Тренинги и занятия

2022-2023гг

**«Настоящая дружба»** **для обучающихся 1-4 классов.**

Цель: сформировать у детей представление о настоящих друзьях и укрепить навыки здорового общения.

Упражнения:

-«Дружная страна»

-«Слепой и Поводырь»

- «Дерево дружбы»

-Рефлексия «Закончи фразу»

Занятие начинается с обсуждения понятия «дружба». Дети рассказывают о своих друзьях и делятся тем, что для них значит настоящая дружба. Затем проводится серия игровых упражнений, направленных на развитие навыков сотрудничества, доверия и взаимопомощи. В завершение занятия дети создают коллаж или рисунок, символизирующий настоящую дружбу, и обсуждают, какими качествами должны обладать настоящие друзья. Занятие помогает детям лучше понять значение дружбы, развивает у них навыки общения и сотрудничества, а также способствует созданию благоприятной атмосферы в классе.

**«Я такой»** **для обучающихся 9-11классов.**

Цель: знакомство с принципами самопознания и навыками самопрезентации в условиях образовательного процесса.

Упражнения:

-«Самопрезентация»

-«Ладошка»

-«Без маски»

-Рефлексия «Клубок»

Занятие позволит в привычном образе в себе раскрыть новые грани, глубже познакомиться самим собой и представиться другим уже совсем иначе, чем они привыкли. Предлагалось каждому рассказать группе о каком-либо своем качестве, умении, способности, словом, о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе. В занятия включались различные интерактивные упражнения, дискуссии, творческие задания и практические техники, направленные на достижение этих целей.

**Результаты тренинга**:

* Повышение уровня самопознания и самооценки.
* Улучшение навыков управления эмоциями и стрессом.
* Развитие эффективных коммуникативных навыков.
* Умение ставить цели и находить мотивацию для их достижения.
* Повышение уровня креативности и способности к самовыражению.
* Осознание важности психологического благополучия и способов его поддержания.

**Для педагогов**

**«Успешная коммуникация»**

Цель: формирование коммуникативной компетентности педагогов, снятие эмоционального напряжения, сплочение педагогов.

Упражнения:

-«Чем мы похожи»

-«Просьба»

-«Договор»

-«Ярмарка достоинств»

-«Диалог»

-Рефлексия «Дыхание по йоге «4 + 4 + 4»

Занятие включает теоретические блоки, практические упражнения и обсуждения, направленные на улучшение коммуникативных навыков педагогов и создание более благоприятной и продуктивной образовательной среды. Говорили какие приемы помогают продуктивно выстраивать коммуникацию и договариваться с партнером по общению. Начали с упражнения «Имя», которое помогло им настроиться на работу и активизировать их внимание. Следующее упражнение «Просьба», каждому предлагалось обратиться к партнеру с просьбой. Просьба должна была быть значимой, конкретной, не слишком легкой для исполнения. Задача – выразить просьбу так, чтоб партнер захотел ее выполнить. Упражнение «Диалог»-«Предлагалось выполнить упражнение, которое поможет развить умение слушать партнера. После каждого упражнения была рефлексия.

2023-2024гг

Развитие коммуникативной компетентности и навыков конструктивного разрешения конфликта.

 **«Дружи как супергерой» для обучающихся 1-4 классов.**

Цель: обучение навыкам выстраивания устойчивых дружеских взаимоотношений, совладения с конфликтными ситуациями, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Форма проведения: тренинговое занятие.

Упражнения:

-«Привет, супергерои»

-«Что такое дружба для каждого из нас?»

-«Супергерои и злодеи»

-«Помирись без слов»

-Рефлексия «Желание-прощание»

В ходе занятия дети погружаются в мир супергероев, где каждый участник становится обладателем уникальных способностей. Через серию игр и упражнений ребята учатся работать в команде, помогать друг другу, решать конфликты и развивать дружеские отношения. Особое внимание уделяется развитию эмпатии и взаимопонимания среди сверстников. Занятие способствует созданию позитивной атмосферы в классе, помогает детям лучше понимать своих одноклассников и развивает навыки конструктивного взаимодействия.

 **«Из чего состоит дружба» для обучающихся 5-8 классов**

Цель: Обучение навыкам совладения с конфликтными ситуациями, укрепление дружеских взаимоотношений, стимулирование заинтересованности в поисках путей выхода из конфликтных ситуаций.

Упражнения:

-«Туземцы Чи-чи-брик»

-«Есть вопрос»

-«Ситуаций»

-«Варежки»

-«Не урони»

-Рефлексия «Как ты хочешь попрощаться»

На занятии учащиеся обсуждают, что такое настоящая дружба и какие качества важны для ее поддержания. Через дискуссии, ролевые игры и групповые задания они исследуют такие аспекты, как доверие, поддержка, честность и уважение. Особое внимание будет уделено вопросам разрешения конфликтов и сохранения дружбы в сложных ситуациях.

Занятие помогает учащимся глубже осознать важность дружбы в их жизни, учит их ценить и поддерживать здоровые взаимоотношения, а также справляться с трудностями, возникающими в общении с друзьями.

**«Разные и прекрасные» для обучающихся 9-11классов.**

Цель: формирование представления обучающихся об уникальности и ценности каждой личности; развитие и укрепление понятия самоценности; формирование уважения к окружающим.

Упражнения:

-«В чем мы похожи»
-«Побудь на моем месте»

-«Что общего между нами?»

-«Твои плюсы»

- Рефлексия «Сила притяжения»

Тренинг посвящен теме принятия себя и окружающих такими, какие они есть. Старшеклассники обсуждают вопросы уникальности каждого человека, важности самовыражения и уважительного отношения к разнообразию мнений, интересов и стилей жизни. В ходе занятий используются различные формы работы: дискуссии, ролевые игры, творческие задания и рефлексивные упражнения. Особое внимание уделяется формированию толерантности и умению находить общий язык с разными людьми. Этот тренинг помогает старшеклассникам осознать свою уникальность, принять различия между людьми и научиться строить гармоничные отношения с окружающими, основываясь на взаимном уважении и понимании.

 **Для родителей**

«Рассказ о хорошем человеке»

Цель: формирование умения позитивно воспринимать другого человека, развитие коммуникативной компетентности.

На занятии родители делятся историями о людях, которые произвели на них сильное впечатление своей добротой, отзывчивостью, честностью или другими положительными качествами. Каждый участник рассказывает о своем герое, объясняя, почему этот человек стал для него примером. Обсуждаются вопросы воспитания таких качеств у детей, роли личного примера и поддержки в формировании характера ребенка.

Занятие способствует укреплению семейных ценностей, помогает родителям задуматься о важности личного примера в воспитании детей и обменяться полезными идеями и методами формирования моральных качеств у подрастающего поколения.

 2024-2025гг

Формирование благоприятного социально- психологического климата.

**«В поисках хорошего настроения» для обучающихся 1-4 классов.**

Цель: формирование мышечных ощущений устойчивости, навыков саморегуляции, снижение психоэмоционального напряжения, развитие произвольного самоконтроля, снижение двигательной расторможенности, негативизма, преодоление препятствий и внутренней неуверенности, обучение навыкам релаксации.

Упражнения:

-«Комплименты»

-«Ванька-встанька»

-«Волшебная палитра»

-«Мальчик (девочка)-наоборот

-«Правильное решения»

-«Релаксационное дыхание»

Рефлексия «Я молодец»

 Занятия направлены на развитие эмоционального интеллекта и навыков саморегуляции. Занятие включает в себя различные упражнения и игры, которые помогают детям лучше понимать и управлять своими эмоциями. В ходе занятия используются методы арт-терапии, дыхательные упражнения и групповые обсуждения. Особое внимание уделяется созданию позитивной атмосферы и формированию навыков позитивного мышления.

**«Я и другие»**

 Цель- развитие коммуникативных способностей, укрепление доверительных отношений в группе, обучение способом регуляции состояния одиночества, развитие целостного принятия личности другого человека, осознания ценности различий между людьми, знакомство обучающихся с качествами взрослого человека, развития понимания сути взрослого отношения к окружающей действительности, развитие умения невербального понимания другого человека.

Упражнения:

-«Любимые вещи»

-«Победи одиночество»

-«Друзья, непохожие на меня»

-«Воображаемое интервью»

-«Что значит быть взрослым?»

-Рефлексия «Снежки»

Занятие начинается с обсуждения того, кто такие «другие люди» и как важно уметь видеть их точку зрения. Дети участвуют в ролевых играх, где они пробуют поставить себя на место другого человека, чтобы лучше понять его чувства и мысли. Также проводятся упражнения на развитие эмпатии и умения слушать собеседника. Завершается занятие обсуждением того, как уважение к другим людям делает нашу жизнь более приятной и радостной. Занятие помогает детям развивать навыки социального взаимодействия, учит их уважать мнение и чувства других людей, а также способствует формированию доброжелательной и открытой атмосферы в классе.

**Для педагогов**

 **«Все в твоих руках»**

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов, развитие навыков жизнестойкости, навыков распознавания эмоций, социальной гибкости

**Упражнения:**

-«Знакомство»

 -«Правила встреч»

-«Каракули»

-«Превращение в предмет»

-«Кадр из общего фильма»

-«Звезда чувств»

-«Рисуем круги»

-«Коммуникативная игра «Катастрофа в пустыне»

 -«Снежная баба»

- Рефлексия . « Медитация на дыхании», «Полное дыхание»

Занятие начинается с обсуждения важности профессионального самоопределения и поиска смысла в педагогической деятельности. Педагоги рассматривают примеры успешных практик коллег, анализируют собственные достижения и трудности. В ходе групповой работы участники разрабатывают индивидуальные планы развития профессиональных навыков и повышения эффективности своей работы. Особое внимание уделяется вопросу баланса между работой и личной жизнью, а также поддержанию эмоционального благополучия. Занятие направлено на поддержку профессионального роста педагогов, укрепление их уверенности в собственных силах и способности влиять на образовательный процесс.