***Социальный проект «Я есть!»***

***ЗАНЯТИЕ 3***

***на тему****: «Мир вокруг меня»*

*На пути к счастью у человека нет*

*никаких препятствий, кроме тех,*

*которые он сам себе воздвигает в*

*собственном мире мыслей и*

*представлений.*

*Н. Пил*

**Цель:** Развитие умения принимать и обрабатывать полученную информацию, основываясь на собственных знаниях и умениях. Уметь слышать себя и тех, кто находится рядом.

**Материал:** бумага, бейджи участниц, фломастеры, карандаши, папки с держателем для работы, набор правил группы на доске, листки приложений, скотч, ножницы, макароны-спагетти.

***Ход занятия:***

*Доброе утро! Мы снова встретились в рамках проекта «Я есть!». Нашу сегодняшнюю встречу я хочу начать с воспоминаний о том, что произошло у каждого, за то время, пока мы не виделись.*

*Проведем шеринг - это значит, что будем делиться своими мыслями, переживаниями о том, какие мысли, чувства, ощущения, события произошли с нами за то время, пока мы не виделись.*

*Сегодня мы будем говорить не только о себе, но и о том, что происходит рядом с нами. Ведь в мире так много интересного, что важно увидеть и суметь воспользоваться тем, что нужно нам. А что нам нужно, и как это увидеть, разберем сегодня.*

***Упражнение «Визитка»***

Участника раздаются готовые визитные карточки (приложение 1), на которых следует отобразить ответы на вопросы: «Я» - кто ты, и как к тебе обращаться? «Умею» - что ты умеешь делать? «Делаю» - что ты делаешь часто? «Люблю» - что ты любишь? «Ненавижу» - что ты не любишь или сильно сказать ненавидишь?

После заполнения визиток каждый из участников рассказывает, что у него получилось. Визитки можно прочитать ведущему. Или вывесить на доске, для того, чтобы можно было сравнить ответы: похожие и нет.

*Обсуждение.* Совпало ли, что-то сказанное другими с твоими представлениями о себе. Если что-то совпало или не совпало, как думаешь: Почему?

***Информирование.*** Самое последнее признание на визитке – это про то, что мы не любим. Не любим мы то, что причиняет нам неудобство, или просто неприятно. Очень часто неприятности нам приносят то, с чем очень сложно справиться или совсем исключить из нашей жизни. Конечно, нельзя совершенно исключить неприятности из человеческой жизни. Можно выделить два вида неприятностей:

* *первый вид* связан с осознанием проблемы (есть что-то, что мы хотим исправить, но это возможно не в наших силах);
* *второй вид* – это неприятности, которые мы испытываем, когда нас обвиняют или подавляют другие люди.

И если первого вида избежать в жизни не возможно, то второй вид в нашей жизни может и не иметь место. Здесь важно понять, что если возможно что-то исправить, нужно пробовать это исправлять, если не в наших силах что-то изменить, то и не нужно делать из неприятности проблему. Ключ к успеху - определение основной проблемы и принятие действенных мер по изменению путей решения.

Важно в жизни научиться выражать свои мысли, чувства, эмоции словами. Это очень часто помогает решить ряд вопросов, которые долго время нас терзают изнутри. Сегодня на нашей встрече мы будем общаться, рассуждать, думать и каждый найдет свой ответ на вопрос: КАК НАУЧИТЬСЯ ОБЩАТЬСЯ ТАК, ЧТОБЫ МЫ ПОНИМАЛИ И НАС ПОНИМАЛИ.

***Упражнение «Мы похожи?»***

Участники предлагается по кругу обратиться друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что…» и «Я отличаюсь от тебя тем, что…».

*Обсуждение.* Что было найти сложнее: схожие качества или отличия?

***Упражнение «Найти самое важное»***

Каждый из участников получает название сказки (приложение 2). Задача каждого вспомнить сказку, и рассказать всем участникам, о чем его сказка с использованием слов-заменителей, но только 1-2 предложениями. Участники должны угадать, что это за сказка или хотя бы предположить про кого или про что она.

Например: сказка «Колобок». Пересказ: Сказка о том, как поющая смесь из муки и воды была обманута диким животным.

*Обсуждение.* Часто простые и известные вещи мы не можем угадать, потому что привыкли их воспринимать только в одной плоскости. Данное упражнение помогает развивать воображение и включает его в деятельность.

***Упражнение «Слушаем тишину»***

Участники садятся как им удобно. Можно закрыть глаза. Задача участников послушать шумы, которые вокруг и рассказать, что они услышали, что им было понятно, что не понятно, где было неприятно, где хотелось посмотреть, что происходит и т.д.

*Обсуждение.* При обсуждении важно сопоставить, то, что услышал каждый из группы. Было ли что-то, что заметил только один участник, и почему это произошло. Что помогает нам слышать и слушать, что нас отвлекает. Для чего нужно умение слушать окружающий мир.

***Упражнение «Рассказ»***

Из всей группы остается один человек, остальные участники выходят за дверь. Ведущий рассказывает оставшемуся участнику рассказ. Затем входит один из вышедших участников и рассказ ему пересказывает первый участник. Потом заходит третий и второй ему пересказывает свою версию рассказа. Так повторяется до тех пор, пока все участники не перескажут свою версию рассказа. Ведущий рассказывает первую версию рассказа, и вся группа сопоставляет оригинал с последним пересказом.

*Обсуждение.* Важно прийти к выводу, что одна и та же информация воспринимается разными людьми по-разному, и на выходе мы можем получить факты, которые очень сильно отличаются от оригинала. Здесь можно рассуждать на тему: откуда берутся сплетни и как себя вести, если вы получаете неправдоподобную информацию.

РАССКАЗ к упражнению.

Это было тихим зимним вечерком. Ксюша сидела дома одна и смотрела в окно на падающий снег. Вдруг ей показалось, что кто-то смотрит в окно. Ксюша прильнула к окошку и стала всматриваться в темноту. Но ничего не увидела. Она накинула большой пуховой бабушкин платок и вышла на улицу. Снег мягко падал. На улице было тихо и морозно. Ксюша вдохнула свежий ночной воздух и увидела возле сугроба большого лохматого пса, который смотрел на неё круглыми глазами из под покрытым снегом бровей. Ксюша позвала пса, и он встал с места и медленно подошел к ней. Он посмотрел на неё своими черными глазами и завилял хвостом. Ксюша открыла дверь и пропустила пса в дом. Возле камина лежала большая шкура, и пес устроился на неё. За окном все так же шел снег, а в доме грелись у огня два незнакомых существа: человек и собака.

***Упражнение «Взаимодействие»***

Участникам предлагается повзаимодействовать друг с другом. Для этого участники разбиваются на пары и выполняют команды ведущего.

1. Стать лицом друг к другу и выставив руки вперед, ладошки обратить на стоящего перед тобой. Приложить свою ладонь к ладони того, кто с тобой в паре. **Задание ведущего:** попробуйте выполнить простые движения, не убирая ладонь с ладони. Поднять руки вверх, в стороны, вправо, влево…
2. Теперь сделайте те же упражнения, но только без команды ведущего.

*Вопросы для обсуждения:*

- Легко ли было выполнять первый вариант упражнения?

- Кто был ведущий? Кто ведомый?

- Как вы справились со второй частью упражнения?

- Что было трудным? Кто начал первым? Удалось ли сделать несколько движений?

- Ваши ощущения после выполнения данного упражнения?

***Упражнение-игра «Башня»***

Участники получают скотч, ножницы и макароны-спагетти. Задание: за 15 минут сделать башню высотой 50 см, чтобы она была устойчивой и самостоятельно стояла без помощи рук и других приспособлений.

По истечению времени команда презентует свою работу.

В ходе обсуждения важно, чтобы участники ответила на несколько вопросов:

* Была ли первоначально идея как построить и чья она,
* Кто был организатором работы, если он был,
* Как распределялись роли при выполнении задания,
* Кто какую роль выполнял, и как ему в этой роли было (комфортно, некомфортно)
* Довольна ли команда результатом, если нет почему,
* И если бы был второй шанс, какие ошибки вы бы избежали.

ОБСУЖДЕНИЕ. Участники высказываются об игре, что они получили, выполняя данное упражнение, как им было работать в команде, чтобы они исправили, и как вели бы себя в другой раз.

*ИНФОРМИРОВАНИЕ-ОБСУЖДЕНИЕ.*

Участникам предлагается рассмотреть правила учебного заведения и схожесть их с правилами взрослых, которые не учатся в школе.

Например: Учитель дает задания - начальник тоже;

Есть график работы на работе, в школе четко определены уроки.

Каникулы – отпуск.

В ходе проведения данного обсуждения важно подвести к тому, что в сообществе есть четкие правила, которые повторяются в разных сферах жизни. Данные правила нужны нам, чтобы структурировать жизнь. Это видно из упражнения «Башня». Если нет схемы или обсуждения чего-то, результат, может не иметь успеха. Есть роли, с которыми мы можем справиться или нет, это зависит от наших особенностей, и т.д.

***Завершение встречи***

Участники делятся своими мыслями и отвечают на вопросы: что помогло сегодня понять мне про себя и про других. И как я это могу использовать в своей жизни.

Участники дарят всем свои мысли о том, что сегодня больше всего запомнилось: «Я хочу поделиться со всеми тем, что я люблю слушать тишину», «Я хочу поделиться со всеми тем, что у меня получается руководить» и т.д.

**Приложение 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Умею:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Могу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Люблю:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ненавижу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Приложение 2**

|  |
| --- |
| сказка «КРАСНАЯ ШАПОЧКА» |
| сказка «ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ» |
| сказка «КУРОЧКА-РЯБА» |
| сказка «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК» |
| сказка «ДЮЙМОВОЧКА» |
| сказка «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ» |
| сказка «ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА» |
| сказка «ТЕРЕМОК» |
| сказка «СПЯЩАЯ КРАСАВИЦА» |
| сказка «КОТ В САПОГАХ» |
| сказка «МУХА-ЦОКОТУХА» |
| сказка «ТРИ МЕДВЕДЯ» |
| сказка «ЗОЛУШКА» |
| сказка «ТРИ ПОРОСЕНКА» |