**Тренинговое занятие для детей группы риска**

**«Мы выбираем жизнь!»**

**Цель:** занятие направлено на развитие личности, укрепление и совершенствование психологического здоровья учащихся, на развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе.

**Задачи:**

1. Формирование интереса к себе и другим; определение границ своего «Я»;

2. Формирование устойчивой положительной самооценки;

3. сформировать и закрепить у учащихся понятие о ценности жизни, необходимости бороться за нее.

**1. Приветствие: «Назовите свое имя»**.

Педагог заходит к детям с солнышком, показывая его детям, говорит, это солнце будет символом нашей группы, оно будет нам во всем помогать. Сейчас мы пустим наше солнышко по кругу, и каждый участник запишет в нем свое имя, при передаче солнышка по кругу Вам нужно кратко рассказать о себе, что считаете нужным. И так по кругу.

Когда знакомство закончится, дети вместе с психологом выбирают место, где будет находиться их символ.

**2. упражнение «Круг воли».** Участники отвечают на вопросы о том, как они понимают, что такое сила воли, а также по каким признакам они могут определить, что перед ними безвольный человек. Затем даются определения волевых качеств.

Нарисуйте круг (это 100% силы воли) и отметьте в нем сектор, который, как вы считаете, соответствует Вашей силе воли.

Подберите те цвета карандашей, которые, как Вам кажется, соответствуют следующим волевым качествам, и отметьте сектора, отражающие степень представленности каждого из этих качеств в Вас самих:

1.Решительность

2.Настойчивость

3.Смелость

4.Самосоятельность

5.Целенаправленность

6.Инициативность

7.Выдержка

8.Дисциплинированность

3. **Упражнение “Я и мир вокруг меня”.**

Цель упражнения – осознание значимых сфер своего окружения, прояснение своих взаимоотношений с окружающим миром.

*“Возьмите лист бумаги. Рисуйте, оставляя середину листа пустой. Нарисуйте все, что вас окружает в жизни, с кем и с чем вам приходится общаться, взаимодействовать – ваш социальный мир. Нарисовали? Теперь в центре нарисуйте себя. Расскажи о своем рисунке”.*

Вопросы для обсуждения:

* Нравиться ли тебе твой рисунок, нравиться ли тебе твой портрет?
* Что из нарисованного для тебя наиболее важно, а что – наименее?
* Есть ли разделяющая граница между тобой и окружающим миром?
* К чему из окружения ты обращен на рисунке?
* Как ты взаимодействуешь с тем, что нарисовано вокруг тебя?
* Что это для тебя значит?

Модификация упражнения: *“Отметьте на своем рисунке знаком “плюс” положительные связи (то с кем и с чем вам приятно взаимодействовать), и знаком “минус” – отрицательные связи (с кем или с чем неприятно взаимодействовать)”.*

**4. Упражнение “Двадцать “Я”.**

Каждому члену группы даются ручка и бумага.

*“Двадцать раз ответьте на вопросы “кто я, какой, я”. Используйте характеристики, черты, интересы, чувства для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения “Я”… Когда все закончат, каждый по очереди будет зачитывать то, что написал”.*

Возможный вариант: *“Можете не зачитывать свой список всем, а дать прочитать его только тем, кому захотите”.*

Вопросы для обсуждения:

* Какой участник более точно охарактеризовал себя?
* Какие качества каждый участник отметил в себе?
* Для кого было сложно написать все 20 предложений?
* А кто написал больше 20 предложений?

**5. Что такое ценность?**

Ценность- важность, значимость, польза, полезность чего-либо.

- Какие бывают ценности?

Различают материальные, общественно-политические и духовные ценности.

- Как вы понимаете выражение «жизненные ценности». Это основополагающие убеждения, которые имеют для человека огромное значение, то, что для него очень важно. Ценности делают нас сильнее, помогают преодолеть трудности.

Ребята давайте сейчас каждый скажет о своих ценностях? Какие ценности для вас самые главные.

**6. Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то…».** Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то…» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

**Рефлексия.**