*Тренінг*

**Підготувала:**

**Практичний психолог**

**Брайченко А.І.**

**Мета:** дружнє запрошення до обговорення життєвих проблем, поведінкових або тих, що пов'язані з міжособистісними відносинами.

**Вправа “Знайомство” (15 хв.)**

Мета: познайомити учасників один з одним, створити умови для ефективної співпраці.

Хід вправи:

Учасникам пропонується назвати своє ім’я та відповісти на запитання:

Чи приймав (ла) ти раніше участь у тренінгах?

На твою думку міжособистісні відносини це …

Перший учасник відповідає на ці запитання, а потім це по черзі роблять всі учасники тренінгу.

**Вправа “Правила” (10 хв.)**

Мета: прийняти правила для продуктивної роботи групи під час тренінгу.

Хід вправи:

Учасникам тренінгу пропонується назвати правила, які, на їхню думку, потрібні для ефективної роботи під час тренінгу. Усі пропозиції записуються на ватмані. Кожне правило обговорюється – що воно означає, для чого потрібно. Тільки після того, як уся група прийме правило його записують.

Учасникам також пропонуються правила роботи в малих групах, які допоможуть ефективно працювати під час виконання завдань у таких групах

**Вправа “Очікування” (15 хв.)**

Мета : допомогти учасникам усвідомити власні очікування від заняття

”Хід вправи:

Учасникам тренінгу пропонується записати власні очікування від тренінгу

ХІД ПРОВЕДЕННЯ

Тренер заздалегідь готує конверт із картками, які вміщують недописані фрази або запитання, що відображають яку - небудь ситуацію: «Якщо в мене поганий настрій, я...»; «Якщо в мене поганий настрій, а до мене завітав товариш...»; «Коли мені буває дуже сумно, я, як правило...»; «Коли ти буваєш злий на когось, то...»; «Коли ти відчував себе найщасливішою людиною?» (або «Я щасливий, коли...», і навпаки, «Я нещасливий, якщо...»).

З метою узагальнення знань учнями словничка ввічливих слів, формування вміння користуватись ними у спілкуванні з оточуючими під час розігрування ігор - драматизацій чи запропонувати дітям заповнити опитувальний тест (анкету):

Назви, перерахуй усі слова вітання, які ти знаєш.

Назви всі слова прощання, які ти знаєш.

Назви всі слова вибачення, які ти знаєш.

Назви всі слова прохання, які ти знаєш.

Які слова побажання ти знаєш? Перерахуй їх.

Якими словами можна висловити співчуття людині, яку спіткало горе? Які ти знаєш слова співчуття, утіхи? Назви їх.

Учні розподіляються на групи за симпатією. Їм пропонується розіграти одну - дві ситуації з життя, використовуючи будь - яку групу слів увічливості.

**Рефлексія очікування.**

**Побажання учасникам тренінгу**