## Шкрябко Ирина Павловна,

## педагог-психолог МБОУ гимназии № 1 муниципального образования

## город Армавир

**Тренинг «Любить и быть любимым»**

**Цель:** выявить отношение к любви, в целом, а также любви к самому себе.

**Оборудование**: Карандаши, бумага (сердечки), мультимедийная установка.

**Время проведения:** 15 минут

**Аудитория:** 15-30 лет

**Помещение:** просторная аудитория, стулья расставить по кругу

**Количество участников:** 6-8 человек

**Ход тренинга**

**Вводная часть:**

Приветствие, присоединение.

«Правда и ложь» (К.Фопель)

Цель: помочь участникам ближе познакомиться.

Инструкция:

Ведущий: Сядьте, образуя круг. Представьте себе, что все мы выпили волшебный напиток. Когда кто-нибудь его выпьет, он обязательно должен два раза сказать правду и один раз соврать. Я хочу, чтобы сейчас каждый из вас сказал о себе три вещи, две из которых были бы правдой, а одна ложью. Остальные должны попробовать отличить одно от другого. Сначала буду говорить я….

Анализ упражнения:

- Удавалось ли вам заметить, какие высказывания были ложью?

- Трудно ли было угадывать где правда, а где ложь?

- Что вы выигрывали, когда говорили правду о себе?

**Проблемная ситуация. Притча**

***Ведущий:***

К одному мудрецу пришёл человек с жалобой на то, что его окружают только жестокосердные и недобрые люди, и поэтому он чувствует себя в этом мире очень одиноким.

Мудрец выслушал его и сказал:

- На самом деле вокруг тебя много хороших людей. Просто люди подобны рудникам, в которые приходится проникать глубоко, чтобы найти скрытые в них сокровища. Только этого не сделать ни лопатой, ни заступом, а с помощью чувства. Благодаря этому люди прощают друг друга, воспринимают друг друга и творят прекрасный мир. Это то, что возникает внезапно и также внезапно может исчезнуть.

***Вопрос к аудитории***: Как вы думаете, что это?

***(выслушиваются ответы аудитории)***

***Ведущий:*** это «Любовь». Сегодня мы с вами поговорим о «Любви»

**Основная часть:**

**Тест на ассоциации «Дорога к любимому»**

**Ведущий:** Сейчас я вам предлагаю ассоциативный тест, который называется «Дорога к любимому». Вам нужно внимательно меня слушать и представлять то, что я буду говорить. Можете закрыть глаза, если есть такое желание. Итак,

1. Представьте, что вы отправляетесь в гости к любимому человеку. Есть две дороги к его (ее) дому. Одна – прямая, короткая, не займет много времени, но дорога эта скучная. Вторая дорога длиннее и отнимет больше времени, но, пройдя по ней, можно полюбоваться великолепными пейзажами или получить иные интересные впечатления. Какую дорогу вы выберете?

2. На пути вам встретились два цветущих куста белых и красных роз. Вы решаете нарвать букет, состоящий из 15 цветков. Каких цветов вы нарвете больше, красных или белых?

3. Наконец вы добрались до его (ее) дома. Дверь вам открывает кто-то из родственников. Вы попросите позвать своего любимого или, поздоровавшись, просто пройдете к нему в комнату?

4. Войдя в комнату, вы видите, что она пуста. Вы решаете оставить здесь свой букет. Куда вы его поставите, у кровати или у окна?

5. Вы остаетесь ночевать в гостях, но в разных комнатах. Утром вы идете туда, где спит ваш любимый человек. Будете ли вы его (ее) будить или подождете пока он (она) проснется?

6. Что ж, пришло время возвращаться домой. Какую дорогу вы выберете теперь, длинную или короткую?

**Интерпретация теста**

1. Дорога представляет собой вашу любовь. Если выбран прямой и короткий путь, то это означает, что вы влюбляетесь быстро и легко. Если вы предпочитаете длинные дороги, то вы будете долго присматриваться к человеку, прежде чем окончательно влюбиться.

2. Если вы предпочли нарвать больше красных роз, это означает, что в любви вы готовы больше отдавать. Выбор белых роз означает, что вы привыкли больше брать или, хотя бы, получать столько же взамен.

3. Если вы предпочли сразу пройти в комнату к любимому, это означает, что вы прямой человек и проблемы решаете незамедлительно. Если вы попросили позвать своего любимого, значит, вы предпочитаете оставлять проблему в стороне, и ждать пока она решится сама собой.

4. Место, в которое вы поставите розы, указывает на то, насколько часто вы хотите быть с любимым. Если вы предпочли поставить букет у кровати, это означает, что вы ни на минуту не хотите расставаться с любимым (любимой). Если вы поставили букет у окна, значит, вы готовы довольствоваться и редкими встречами.

5. Ответ на этот вопрос показывает ваше отношение к любимому человеку. Если вы предпочтете не будить его, значит, вы любите его таким, какой он есть. Если вы разбудили его, значит, вы хотите, чтобы он менялся ради вас.

6. Выбор обратной дороги расскажет о вашем постоянстве в любви. Если вы выбрали короткую дорогу, значит, вы быстро теряете интерес к своему партнеру. Если вы выбираете длинную дорогу, это свидетельствует о том, что вы стремитесь к длительным, стабильным отношениям

**Обсуждение: Скажите, пожалуйста, подтвердил ли тест ваше отношение к любви и любимому человеку? Что удивило или заставило задуматься?**

Упражнение **«**Багажная полка**»**

**Цель упражнения:** Разминка.

**Описание:**

Ведущий. Давайте представим, что наступили, наконец, долгожданные летние каникулы. Вы отправились на отдых в деревню, далеко-далеко, в самую лесную глухомань, подальше от городской суеты и шумных уличных толп. Ехать туда вам пришлось на поезде. Вот вы входите в вагон, отыскиваете свое купе и обнаруживаете, что от вещей свободна только верхняя полка для багажа. Вам нужно поставить свою большую и тяжелую дорожную сумку наверх. Но вначале как можно ярче представьте себе эту сумку. Вот она стоит перед вами. Какого она цвета? Какой формы? Ощутите ее вес: он довольно внушительный, но вам все же по силам справиться с задачей. Вы достаточно сильны и ловки, чтобы закинуть багаж наверх. Приготовились. Поставили ноги на ширину плеч! «Взяли» груз. Поднимаем его вверх... Ощущаете напряжение рук? Работу мышц спины? Полка находится высоко. Приходится приподняться на носки, чтобы задвинуть сумку до самой стены. Еще одно усилие и... сумка на полке! У-у-х! Теперь можно полностью расслабиться, опуститься на стул. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы, повращайте кистями рук.

**Обсуждение:**

Достаточно краткого обмена впечатлениями.

**Упражнение «Мое сердце»**

Мне бы хотелось предложить вам проделать упражнение, в котором речь пойдет о сердце. Наше тело и разум заняты работой, когда мы хотим выполнить задание или решить проблему, но когда нам нужно выяснить, имеет ли что-то для нас значение, мы подключаем к работе свое сердце и свои чувства.

В этом упражнении вы сможете подумать о тех, кто занимает место в вашем сердце. Вы должны разделить сердце на части, в которых поселятся разные личности. Напишите в каждой части сердца имя человека, которого вы любите. Кто живет в вашем сердце? Сколько места он занимает?

**Обсуждение: Скажите, пожалуйста, остается ли в вашем сердце свободное место? Сколько людей вы включили в список? Сколько места остается для вас самого?**

***«Легко полюбить весь мир трудно полюбить себя»***

***Ведущий:*** Мы можем дарить любовь нашим близким, при условии, что мы любим и принимаем себя. Человек, который не любит себя, имеет, как правило, низкую самооценку, неуверенность, чувство тревоги, что отрицательно сказывается на отношениях, является губительным для любви. Для того чтобы любить себя, иметь крепкие и счастливые отношения, можно придерживаясь тех рекомендаций, которые я для вас подготовила (выдача буклетов).

**Рефлексия.**

***Ведущий:*** Скажите, пожалуйста, о чем сегодняшнее занятие заставило вас призадуматься?

Попытались ли вы глубже взглянуть внутрь себя, своих чувств? Что больше всего запомнилось и почему?