

Государственное образовательное учреждение
Луганской Народной Республики
«Пореченская основная общеобразовательная школа – детский сад № 32»

Тренинг «Кто я?»

для учащихся 8-9 класса

Разработал: практический психолог
ГОУ Пореченская ООШ – ДС № 32
Бондарь Яна Сергеевна

пос. Поречье, 2019

Тренинг «Кто я?» для учащихся 8-9 класса.

Цель: Освоение приемов самодиагностики, самораскрытия, активности общения.

Ход тренинга:

1. Упражнение «Приветствие» - 5 минут

Каждый участник по кругу должен охарактеризовать себя на первую букву имени

2. Упражнение «Невидимый счет» - 10-15 минут

Инструкция. Задание очень простое: следует всего лишь досчитать до 10. Хитрость состоит в том, что считать надо коллективно: кто-то говорит «один», кто-то другой - «два» и т. д., договариваться же о порядке счета нельзя. Если очередное число произносят одновременно два человека, счет начинается сначала. В простейшем варианте упражнение выполняется с открытыми глазами, в более сложном -- с закрытыми (открывать их разрешается только между попытками). Разговаривать по ходу выполнения упражнения запрещено.

Если участники сами установят определенный порядок произнесения чисел (по кругу, через одного, по алфавиту и т. п.), следует похвалить их за находчивость, но попросить попытаться решить эту задачу без предварительной договоренности.

3. Упражнение «Падение на доверие» - 15 минут

Описание.

Сейчас один из участников Вашей команды по выбору поднимется на возвышенность, станет к команде спиной, установит руки особым способом и упадет команде на руки.

Во время падения он должен держать ровно спину и не разбрасывать руки в стороны. Он упадет Вам на руки и попадет в «колыбельку», которую вы — его команда — создадите для него. Он будет падать ровно, чтобы не разорвать Ваших рук, и тогда весь вес его распределится равными долями между страхующими участниками.

Задание.

Правильно образовать страховочную командную «колыбель» для участника, который будет выполнять падение.

Команда становится в две шеренги лицом к друг другу

Возьмите за руку рядом стоящего участника, теперь согните руку в локтях, ладонями вверх

Ваша рука и рука рядом стоящего участника должна находиться на уровне пояса по центру туловища участника стоящего перед Вами

Ладони страхующих прямые, руки не должны перекрещиваться, чтоб не причинить увечий участнику, выполняющему падение

Выставьте назад правую ногу для упора

Подымите головы, немного подняв подбородок и смотрите на затылок участника

Правила.

Все команды и ответ участника, выполняющего падение, проговариваются громко и отчетливо

Запрещено поздравлять участников встрясками

Снять часы и другие украшения на руках, чтоб не причинить царапин и ушибов участникам выполняющим упражнение.

4. Упражнение «Театр эмоций или угадай эмоцию» -15 минут.

Участникам тренинга раздаются карточки с различными эмоциями и чувствами. Задача – по очереди отразить эмоции и угадать, какие именно эмоции и чувства изображены. Угадавший эмоцию забирает карточку с надписью, в конце подсчитываются карточки и определяется победитель, который награждается призом.

5. Упражнение «Горячий стул или расскажи о себе» - 20 минут

Каждый участник тренинга по очереди встаёт на стул, который находится в центре и за минуту должен рассказать о себе как можно больше.

Рефлексия.