ТРЕНИНГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

ПО ДУХОВНО-НРАВСТВЕННОМУ ВОСПИТАНИЮ

“СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО”

1. Игра-разминка “Эмоция по кругу”. (5 мин.)

Цель: активизировать подростков к работе в группе, развивать навыки невербального общения, создать доброжелательный микроклимат в группе.

Ход упражнения:

Все участники тренинга садятся в круг. Каждый по очереди с помощью мимики передаёт какую-либо эмоцию, все остальные друг за другом её повторяют. Игра заканчивается, когда все участники передадут свои эмоции.

Вопросы для обсуждения:

1) Легко ли было показывать и передавать собственную эмоцию?

2) Тяжело ли было воссоздавать чужие эмоции?

3) Что вы чувствовали, когда передавали позитивную эмоцию?

4) А что - передавая негативную или нейтральную?

2. Приветствие. (10 мин.)

Тренер обращается к участникам тренинга со словами: “ Сегодня мы с вами собрались, чтобы лучше разобраться в том, почему современный мир становится с каждым днём всё жёстче и жёстче, выяснить, хотите ли вы, чтобы мир стал добрее, и узнать, как запрограммировать себя на добро. В этом нам помогут сегодняшние упражнения”.

3. Упражнение “Незаконченный тезис”. (10 мин.)

Цель: мотивировать к работе по данной проблеме, активизировать размышления на тему “Добро и зло” , развивать умение лаконично выражать свои мысли.

Ход упражнения:

Участники тренинга садятся в круг, по очереди здороваются, называют своё имя и говорят : “Я думаю, добро - это...”.В упражнении должны быть задействованы все участники.

4. Упражнение “Цветок доброты”. (15 мин.)

Цель: развивать навыки личностного самооценивания, умения спокойно реагировать на критику, соотносить самомнение с мнением окружающих о конкретном человеке.

Ход упражнения:

Тренер обращается к участникам группы с вопросом: “Хотели бы вы, чтобы мир стал добрее? Ну, не весь мир, хотя бы мир окружающих вас людей? А стали бы вы от этого счастливее? (Естественно, что участники группы отвечают утвердительно.) А хотели бы вы сами стать добрее? (Многие на этот вопрос ответят: “А я и так добрый!”) Если все добрые, почему иногда бывает страшно выйти вечером на улицу? Давайте определим уровень доброты каждого из нас”.

У каждого из вас есть шкала, которая представляет собой стебелёк цветка. На шкале - деления от 0 до 10. Деление “0” отвечает характеристике “злой”. “5” - “равнодушный”, “10” - “максимально добрый”. Расположите синий цветок на стебельке в точке с той цифрой, на сколько вы оцениваете уровень развития у вас такого качества как доброта.

А теперь красный цветок пусть “посадит” ваш сосед по кругу, школьный товарищ, со стороны оценивая это качество в вас.

Вопросы для обсуждения:

1) Насколько высокий ваш “цветок доброты”?

2) Были ли вы предельно честны, оценивая доброту в себе?

3) На сколько оценил это качество в вас ваш товарищ?

4) Чья оценка оказалась выше? (Какого цвета цветок оказался выше?) Почему?

5. Упражнение “Черты характера”. (10 мин.)

Цель: научить подростков анализировать своё поведение, давать оценку своим поступкам, формировать представление о самих себе; проектировать свой характер, своё будущее; аргументировать свой выбор.

Ход упражнения:

Тренер: “Мы увидели, что не все синие и красные цветы оказались на одном уровне. Значит, что-то где-то не так. И, скорее всего, не всё ладно в наших представлениях о самих себе. Давайте разбираться”.

Перед вами список из шести черт характера: выдержка, доброжелательность, искренность, сила воли, сочувствие, уверенность. Представьте, что у вас появилась возможность изменить что-то в себе и в окружающих. Подумайте и выберите сначала одно из этих шести качеств, которое вы, прежде всего, желаете сами себе. Запишите его на листочке. А теперь выберите одно из этих же шести качеств, которое желаете в первую очередь окружающим вас людям. Запишите его также под первым номером. Назовите каждый черту, которую вы выбрали для себя. А теперь ту, которую вы выбрали для окружающих.

Вопросы для окружающих:

1) Почему для себя вы выбрали именно эту черту характера?

2) Вы её отнесли бы к тем, которые выражают как бы “твёрдость” характера или ”мягкость”?

3) Окружающим вас людям вы пожелали бы “твёрдости” или “мягкости”? А они сами себе?

4) Как вы думаете, почему окружающий нас мир становится всё жёстче и жёстче?

Тренер: “Можно сделать вывод, что в каждом из нас есть что-то доброе и что-то недоброе. Вопрос в том, какое на данном этапе побеждает. Доброе связано, прежде всего, с такими качествами, как порядочность, альтруизм и миролюбие. Недоброе - это, главным образом, безнравственность, эгоизм и агрессивность. Полярными словами являются слова “альтруизм” и “эгоизм”.

6. Знакомство с терминами. ( 5 мин.)

Альтруизм - готовность бескорыстно действовать на пользу другим, не считаясь со своими личными интересами.

Эгоизм - себялюбие, предпочтение своих, личных интересов интересам других, общественным интересам, пренебрежение ими.

Тренер: “Человеку как существу биологическому необходимо в какой-то степени обладать эгоизмом и агрессивностью, чтобы выжить. Но как существу социальному, общественному выжить человеку можно, лишь проявляя заботу о своих сородичах, пытаясь приспособиться друг к другу.”

7. Рассказ для активизации внимания. (5 мин.)

Притча о дикобразах.

В один очень холодный день группа дикобразов сгрудилась, желая согреться. Но длинные иглы больно кололись. Однако стоило дикобразам отодвинуться друг от друга, как их охватывал холод. Дикобразы поёрзали-поёрзали и в конце концов нашли оптимальное положение.

Вопросы для обсуждения:

1) Во имя чего дикобразам пришлось-таки найти то положение, в котором их иглы не кололись, хотя они находились очень близко друг к друг?

2) Готовы ли вы жертвовать какими-то своими интересами, особенностями характера или организма ради того, чтобы было хорошо не только вам, но и окружающим вас людям?

Вывод: вот так и человеку приходится решать нравственные задачи и находить оптимальный баланс эгоизма и альтруизма.

Тренер: “Может показаться, что, будучи альтруистом, человек не получает желаемого личного счастья. Однако древнегреческий философ Аристотель прямо утверждал: “Для того, чтобы быть счастливым, надо быть добродетельным”. Давайте рассмотрим это на конкретных примерах.

8. Ситуативные упражнения. (15 мин.)

Участники объединяются в две подгруппы. Каждая подгруппа получает карточку с ситуацией. На обсуждение в группах отводится 5 минут. На общее обсуждение - 10 мин.

Ситуация 1.

Возвращаясь на велосипедах с рыбалки, Петя с Колей увидели лежащего у дороги человека. “Давай остановимся, посмотрим”, - сказал один из мальчиков. “Поехали, оно тебе надо? Может, он пьяный”, - ответил второй. И друзья проехали мимо. А вечером в селе узнали о том, что пастух дядя Вася находится в больнице с сердечным приступом в очень тяжёлом состоянии, критическом. Вот если бы помощь была оказана чуть-чуть раньше! Настроение у ребят было плохое: они чувствовали себя виноватыми в том, что человек оказался в больнице и неизвестно выживет ли.

Ситуация 2.

Школьники несколько месяцев собирали макулатуру для того, чтобы её сдать и на заработанные деньги купить современный тренажёр для спортивного зала. Наконец необходимая сумма была собрана. Настроение у ребят было приподнятое. Но на следующий день директор школы на линейке сказала о том, что страшной болезнью заболел мальчик из соседней школы, с которой их связывали тёплые, дружеские отношения. Для того, чтобы он поправился, ему нужно срочно сделать дорогостоящую операцию. Такой крупной суммы денег у его родителей нет, и поэтому они обращаются за помощью ко всем добрым людям. Все ребята, кроме Андрея, который отвечал в школе за спортивную работу, проголосовал за то, чтобы перечислить имеющуюся у них сумму на указанный родителями больного мальчика счёт. Вскоре мальчик поправился.

Тренер: “Принять верное решение, опираясь лишь на разум, не всегда возможно. Приходится полагаться на интуицию. А нравственная интуиция есть ни что иное, как совесть, под которой понимается способность личности осуществлять моральный самоконтроль”.

Словарь русского языка С. Ожегова даёт следующее определение совести: “Совесть - чувство нравственной ответственности за своё поведение перед окружающими людьми, обществом”.

9. Мозговой штурм “Как сделать мир добрее?” (10 мин.)

Тренер предлагает участникам высказаться по поводу того, как сделать мир вокруг нас добрее. Если никто из участников тренинга не скажет, то тренер акцентирует внимание на том, что каждый должен стараться улучшить себя, тогда и мир вокруг нас станет лучше, добрее.

10. Прослушивание песенки кота Леопольда из мультипликационного фильма. (5 мин.)

11. Заключительное слово тренера. (5 мин.)

Ценность человека определяется не только тем, живёт ли он по своим убеждениям, но и, прежде всего, каковы эти убеждения. Так давайте, дорогие друзья, будем стремиться жить по-человечески, доставляя радость людям, а значит, и самим себе. И поможем друг другу идти по дороге добра к счастью, действуя согласно следующим принципам Взаимоучастия, Взаимопомощи и Взаимодобра:

1) Руководствоваться совестью в отношениях с окружающими.

2) Не причинять страданий людям.

3) Уметь просить прощения и прощать.

4) Создавать атмосферу честности, доверия и искренности в общении.

5) Быть для людей тем, кто позволяет им добиться большего, чем они могут сегодня.

6) Творить добро ради собственной радости, а не для благодарности.

7) Всегда вести себя так, чтобы количество добра в мире только увеличивалось.

12. Обсуждение и дополнение принципов добра. (5 мин.)

Предложенные участниками принципы записываются на плакате.

13. Подведение итогов.

Упражнение “Эмоциональная цепочка”. (10 мин.)

Цель: закрепление положительных результатов тренинга.

Ход упражнения:

Все участники становятся в круг , кладут левую руку на плечо соседа и по очереди друг за другом благодарят соседа слева за хорошую работу, положительные эмоции, выражают пожелания добра и т. п.