# МАСТЕР – КЛАСС (дискуссионный клуб)
# «Думай! Решай! Действуй!»

**Выбор и ответственность, любовь и страх, формула «Думай! Решай! Действуй!» и масса других полезных инструментов, которые помогут вам справиться с проблемами в санатории и дома, научиться договариваться с близкими, преодолевать свои страхи.**

**В уютной и спокойной обстановке можно обсудить различные важные вопросы и проблемы, поделиться своим мнением и выслушать ребят из отряда.**

| Цель занятия | Содержание |
| --- | --- |
| - «Я – образ»;<br>-принятие себя через самооценку и оценку других;<br>- коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими. | игра «Маска»<br>упражнение «Дневник побед»<br>игра «Ослиная шкура» |
| -Способствовать повышению самооценки и значимости в коллективе;<br>-научить внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя. | игра «Похвалики»<br>игра «Самого себя любить»<br>игра «Невидимые помощники» |
| -Развивать умение самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению. | игра «Комплименты»<br>упражнение «Мусорное ведро» |
| -Дать понятие о самоценности человеческого «Я». | методика «Самооценка»<br>дискуссия «Самое-самое»<br>методика«Моя вселенная» |
| -Развивать способности понимания своего состояния и состояния других людей. | упражнение «Я подарок для человечества»<br>упражнение «Письмо себе, любимому» |
| -Восстановить внутреннее равновесие. | игра «Сад чувств» |
| -Научить выражать свои чувства, внутренне разрядить их;<br>-поднять самооценку. | игра «Рисуем чувства» |
| -Дать представления о вербальных барьерах общения;<br>-обучить альтернативным вариантам поведения;<br>-обучить анализу различных состояний. | решение конфликта |
| -Выработать умение предотвращать конфликты;<br>-закрепить навыки поведения в конфликтных ситуациях. | игра «Перетягивание каната»<br>игра «Петухи» |
| - Познакомить с конкретными техниками уверенного поведения;<br>- отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки. | уверенность в повседневной жизни<br>игра «Я – Алла Пугачёва»<br>упражнение «А кроме того…» |
| -Формировать умение понимать друг друга.<br>-отрабатывать навыки правильного реагирования на критику. | игра-шутка «Пойми меня»<br>игра с мячом «Что звучит обидно?»<br>упражнение на Я – сообщение. |