують по черзі назвати своє ім’я і слово – характеристику себе на першу літеру власного імені.

**ІІІ. Розповідь притчі**

– Продовжити сьогоднішню зустріч з вами я хотіла б однією притчею. Послухайте її.

Дві жаби забралися на кухню і потрапили до горщика зі сметаною. Положення було безнадійним, і одна з жаб не стала марно витрачати сили – і пішла на дно. Інша ж борсалася і незабаром відчула щось тверде: це вона збила з рідкої сметани тверде масло. Обперлася вона лапками на тверду масляну кульку і вистрибнула з горщика.

– Скажіть, яка в ній мораль?

**IVВправа - енерджайзер «Сік . Чай. Шейк.»** Пропоную учасникам утворити коло, взяти один одного за талію та діяти чітко за моєю інструкцією. Коли я говорю слово «сік» - робити крок вперед лівою ногою, коли говорю слово «чай» - робити крок назад правою ногою, коли говорю слово «шейк» - присідаємо. А тепер сідайте на свої місця.

**V Вправа «Асоціативний кущ».** Що на вашу думку означає «спілкування»?

**VI Вправа «Мандрівки в горах»**

Зараз ми з вами разом проробимо вправу, яка допоможе нам трохи відпочити і розслабитися.

Встаньте всі, закрийте очі. Робимо глибокий вдих і уявляємо, що ви піднімаєтеся на гору, і ось ви на самій вершині. Видихаємо і з’їжджаємо згори вниз.

**VII. Вправа «Я зможу!»**

(Учасники утворюють 2 кола: внутрішнє і зовнішнє, стають один проти одного. Учасники внутрішнього кола загадують свою найближчу мрію, думають про неї, а ті, хто напроти – говорять: «Ти не зможеш!», а ті впевнено відповідають: «Я спробую і зможу!» або «Я постараюся і обов’язково зможу!» Потім учасники обмінюються ролями).

**VIII**.**Розповідь притчі**

– Хочу розповісти вам одну притчу.

– До мудреця прийшов чоловік, і скаржиться: «Вдома неможливо жити, тому що дуже тісно і всі один одному заважають». Мудрець вислухав чоловіка і порадив йому завести козла. Чоловік здивувався, але послухався. Проходить деякий час і чоловік знову приходить до мудреця і знову скаржиться: «Жити стало ще тісніше. І так тісно було, так ще й козел заважає». Тоді мудрець порадив йому продати козла. Наступного разу приходить до мудреця і аж сяє від щастя, тому що від продажу тварини в будинку стало просторо».

– Який висновок можна зробити з даної притчі? (Треба звикнути до того, що проблеми в житті будуть завжди і викликатимуть незадоволення та слід правильно реагувати на них.)

**XI. Вправа «Стаканчик»**

* Уявіть, що цей стаканчик – місце, куди ви можете помістити найтаємніші почуття та бажання.
* Покладіть подумки у нього те, що для вас дійсно дуже цінне і важливе.
* Ось тепер у цьому стаканчику те, що ви любите і чим дорожите.

(Потім стаканчик згинається та зовсім ламається)

*Обговорення*

– Що ви відчули зараз?

– Чи були ви готові до такого?

– Коли виникають такі самі почуття?

– Дійсно, схожі відчуття ми відчуваємо в стресових ситуаціях. Ці неприємні відчуття – це реакція на стрес, на проблеми, які виникають у нас.

– Куди ці почуття потім діваються? (Вони повинні якось виходити зовні, можливо це гнів, образа чи сльози).

**VIII. Рефлексія. Вправа «Найважливіше»** (всі утворюють єдине коло і висловлюють свою думку) Тепер давайте кожен по колу скажемо, що на цьому занятті було найважливішим для вас, що сподобалося, а що не сподобалося.

**IX. Ритуал «Прощання»** (всі стоять у колі, взявшись за руки). У кожного з нас є певна мета, якої нам дуже хочеться досягти, давайте ще раз сформулюємо її подумки, візьмемося за руки, піднімемо їх вгору, промовляючи слова «Ми будемо успішними!»