Урок-тренинг

«Яблоко раздора»

Участники: старшие подростки в возрасте 16-18-ти лет (10-11 класс).

Время урока: 45 минут.

Ведущий: оптимальный вариант – педагог-психолог, но может и классный руководитель старших классов, которому интересна психология подростка.

Цель:в игровой форме обсудить красивую и вечную тему – отношения между парнем и девушкой.

**Задачи:**

1) разбиться на 2 команды: мальчики и девочки;

2) высказать другу другу пожелания;

3) узнать, какие проблемы более всего волнуют подростков в отношениях между полами (как начать знакомство, как заговорить, как первому подойти и т.д.);

3) организовать брейн-ринги и дискуссии на темы про любовь, ревность, измены и др;

4) научиться говорить друг другу комплименты.

Если позволяет время:

1) поговорить о мифах в отношениях, обсудить тему «первого раза» (используется сюжетно-ролевая игра «Беременность»);

2) поговорить о профилактике ВИЧ и СПИДа.

Задачи могут изменяться и дополняться.

Тренинг рекомендуется проводить в старших классах в течение февральской недели в преддверии Дня влюблённых. Во время игры в группах царит оживление и хорошее настроение. Упражнения, собранные в тренинге направлены также на уменьшение агрессии и межличностной тревожности, на осознание и ценностное восприятие человеческих отношений.

**Материалы:**пять-шесть красных яблок, три пластиковые тарелки, чистые листы бумаги для рисунков и маленькие листочки для игры «Брачное объявление», цветные карандаши, атласные ленточки для перевязки рук (пять штук), зубочистки.

**Приготовления к уроку:** урок лучше проводить в классе с трехсекционной меловой доской (чтобы две секции по бокам были откидные). В центре класса ставится парта, на которой размещается тарелка с яблоками. Другие две тарелки с яблоками можно поставить на первый и третий ряды. На доске пишется тема урока «Яблоко раздора», а на откидных секциях рисуем два яблока.

**Ход урока**

**1. Начало**

Приветствие от ведущего: «На этой неделе мы отметили (отметим) красивый праздник. Какой? (говорят). Вы конечно подарили своим возлюбленнымвалентинки и подарки. А сегодня мы чуть посвятим наш разговор самой, пожалуй, душещипательной, красивой и вечной теме – про отношения между мужчиной и женщиной! Наш урок будет называться «Яблоко раздора». Может кто-то помнить одноименный древнегреческий миф? (быстро можно вспомнить)».

**2. «Пожелания»**

Ведущий: «И так, начнём. Для начала разбиваемся на 2 команды, мальчики в одну сторону, девочки в другую. На откидных секциях доски вы видите яблоки. Мальчики в этих яблоках напишут пожелания на День влюблённых девочкам, девочки – мальчикам. Команды вперед».

В конце пожелания зачитываются.

**3. «Что вам не нравится в…»**

Ведущий в этом задании просит участником писать на откидных секциях, зайдя за неё, чтобы противоположные команды не видели, что пишется.

«Далее снова на доске мальчики напишут, что им не нравится в девушкам, девушки – что не нравится в парнях».

В конце ведущий зачитывает и начинаем маленькую дискуссию. Каждый недостаток пытаемся оспорить. Например, «парни эгоисты». Мальчики оспаривают. Или: «девушки истерички». Девочки оспаривают.

**4. Блиц-опрос «Любовь это…»**

Ведущий: «Вы наверняка знаете и любите такую жвачку с фантиком про мальчика и девочку «LoveIs…». Сейчас ко мне в центр выйдут по одному человеку от мальчиков и девочек. И мы начнём блиц опрос на 3 минуты. Назовите все ассоциации, связанные с фразой «Любовь это…». Кто запнётся, та команда проиграет».

Вконце от каждой команды требуется придумать одно предложение, начинающееся со слов «Любовь это….»

**5. «Яблоко»**

Ведущий: «Постройтесь, пожалуйста, в 2 шеренги. Сейчас мы парами пронесём это яблоко по кругу, но не просто, а зажавши между щеками».

Кончено, многие отказываются. Но некоторые даже просят 2 раза пройти.

Рефлексия: «Что чувствовали?». Как правило, все говорят, что настроение «супер!».

**6. Рисуем яблоню**

Ведущий: «Желающие соединитесь в следующие пары: М+Ж, Ж+М+Ж, М+Ж+М».

Ведущий завязывает руки рядом стоящих атласной лентой. Готовим три листочка и набор карандашей. Начинаем рисовать яблоню.

В конце обсуждение рисунка, кто что рисовал, затем разрезаем ленту и спрашиваем «Что чувствуете?» у всех рисовавших. Рисунки можно пока повесить на доску.

**7. Блиц опрос «Ревность это…»**

Выходят 2 человека, мальчик и девочка. Называем все свободные ассоциации на фразу «Ревность это…». 3 минуты. Кто запнётся, та команда проиграет.

В конце от каждой команды требовалось придумать одно предложение, начинающееся со слов «Ревность это….»

**8. «Мы схожи, мы различаемся»**

Раздаём листы А4. Все берут ручки, делят листочек на 2 части: «Сходства/Различия». Мальчики и девочки должны оббежать друг друга и выяснить сходства и различия, в конце зачитываем.

**9. «Брачное объявление»**

Раздаютсямаленькие листочки. Задание: «Представьте, что вы пишите объявление в газету «Знакомства» (сайт-знакомств). Используя только свои личностные качества, напишите объявление в такую газету (или сайт)».

В конце ведущий собирает объявления, перемешиваем, зачитываем. В конце два вопроса: «обратили бы вы внимание на такое объявление?» и «угадайте кто это?»

А также можно попросить команду мальчиков составить «Идеальное женское объявление». А девочек «Идеальное мужское объявление»

В итоге неудивительно, если получается, что мальчики указывают, что девушка должна быть красивой, сексуальной, высокой и т.д. А девушки: «Я, состоятельный молодой человек, ищу девушку...». Двух-трёх участников можно попросить высказаться, почему в нашем обществе действуют такие стереотипы.

**10. «Стенка на стенку»**

По сути, игра в хвастовство. Команды сидят напротив друг друга. Кто-то кидает фразу «Мы мальчики …. (такие-то)». Девочки, используя фразу «зато мы…» хвастаются, затем также мальчики…

В конце вычисляются моменты, которые можно оспорить.

**11. Брейн-ринг**

Выходят 2 человека, мальчик и девочка. Называем все свободные ассоциации на тему «Девичья честь» - для мальчиков и «Мужское достоинство» - для мальчиков. 3 минуты. Команды помогают. Кто запнётся, та команда проиграет. В конце от каждой команды требовалось придумать одно предложение, начинающееся со слов «Девичья честь….», «Мужское достоинство…».

**12. Комплименты**

Заранее нужно приготовить яблоко с зубочистками (ёжик). Участники подходят парами мальчик-девочка. И по очереди говорят друг другу комплимент, выдёргивая зубочистку. Одна зубочистка – один комплимент.

**13. Заключительное слово.**

В конце игры от ребят нужно получить обратную связь: что понравилось, что запомнилось? Можно вернуться к яблокам-пожеланиям и попросить что-то добавить. Напоследок нужно пожелать участникам любви, уважения, признания, а также чистых и светлых отношений.

**АПЛОДИСМЕНТЫ!!!**

**Литература**

1. Вачков, И. В. Основы технологии группового тренинга. – М. : Издательство «Ось-89», 1999. – 256 с.
2. Евтихов, О. В. Практика психологического тренинга. – СПб. : Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
3. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.
4. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб. : Издательство «Речь», 2004. – 256 с.
5. Романова, Е. С., Потёмкина, О. Ф. Графические методы в психологической диагностике. – М. :Дидакт, 1991. – 164 с., илл.
6. Солдатова, Г. У., Шайгерова, Л. А., Шарова, О. Д. Жить в мире с собой и другими : Тренинг толерантности для подростков. – М. : Генезис, 2000. – 112 с., илл.
7. Соловов, А. В. Навыки жизни : программа ранней профилактики химической зависимости для детей 9-12 лет. – Казань : Издательство «Хатгер», 1999. – 51 с.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1. – М. : Генезис, 1998. – 160 с. : ил.
9. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.2. – М. : Генезис, 1998. – 160 с. : ил.
10. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.3. – М. : Генезис, 1998. – 160 с. : ил.
11. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.4. – М. : Генезис, 1999. – 160с. : ил.