

Тренинг

«Я

люблю...»

Разминка

- 1. Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение.**
- 2. А теперь поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.**
- 3. Поднимите руку те, кто сегодня выспался.**
- 4. А теперь кто не выспался.**
- 5. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будет делать?**

Анкета

Анкета участника тренинга «Я люблю...»

Класс _____ Дата _____

1. Жизнь - это...

2. Жизнь дается человеку, чтобы...

3. Заполни табличку:

Хорошее в моей жизни	Не очень хорошее в моей жизни	Плохое в моей жизни
1)	1)	1)
2)	2)	2)
3)	3)	3)

4. Самое дорогое в жизни для меня:

- 1) _____
2) _____
3) _____

5. Я люблю свою жизнь, потому что:

- 1) _____
2) _____

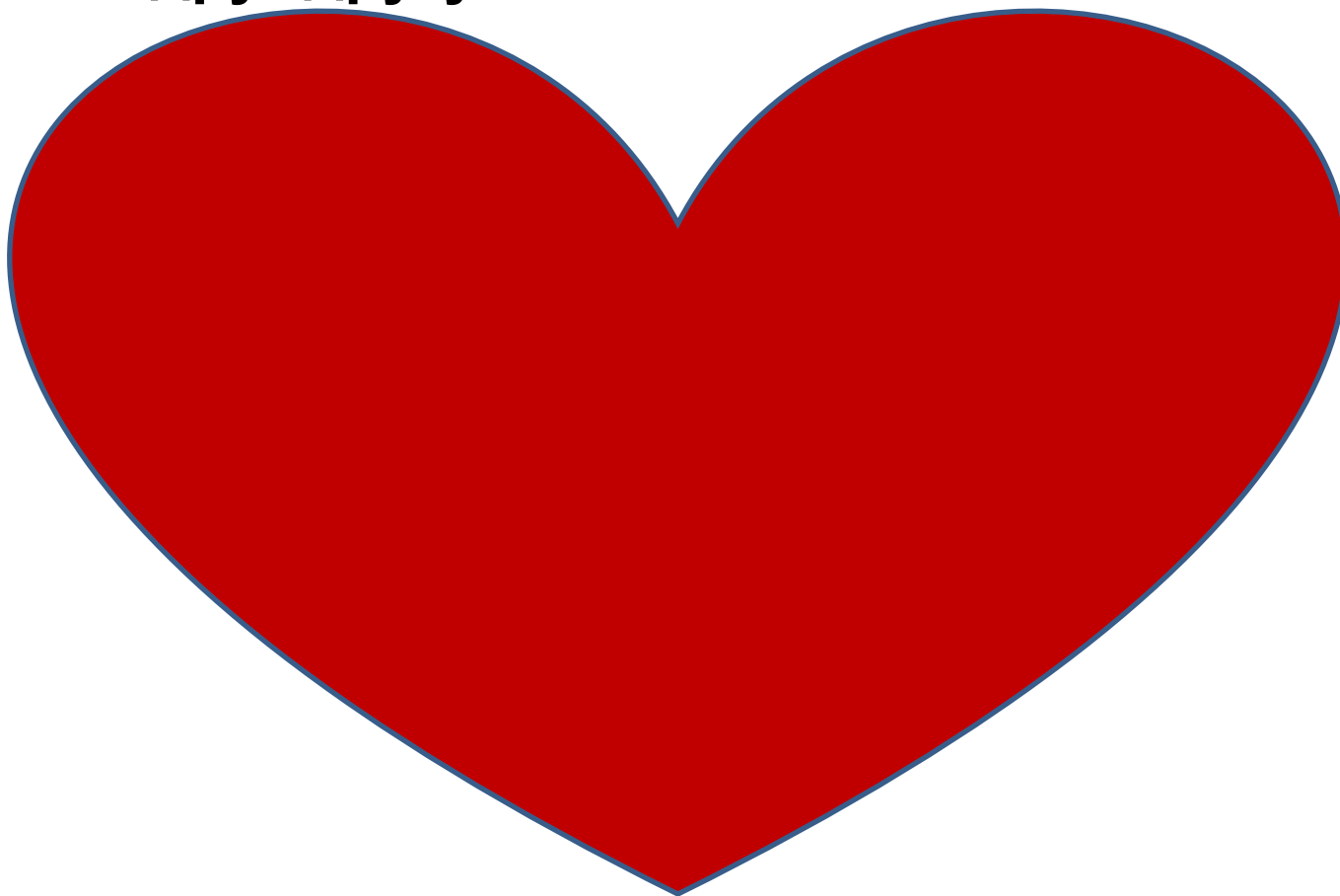
УПРАЖНЕНИЕ «МЯЧ»

ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ:

- получил двойку;
- родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
- хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
- конфликтует с учителем;
- дали кличку;
- поссорился с лучшим другом (подругой);
- проблемы со здоровьем;
- конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
- потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) .

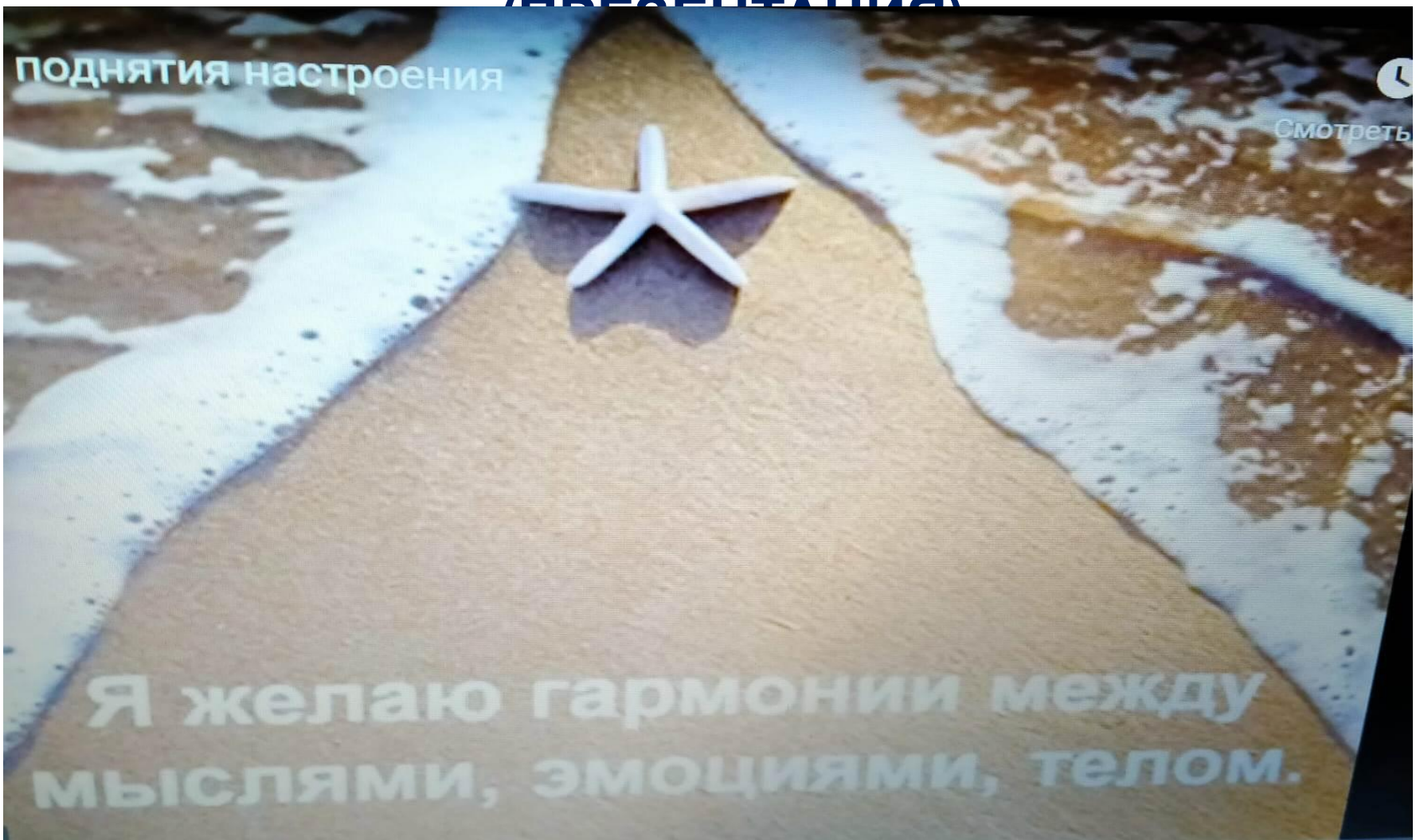
УПРАЖНЕНИЕ 2 «Я

Каждому из учащихся предлагается продолжить фразу «Я люблю...» (из анкеты), передавая сердечко по цепочке друг другу



УПРАЖНЕНИЕ 3 «ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ...»

(ПРЕЗЕНТАЦИЯ)



УПРАЖНЕНИЕ 4 «ПРИТЧА...»

Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

О чем эта притча? (ответы учащихся).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте и взять из этого опыта лучшее для развития.

Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода...

Рефлексия

Учащиеся высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями.