**Тренінг (виховна година)**

Тема:«Створення позитивного мікроклімату в учнівському колективі, емоційний та оздоровчий вплив музики і запахів».

Мета тренінгу: сприяти становленню батьківської компетентності шляхом усвідомлення і осмислення механізмів діалогічного спілкування та формування вмінь і навичок конструктивної взаємодії у колективі;проаналізувати емоційний та оздоровчий вплив музики та запахів на людину.

Час проведення: 1 год. 45 хв.

І .Ігри та вправи для знайомства (криголами).

Імена та прикметники

Мета: запам’ятати імена учасників

1. Учасники стають у коло.

2.Перший учасник називає своє ім’я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або надійна Надія,охайна Оксана.

3.Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім’я та прикметник.

4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

Історія

Ведучий ділить учасників на дві команди. Визначається час для виконання першого завдання (наприклад, 5 хвилин). За цей час кожна команда складає про себе історію, використовуючи реальні дані. Наприклад: "Ми живемо в Львові, Києві та Луцьку. Вдома у нас 5 собак, 11 кішок, 2 папуги і 1 черепаха. Трьох наших мам звуть Ольгами, а ще у нас два папи на ім'я Олександр" і т. д. Після закінчення призначеного часу кожна команда вибирає оповідача, і обидві команди як би міняються місцями, тобто команда "А" розповідає про команду "Б" і навпаки.

Будь-яка сім’я є інтимною соціальною групою, життя в якій має свою специфіку; люди, які її створюють – індивідуальні і неповторні. Головне, що відрізняє сім’ї, – це характер атмосфери, яка панує в родинних стосунках.

ІІ. 2. Правила роботи (Учасники складають правила проведення тренінгу, на плакаті).

Цінувати час .

Говорити по черзі.

Говорити коротко і не часто, по темі.

Говорити тільки від свого імені .

Бути позитивними до себе та до інших (Бути +) .

Правило додавання (Я + Ти + Ми) .

Правило поваги до своєї і протилежної статі (♀ + ♂).

Правило добровільної активності.

Правило конфіденційності.

ІІІ. Лекція.

Характерний для тієї чи іншої сім’ї більш чи менш стійкий емоційний настрій прийнято називати психологічним кліматом (синонім – психологічна атмосфера). Він є наслідком сімейної комунікації, тобто виникає в результаті сукупності настроїв членів сім’ї, їх душевних переживань і хвилювань, ставлення одне до одного, до інших людей, до роботи, до оточуючих, до суспільних подій. Отже, не тільки особливості рольових та міжособистісних стосунків членів сім’ї відбиваються на психічному її стані (мікрокліматі), але й він, у свою чергу, впливає на міжособистісні стосунки її членів, на їхнє світовідчуття, самооцінку, саморегуляцію та життєздатність сімейного колективу загалом .

Психологічний клімат – це комплекс психологічних умов, що сприяють чи перешкоджають згуртуванню сім’ї, це сукупність психологічних станів, настроїв, стосунків її членів. Психологічний клімат – не стале поняття. Його творять члени кожної сім’ї, і саме від їхніх зусиль залежить, яким він буде. Вміння і бажання розуміти одне одного, задовольняти потребу партнера в рівноправ’ї, підтримувати уявлення членів родини про сімейні ролі – ось складові психологічного клімату .

Психологічний клімат нерозривно пов’язаний із ідейно-моральними цінностями сім’ї і є показником якості міжособистісних стосунків між членами родини. Ось чому його нерідко називають морально-психологічним кліматом, маючи на увазі емоційну єдність, загальний стиль життя сім’ї, характер стосунків у ній .

Ознаками сприятливого психологічного клімату є:

згуртованість, подружня сумісність, можливість всебічного розвитку особистості кожного члена родини,

висока доброзичлива вимогливість одне до одного і до себе самого,

почуття захищеності та емоційної задоволеності,

висока внутрішня дисциплінованість, принциповість, відповідальність,

бажання й уміння зрозуміти іншого,

можливість вільно висловлювати свою думку з будь-якого питання в прийнятній для іншого формі,

прагнення проводити вільний час разом (хай то буде домашній вечір у колі сім’ї чи подорож),

уміння адекватно розподілити обов’язки, щоб усі були завантажені в залежності від своїх можливостей.

Ознакою сприятливого психологічного клімату є також відкритість сім’ї, а саме – доброзичливі стосунки з родичами, сусідами, друзями, знайомими.

ІV .Вправа для релаксації "Очищення від тривог"(виконується під музику, запалюється свічка з ароматом м’яти ).

Сідайте зручніше, закрийте очі і постарайтеся уявити собі все, що я буду говорити …

Давайте зберемо мішок. Покладемо в нього все, що заважає: всі образи, сльози, сварки, смуток, невдачі, розчарування … Зав’яжемо його і вирушимо в дорогу …

Ви вийшли з дому, де ви живете, на широку дорогу …

Шлях ваш далекий, дорога важка, мішок тисне на плечі, втомилися і стали важкими руки, ноги. О-ох! Як хочеться відпочити! Давайте так і зробимо. Знімаємо мішок і лягаємо на землю. Глибоко вдихнемо: вдих (затримати 3 сек.), видих (затримати 3 сек.) – повторити 3 рази. Дихається легко, рівно глибоко … Ви відчуваєте, як пахне земля? Свіжий запах трав, аромат квітів наповнює дихання. Земля забирає всю втому, тривоги, образи, наповнює тіло силою, свіжістю …

Треба йти далі. Вставайте. Підніміть мішок, відчуйте – він став легше … Ви йдете полем серед квітів, стрекочуть коники, дзижчать бджоли, співають птахи. Прислухайтеся до цих звуків … Попереду прозорий струмочок. Вода в ньому цілюща, смачна. Ви нахиляєтеся до нього, опускаєте долоні в воду і п’єте із задоволенням цю чисту і прохолодну воду. Відчуваєте, як вона розтікається приємно по всьому тілу прохолодою. Усередині приємно і свіжо, ви відчуваєте легкість у всьому тілі … Добре! Увійдіть у воду. Вона приємно пестить ноги, знімає напругу і втому. Ви стрибаєте з камінця на камінець, вам легко і радісно, мішок зовсім не заважає, він став ще легшим … Різнокольорові бризки розлітаються і блискучими крапельками освіжають обличчя, лоб, щоки, шию, все тіло. Добре-е!

Ви легко перебралися на інший берег. Ніякі перешкоди не страшні! …

На гладкій зеленій травичці стоїть чудовий білий будиночок. Двері відчинені і привітно запрошує вас увійти. Перед вами грубка, можна посушитися. Ви сідаєте поруч з нею і розглядаєте яскраві язички полум’я. Вони весело підстрибують, танцюючи; підморгують вуглинки. Приємне тепло пестить обличчя, руки, тіло, ноги, … Стає затишно і спокійно. Добрий вогонь забирає всі ваші печалі, втому, смуток …

Подивіться, ваш мішок спорожнів …

Ви виходите з будиночка. Ви задоволені і заспокоєні. Ви з радістю вдихаєте свіже повітря. Легкий вітерець пестить ваше волосся, обличчя, тіло. Тіло ніби розчиняється в повітрі, стає легким і невагомим. Вам дуже добре. Вітерець приносить неповторні запахи, наповнює ваш мішок радістю, добром, любов’ю …

Все це багатство ви несете в свій будинок. Поділіться зі своїми дітьми, рідними, друзями. (Пауза не менше 30 сек)

Тепер можете відкрити очі і посміхнутися – ви вдома і вас люблять.

V. Вправа «Генеральне прибирання» (20 хв.).

Мета: «інвентаризація» життєвого досвіду.

Матеріали та обладнання: по 3 конверти для кожної учасниці, аркуші будь-якого паперу формату А6, ручки, фломастери, ножиці, скотч, великий поліетиленовий мішок для сміття.

Психолог. Час від часу в кожному будинку проводять генеральне прибирання. Це означає, що в ньому перебирають усі речі. Визначають їхню цінність, щось лагодять, щось викидають, а щось відправляють у сарай або на горище – якось викинути шкода, а в будинку вже не потрібно. Зазвичай після такого прибирання стає вільніше, красивіше, радісніше.

Зараз ви теж проведете генеральне прибирання, тільки не в будинку, а у власній душі. У ній накопичилося багато всього – це і щось дуже-дуже цінне, це і щось зламане, тріснуте, і воно так і залишилося на тому самому місці вашої душі, щоразу дряпаючи вас, коли ненавмисно його зачепите. Це і щось зовсім вже не потрібне, але все немає часу замислитися, так і валяється воно прямо в центрі вашої душі.

Так от – час настав. Зараз візьміть один конверт і напишіть на ньому великими буквами «Сміття». Потім візьміть інший і напишіть на ньому «Горище», а потім візьміть третій і напишіть на ньому «Сейф»:

«Сміття» - це те, що вам зовсім не потрібно, і ви готові позбутися від цього.

«Сейф» - це те, що для вас дуже цінно, і ви хочете це зберегти.

«Горище» - це те, що вам не дуже-то і потрібно, але якось ви не наважуєтеся позбутися цього зовсім.

Тепер візьміть листочки паперу і згадайте найрізноманітніші моменти і події свого життя, людей, предмети, місця, які згадувати вам чомусь неприємно, соромно, образливо або навіть боляче, - що більше згадайте, то краще. Позначте їх на листочках малюнками, кольоровими плямами. А потім вирішіть, у який конверт ви хочете їх покласти. Розподіліть ці листочки.

Тепер згадайте найдорожче для вас – моменти і події свого життя, людей, предмети, місця. Зобразіть їх на листочках і розподіліть по конвертах. Можливо, у сейф,а, може, поки ви думали, у вас змінилося до цього ставлення, і ви перекладаєте якусь цінність в іншу коробку.

Тепер подумайте про те, що у вашому житті є не дуже і потрібне, але і викинути з життя, з пам’яті, душі шкода. Намалюйте це на листочках і помістіть на «горище». Але, можливо, ви зміните своє ставлення, і тоді помістіть у якісь інші конверти.

Тепер вам потрібно буде запечатати конверти. Але спочатку подумайте, чи все на місці, адже перекласти вже не вдасться. Наприклад, конверт зі сміттям ми викинемо, а конверт-«горище» доведеться відправити в найдальший кут вдома або і справді віднести в сарай або на горище. Запечатайте їх. Встаньте і киньте свої сміттєві конверти ось у цей сміттєвий пакет. Тепер я його запечатаю скетчем. Після семінару я викину його на смітник. Решту конвертів візьміть додому і визначте кожному своє місце.

VI."Зона відповідальності".

Суть полягає в тому, щоб на аркуші паперу написати список імен людей за якими ви, як батьки, відчуваєте відповідальність. Кількість необмежена. Це мають бути люди про яких ви постійно піклуєтесь, переймаєтесь їхніми проблемами, постійно думаєте про них і намагаєтесь при нагоді зробити їхнє життя якомога кращим.

У всіх людей ці списки різні. В когось довші, в когось коротші. На цьому етапі можна виразити та обговорити почуття людей, історії про те як їм живеться з таким “тягарем” (а для когось це зовсім не “тягар”, а сенс життя).

Наступний етап – задати запитання “Чи включили ви в цей список себе?”

Дана тренінгова вправа направлена на те, щоб якщо не полюбити, то хоча б звернути увагу на себе. Якщо ми, батьки, будемо залишати час на свої потреби, любити себе, насолоджуватись життям, то станемо набагато щасливішими, зменшиться роздратування, що звичайно выдобразиться на стилі та якості виховання наших дітей!

З досвіду можу сказати, що більшість учасників тренінгу зазвичай не вказує себе, але є такі, які не забувають про себе, що дуже радує. В мене був цікавий випадок – весь тренінг одна прекрасна жінка піклувалася про себе: то їй дує і вона пересяде, то стало прохолодно і одягнеться, то ляже, то сяде, щоб було зручніше. У висновку серед всіх учасників лише вона вказала себе в списку в цій вправі.

VII. Зворотній зв'язок (10 хв.)

Підсумок у формі гри «Чарівна скринька».

Батьки дістають по черзі із скриньки листочки ,на яких написано початок речення , читають його , а потім продовжують.