Ємільчинска гімназія

Заняття з елементами тренінгу:

**«Добре тому жити- хто вміє дружити»**



Підготувала:

Соціальний педагог

Т. С. Євтушок

*Мета:*сформувати в учнів поняття про значення і функції дружби, обго­ворити і усвідомити поняття «друг», «надійний друг»; знижу­вати імпульсивність, розвивати навички стриманості у процесі комунікації.

*Матеріали:*«Мішок очікувань» і «Правила групи», маркери різних кольорів, стікери, аркуші формату А4, зошити, ручки, фломастери, дошка, крейда, ножиці, «Чарівна скринька»,

1. **Ритуал привітання**

**«Мій друг сказав би про мене..»**

Учням пропонується продовжити реченя.

1. **Інформаційне повідомлення**  про тему і мети за­няття.
2. **Очікування (5**хв). Вправа «Мішок очікувань»
3. **Обговорення правил роботи в групі «Чарівна скринька»**
4. **Вправа *«Дошка оголошень»*** (15 хв)

*Мета:*скласти індивідуальний «запит на дружбу», вербалізувати свої уявлення, визначити для себе, яким повинен бути ДРУГ.

*Матеріали:*аркуші формату А4, ручки, аркуш ватману («До­шка оголошень»), скотч.

*Тренер.*Ви всі приблизно уявляєте, яким повинен бути справжній друг. А також напевно читали оголошення в газетах і знаєте, як вони складаються. Пропоную вам зараз написати оголошення «Шукаю друга» за таким алгоритмом:

«Я, хлопець (дівчина), …. років, учень … класу … (декілька ваших чеснот), шукаю друга.» Далі опишіть, яким він повинен бути, з якими рисами. Оголошення повинне бути максимально містким і коротким. Пишіть розбірливим почерком, без помилок. Готові оголошення приклейте скотчем на «Дошку оголошень».

**Рефлексія**

Навіщо ми це робили? Які думки і емоції викликало у вас це завдання?

**Групова**дискусія (20 хв)

**Обговорення**

— Що для тебе позначає «дружити»?

— Які функції дружби?

— Що ти можеш дати друзям?

— Які риси ти найбільше цінуєш у друзях?

— Чим відрізняються товариські, приятельські відносини від дружніх?

— Що таке «надійний друг»?

— Чи можлива справжня дружба між представниками різних поколінь?

— Чи можна дружити не тільки з собі подібними?

1. **Тест «Який я у спілкуванні з друзями?»**(10 хв)

*Тренер.*Відповідайте відверто на питання тесту, щоб одер­жати інформацію про рівень вашої дружності в спілкуванні. Варіанти відповідей — «так» (+), «ні» (-) і «важко сказати» (?). Довго не замислюйтеся. Та відповідь, яка першою спаде вам на думку, і буде найправильнішою.

ТЕКСТ МЕТОДИКИ

1. Чи багато у тебе друзів?
2. Чи завжди ти можеш підтримати розмову в компанії друзів?
3. Чи можеш ти подолати замкненість, сором’язливість у спілкуванні з людьми?
   1. Чи буває тобі нудно наодинці з собою?
   2. Чи завжди ти можеш знайти тему для розмови, зустрівши знайомого?

6. Чи можеш ти приховати незадоволення від зустрічі з не­приємною тобі людиною?

7. Чи можеш ти помиритися першим при сварці з другом?

8. Чи можеш ти утриматися від різкостей у спілкуванні з близькими людьми?

9. Чи здатний ти у спілкуванні піти на компроміс?

 10.Чи завжди ти можеш приховати поганий настрій, не пе­реносячи його на товаришів?

11.Чи можеш ти у спілкуванні ненав’язливо відстоювати свою точку зору?

12. Чи стримуєшся ти від негативних висловів про своїх знайомих, коли їх нема поруч?

13.          Чи виникає у тебе бажання, якщо дізнаєшся щось цікаве, відразу розповісти про це друзям?

**ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ**

За кожний «+» поставте собі 3 бали, за «?» — 2 бали, за «-» — 1 бал. Підрахуйте загальну кількість балів.

**ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ**

***30***—***39 балів.***Ти людина доброзичлива, одержуєш задово­лення від спілкування з близькими знайомими і незнайомими людьми. Ти цікавий у спілкуванні, друзі і знайомі цінують тебе за уміння вислухати, зрозуміти, дати пораду. Але не переоцінюй своїх можливостей, інакше ти можеш здатися дуже нав’язливим. Будь уважний до співбесідників, стеж за їхньою реакцією, не втрачай відчуття міри.

***20*—*29 балів****.*Ти в міру доброзичливий, але у спілкуванні зазнаєш деяких труднощів. Друзів у тебе мало, не завжди мо­жеш порозумітися із знайомими людьми. Іноді в розмові буваєш невитриманим, неврівноваженим. Будь щирий, уважний, добро­зичливий до співбесідників. Крім того, не завадило б подолати деяку невпевненість в собі.

***До 20 балів****.*Ти людина сором’язлива, замкнена, у компанії практично завжди мовчиш, віддаєш перевагу самотності, а не спілкуванню з людьми. Хоча це зовсім не означає, що у тебе немає друзів і хороших знайомих. Вочевидь, вони цінують тебе за умін­ня вислухати, зрозуміти, пробачити. Проте, якщо тобі хочеться вільно висловлювати свою точку зору, дискутувати на рівних, ста­ти цікавим співбесідником, треба подолати свою сором’язливість  і бути щирим у суперечці, активно підтримувати розмову. А щоб вислови не здавалися недоречними, тобі не зашкодить розвивати і вдосконалювати навички спілкування. Крім того, можливо, ти дуже критичний до себе, до своїх знань, умінь і здібностей.

Іноді,щоб не посвапитися з другом, потрібно вміти контролювати свої емоції.

1. **Вправа «Розтирання паперу»**

Аркуш паперу тріть в кулаках, роблячи рухи, ніби ви перете одяг. Коли папір стає геть м’яким, малюйте по ньому акварельними фарбами. Малюнки будуть дуже цікавими, фарба розтечеться по зім’ятому папері різними візерунками.

****

1. **Вправа “Салют”**

Дитина рве папір і з силою кидає шматочки вгору. Потім всі разом прибирають сміття з підлоги.****

**“Аплікація із шматочків паперу”**

Порвіть папір на дрібні квадратики і зробіть з них колаж чи аплікацію.



1. **Вправа “М’ячик, котися!”**  
   Тенісний м’ячик кладеться на рівну поверхню. Дитині пропонують здути його, щоб він прокотився по заданій траєкторії. Ігри за участю дихальних елементів психологи вважають найефективнішими.
2. **Підведення підсумків**