

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Вяземский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
«ГАРМОНИЯ»
✉ 215110, Смоленская обл., г. Вязьма, ул. 25 Октября, д.1-а Т/ф (48131) 2 – 38 – 27; 4 – 21-35
centr_garmonia@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании
методического совета
протокол от 09.12.2024 № 8

УТВЕРЖДЕНА
приказом СОГБУ СРЦН
«Гармония»
от 09.01.2025 № 27

**Программа
тренинговых занятий
с инвалидами молодого возраста
в формате детско-родительских встреч
«ШАГИ НАВСТРЕЧУ»**

Авторы-составители:
Беликова Кристина Сергеевна,
педагог – психолог,
Принцева Олеся Игоревна,
педагог-психолог

Пояснительная записка

Данная программа разработана для совместных занятий инвалидов молодого возраста и их родителей (законных представителей).

Проблема психологической реабилитации является неотъемлемой частью комплексной реабилитации и оказывает непосредственное влияние на реабилитационный потенциал инвалидов, на их процесс адаптации к своему дефекту, интеграцию в современный социум.

В существующих реалиях проблема психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья приобретает все большую актуальность. Однако, следует отметить, что на данный момент недостаточно изучена специфика психологического сопровождения лиц с ограниченными возможностями здоровья проходящих курс реабилитации в условиях реабилитационного центра и ее постреабилитационный эффект в целом, не описаны психологические техники работы с инвалидами трудоспособного возраста, не разработаны программы, пособия с методиками психологического сопровождения.

Психологическое сопровождение людей с ограниченными возможностями, представляет собой многоуровневый процесс, направленный на достижение оптимального уровня функционирования человека; стимулирует человека использовать адаптивные формы поведения, наиболее актуальные в современном социуме, формирует специфические условия, в рамках которых психологические проблемы решаются с опорой на сохраненные, здоровые качества его личности, дают возможность для развития позитивных аспектов личности клиента, минимизируют имеющиеся у него нарушения.

Психологическое сопровождение в условиях реабилитационного центра опирается на основные постулаты холистического подхода, что обусловлено тенденцией взаимного дополнения. Холистический подход (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер, К. Хорни, Я. Морено, К. Роджерс) позволяет объединить элементы разнообразных методов работы: музыкотерапию, кинотерапию, психодраму, ароматерапию, арт-терапию, сказкотерапию, телесно-ориентированную терапию и др. В единый реабилитационный процесс, что способствует всестороннему, целостному развитию личности.

Задачами психологического сопровождения является подбор таких психологических техник, наглядного материала, сюжетов, кинопродукции, афоризмов, музыки, которые способствуют повышению реабилитационного потенциала клиентов; способствуют формированию позитивной фокусировки внимания; нацеливает на преодоление трудностей, мотивирует придерживаться активной жизненной позиции, поддерживать друг друга, делиться опытом и знаниями с окружающими, искать себя в новых направлениях, в иной деятельности; побуждает к эффективной адаптации, повышению уровня самостоятельности, уверенности, что способствует продуктивной интеграции в современный социум.

На данный момент нет универсального определения понятия

«психологический реабилитационный потенциал», нет единой модели компонентного состава данного понятия. В данной работе «психологический реабилитационный потенциал» рассматривается с позиций холистического подхода, как комплекс работ познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы личности, совокупность адаптационных возможностей личности, личностной направленности, заинтересованности, готовности к психологической работе над собственной личностью и открытость к получению нового опыта, определяющие степень возможного восстановления, продуктивной интеграции в современный социум (социализации).

Понятие «психосоматический потенциал адаптационной динамики» введено для разведения области психологической работы. Важно учитывать степень адаптации к дефекту личности, стадию и глубину переживания утраты здоровья, привычного образа жизни.

Психологическая реабилитация является неотъемлемой частью комплексной реабилитации. Личность клиента необходимо рассматривать с позиций холистического подхода. При формировании программы психологической реабилитации каждую личность рассматривают как уникальную, учитывая его запрос, цели и возможности. Изначально намеченный план психологической реабилитации необходимо реконструировать с учетом вновь возникающих изменений, что благоприятно влияет на повышение реабилитационного потенциала личности.

Целью программы «Шаги навстречу» групповой тренинговой терапии является формирование уверенности в собственных жизненных силах, собственных возможностях через развитие самооценности, самопринятия, самопознания.

Задачами программы психологического сопровождения людей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра являются:

- формирование позитивной «Я-концепции»;
- гармоничное развитие личности через раскрытие творческого потенциала, телесных и психических ресурсов, способствование сохранению физического, психологического, социального здоровья, формированию позитивного мышления, приобретению позитивного опыта взаимодействия в различных кризисных ситуациях;
- знакомство с практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости, отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения, общее оздоровление организма;
- развитие и совершенствование ресурсов личности;
- актуализация поиска своего индивидуального стиля жизни;
- стимуляция интереса к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию.

Реализация поставленных задач осуществляется в рамках *тренинговых* занятий.

Продолжительность каждого занятия составляет 1-1,5 часа, что связано с особенностями здоровья участников тренинговой группы. Педагог-психолог по своему усмотрению (в зависимости от временного интервала, личностных и индивидуальных особенностей воспитанников) может использовать не все представленные в конспектах упражнения и игры.

Все занятия носят развивающий характер. В ряде случаев для закрепления положительно эффекта упражнений из занятий необходимо повторять в течение двух встреч (допускается смена последовательности упражнений на последующих встречах).

Структура занятия:

- 1 этап - приветствие, знакомство, настрой на занятие, установление контакта (15-20 минут);
- 2 этап - основная часть (25-40 минут);
- 3 этап – релаксация (10-15 - минут);
- 4 этап - рефлексия (10-15 минут).

При выборе темы тренинга учитывается запрос группы, особенности работы познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, ограничения по здоровью, уровень адаптации к своему дефекту и пребыванию в реабилитационном центре, готовность к работе со своим «я». В связи с временными ограничениями тренинги одной реабилитационной недели взаимосвязаны с другими видами психологической коррекции. Наиболее актуальные направления работы в группе: эмоциональная саморегуляция, принятие себя, овладение техниками самопомощи, уверенное поведение, выстраивание жизненной перспективы, поиск ресурса для решения проблем, особенности взаимоотношений в социуме, формирование позитивного мышления. Целью работы психолога является создание благоприятной атмосферы процесса реабилитации, способствующей личностному развитию с опорой на внутренние резервы, что дает возможность дальнейшему самостоятельному саморазвитию, самосовершенствованию. Психологические занятия должны включать в себя наглядный материал, носить целевой характер, но не быть длительными по времени. Основная цель психологического сопровождения заключается в повышение реабилитационного потенциала клиента.

В предлагаемой программе представлены наиболее актуальные и значимые темы для лиц с ограниченными возможностями здоровья, представлен широкий спектр возможных психотехник, способов отработки проблем, что позволяет варьировать набор упражнений в зависимости от возможностей группы, ее состава, повторного участия членов группы.

В условиях центра групповые мероприятия: тренинг, арт-терапия и иные – представляются в несколько модифицированном виде относительно

программ, сконструированных для людей без серьезных телесных (физических) ограничений. Все занятия рассчитаны на час – полтора часа, что связано с ограничениями по психосоматическому статусу клиентов. В данных условиях не включены в тренинги техники, затрагивающие глубинные процессы личности, т.к. Существует риск, что данный процесс может быть не завершен в течение одного занятия.

Для повышения эффективности реабилитационного периода внедрены кинофильмы и мультипликационные фильмы, наглядные презентации, которые интегрируются во все виды психологических мероприятий. Просмотр эпизодов, роликов активизирует все рецепторные зоны восприятия, задействует эмоциональный аспект личности, что не только экономит время, но и способствует наиболее эффективному восприятию и запоминанию. Презентации, музыкальное сопровождение, эпизоды являются необходимыми составляющими при участии в тренингах лиц с ослабленным слухом, с нарушениями зрения, с нарушениями работы познавательных процессов (нарушения концентрации внимания, замедленное мышление и др.)

При подборе психологических техник, упражнений учитываются специфика заболевания (уровень развития познавательных процессов, степени нарушений двигательных, слуховых, зрительных и речевых функций организма, эмоционально-волевой сферы и др.), уровень мотивации, запросы и цели клиентов, степень их готовности к работе над своей личностью, учитываются ресурсы людей, их реабилитационные возможности.

Для людей со сниженным интеллектом подбираются мультипликационные фильмы, веселые, энергичные упражнения и разминки. В тренинговые занятия обязательно включаются двигательные разминки, т.к. У данной категории лиц нет возможности концентрировать внимание длительное время на одной проблеме. Информация дается ярко, наглядно, по возможности, в игровой форме, что связано с особенностями их восприятия, спецификой работы головного мозга.

Для людей с сохранным интеллектом проводятся тренинги в соответствии с разработанной программой.

При участии в группе людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата не допускается большое количество двигательных упражнений, требующих перемещения по комнате, по возможности, они исключаются. В случае необходимости допускается небольшое количество двигательных упражнений или разминок, но важно, чтобы были задействованы все участники группы, поэтому целесообразно использование роли наблюдателя, «контролера» за другими участниками, ходом упражнения, нарушениями инструкций, комбинирование в равные пары (взаимодополняющие).

При выраженных нарушениях речи формируется отдельная тренинговая группа из небольшого числа участников или работа проводится индивидуально. Это связано с невозможностью проговаривания собственных чувств, ощущений, затрудненностью обратной связи, что является неотъемлемой частью тренинга. Основным направлением работы с данной

группой являются релаксация, снятие напряжения, зажимов при помощи техник визуализации, самоконтроля и самопомощи, музыкотерапии, ароматерапии, кинотерапии и др. Для данной категории лиц, в большей степени, уделяется индивидуальной психологической работе. При незначительных нарушениях речи не формируется отдельная группа.

На тренингах, в которых участвуют слабовидящие клиенты, особое внимание уделяется озвучиванию, проговариванию происходящего, изображенного.

Форма проведения: групповые тренинги в формате детско-родительских встреч (инвалиды молодого возраста, имеющие грубые ментальные нарушения на тренинговых занятиях сопровождаются взрослыми (тьютнерами, родителями) и выполняют задания с интеллектуальной нагрузкой в упрощенном виде и с помощью сопровождающих (без рефлексии и обратной связи). Рефлексия и обратная связь допускается от инвалидов с легкой степенью ментальных нарушений и интеллектуально сохранных и, также, от сопровождающих.

Формы и методы работы: беседа, развивающие игры и упражнения, дыхательные и двигательные упражнения, методы самовыражения (в рисунке), релаксационные методы, визуализация, рефлексия.

Прогнозируемые результаты программы «Шаги навстречу» :

- запуск процесса формирования позитивной «Я-концепции»;
- повышение уровня развития творческого потенциала, телесных и психических ресурсов, позитивного мышления
- улучшение общего самочувствия участников группы;
- ослабление или полный уход психосоматических симптомов;
- повышение уровня энергетической заряженности, что проявляется в повышении работоспособности и концентрации внимания при достижении поставленных целей;
- увеличивается количество возможных поведенческих выборов;
- совершенствование межличностных отношений.

Критерии оценки эффективности программы «Шаги навстречу»:

- целесообразность (направленность на ребенка, средства деятельности, авторитет педагога - психолога);
- продуктивность (уровень решения проблемы, качественное изменение первоначальной ситуации);
- оптимальность в выборе средств и методов работы;
- воспитательная ценность программы;
- рефлексия дидактических принципов (системность и последовательность; преемственность; прочность; личностный подход; сознательность и активность воспитанников; доступность при необходимой степени

трудности; наглядность; связь теории и практики; комплексность; единство образовательной, воспитательной и развивающей функции; исследовательская позиция; партнерское общение; объективизация поведения);

- наличие творческого компонента в деятельности педагога – психолога.

Методические рекомендации:

- проводить занятия по программе могут психологи, педагоги – психологи, имеющие специальное образование и наличие творческого компонента в деятельности педагога-психолога;
- помещение для занятий должно быть постоянным (одним и тем же на всех занятиях), светлым, просторным, легко проветриваемым. Стулья должны быть легко перемещаемыми и не соединяться друг с другом. В помещении не должно быть предметов, представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание детей;
- речевые инструкции должны предъявляться голосом разной громкости, с обращением особого внимания на тональность;
- движения для психогимнастических, релаксационных и музыкальных упражнений (если они не прописаны в конспекте занятия) педагог – психолог придумывает самостоятельно, основываясь на индивидуальных особенностях воспитанников;
- периодичность проведения занятий педагог – психолог определяет самостоятельно на основании индивидуальных личностных особенностей воспитанников каждой группы;
- педагог – психолог может варьировать последовательность конспектов программы при ее реализации;
- роль ведущего на всех занятиях исполняет педагог-психолог (за исключением ситуаций, когда распределение ролей отмечается в конспектах занятий в примечаниях к упражнениям);
- при использовании техник арт-терапии рекомендуется (по возможности) применять вместо обычной бумаги прозрачные мольберты для усиления терапевтического эффекта от упражнений.

Тематическое планирование программы «Шаги навстречу»

№ п/п	Тема занятий	Всего часов
1	Знакомство	1-1.5
2	Эмоциональная саморегуляция	1-1.5
3	Техники самопомощи	1-1.5
4	Уверенное поведение	1-1.5
5	Технологии исполнения желаний	1-1.5
6	Я себя понимаю	1-1.5
7	Сказкотерапия	1-1.5
8	Перспектива	1-1.5
9	Профилактика стресса	1-1.5
10	Путешествие на голубую звезду	1-1.5
11	Волшебная страна чувств	1-1.5
12	Я-художник	1-1.5
13	Мое Я	1-1.5
14	Внутренние ресурсы	1-1.5
15	Природные стихии	1-1.5
16	Природные запахи	1-1.5
17	Настроение	1-1.5
18	Времена года	1-1.5
19	Разноцветный мир	1-1.5
20	Общение и уважение	1-1.5
21	Мы вместе	1-1.5
22	Мы играем	1-1.5
23	Мы идем в поход	1-1.5
24	Проявляем эмоции	1-1.5
25	Коллаж	1-1.5
26	Доверие	1-1.5
27	Почувствуй помощь	1-1.5
28	Поддержка	1-1.5
29	Мы умеем	1-1.5
30	Рисуем вместе	1-1.5
31	Хорошо-плохо	1-1.5
32	Будь добрым	1-1.5
33	Круг уверенности	1-1.5
34	Мои лица	1-1.5
35	Круг взаимоотношений	1-1.5
36	Метафора	1-1.5
37	Сигнал	1-1.5
38	Понимание	1-1.5
39	Подарок соседу	1-1.5
40	Заключительный	1-1.5

План-конспект тренинга 1. «Знакомство»

Цели тренинга: знакомство клиентов центра друг с другом, с психологами, с возможностями психологической работы. Совместный выбор наиболее актуальных тренинговых тем; формирование комфортной, доверительной атмосферы, способствующей самораскрытию, саморазвитию, раскрепощению, творческой активности, повышению общего психоэмоционального тонуса.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, цветные карандаши

Ход тренинга

Приветствие, информационный блок. Психолог рассказывает о центре, о предлагаемых видах услуг, представляя работу психологической службы центра, подробно описывает возможности психологической реабилитации, озвучивает планируемые темы групповых занятий, учитывая запрос участников группы, а так же указывает место и время планируемых встреч.

Принятие правил работы группы:

- Общение по принципу «здесь и сейчас» (обсуждение того, что происходит непосредственно в группе в данный момент);
- Принцип персонификации высказываний («Я-высказывание»);
- Правило активного участия;
- Принцип доверительного общения;
- Принцип конфиденциальности;
- Позитивная фокусировка внимания;
- Позитивное отношение к себе и окружающим;
- Правило «стоп»;
- Искренность;
- Открытость;
- Уважение говорящего;
- Говорить по существу;
- Правило «регламент»
- Правило «обратной связи» - по запросу

Рекомендации: сначала идет обсуждение того, как должна существовать, работать группа. Затем тренер предлагает стандартные правила, которые представлены в презентации. Далее группа обсуждает, что уместно, какие правила она принимает и какие правила необходимо добавить.

Упражнение «История моего имени»

Участники сидят в кругу. Они по очереди представляются группе и рассказывают о своем имени. Обычно люди легко включаются в

рассказывание о своем имени, но для облегчения первого шага можно выдать им примерный перечень вопросов, на которые они могут, если захотят, опираться по ходу рассказа:

- Как меня обычно называют разные люди?
- Как я предпочитаю, чтобы меня называли?
- Кто выбрал мне имя?
- Носит ли это имя кто-то еще из моих родственников?
- Кого из именитых тезок я бы вспомнил?
- Что означает мое имя?
- Хотел бы я, чтобы меня звали иначе?
- Были ли какие-то смешные случаи, связанные с вашим именем?

Рекомендации: данные вопросы для наглядности возможно представить в мультимедийной презентации.

Упражнение с карандашами «Почувствуй меня»

Участникам группы предлагается выбрать из предложенных цветных карандашей один понравившийся и рассмотреть его, сделать различного рода действия с ним. Затем, каждый представляет наиболее привычную в повседневной жизни манипуляцию с карандашом в руке, и все участники повторяют предложенный жест, движение за автором, пытаясь почувствовать его настроение, психическое состояние.

Разминка «Колпак»

Это очень веселая подвижная разминка, которая обычно пользуется большим успехом у участников любых тренингов. Она помогает снять напряжение, переключиться с одной темы на другую, повысить уровень внимания и сосредоточенности.

Все участники стоят в кругу. Сначала тренер зачитывает небольшое шуточное четверостишие:

Колпак мой треугольный.

Треугольный мой колпак.

А если не треугольный,
то это не мой колпак.

Далее тренер последовательно вводит инструкцию:

вместо слова «колпак» участники должны дважды хлопнуть себя по голове; вместо слова «мой» — показать на себя; слово «треугольный» изображается выбрасыванием трех пальцев (слог «тре») и выставлением вперед локтя (часть слова «угольный»). Само заменяемое слово не произносится. Каждое вводимое условие тренер проговаривает и показывает; делает он это достаточно медленно, последовательно усложняя инструкцию.

Постепенно темп выполнения упражнения увеличивается. Тренеру необходимо следить, чтобы все участники работали синхронно, в одном темпе.

Когда у группы получается показывать стихотворение со скоростью разговорной речи, разминка заканчивается.

В этом упражнении важно, чтобы сам тренер мог показывать каждое слово очень быстро. Это будет своеобразным примером для группы.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Участники тренинга разбиваются на пары и определяются, кто из них будет первым исполнять роль «слепого», а кто роль «поводыря». После распределения они получают задание: «поводырь» становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих «слепых» по комнате, подводя друг к другу, знакомят их. «поводыри» руками «слепых» начинают трогать лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча.

При выполнении этого упражнения обязательно проявляются конвенциональные запреты на прикосновение, в первую очередь, сексуальные. Затем происходит обсуждение. Ведущий помогает участникам не убегать от темы запретов, спрашивая: «какие чувства вызвало это упражнение, приятно ли было ощущать руками другого человека, было необычно, неловко, интересно, удалось ли узнать что-нибудь новое при таком способе знакомства? Какие чувства возникли по отношению к партнеру, как чувствовался «поводырь», делал он что-то лишнее, или не хватало его активности, хотелось, что бы он более активно действовал вашими руками и т. Д.».

Рекомендации: при участии в тренинге лиц, имеющих затруднения в передвижении, возможно присваивание им роли «наблюдателя – контролера» и роль «слепого». При закрытых глазах предлагаются разнообразные предметы на возможность тактильного восприятия, подводятся другие участники и пр. При нечетном числе участников тренер включается в игру.

Упражнение с направленным воображением «Радуга»

Представьте, что вы находитесь под радугой. Радуга эта необычная - в ней не 7 цветов, как обычно, а невообразимое множество. Находиться под радугой - это к счастью. Но радуга может еще и лечить, и восстанавливать силы, и помочь исполнить то, что вы попросите, наполняя вас соответствующим цветом.

Итак, вы стоите под радугой, любуетесь ее красотой и многообразием цвета. Теперь вы можете попросить у нее тот цвет, который даст вам силы, чтоб справляться с трудностями. Первый представившийся вам цвет является истинный, именно тем, который нужен для исполнения вашей просьбы.

Теперь представьте, что от радуги отделяется дуга того цвета, который вам представился. Она снижается и превращается в облако того же цвета. Облако опускается и окутывает вас, словно одеялом, цветом, который пришел по вашей просьбе. Касаясь вашей кожи, облако превращается в капельки того же цвета, которые при соприкосновении впитываются в ваше тело - ровно

столько, сколько телу и душе нужно, необходимо. Остальное, избыточное, испаряется, словно пар.

Теперь попросите у радуги тот цвет, который подарит вам здоровье, уверенность в себе, здоровье определенного органа, хорошее настроение, удачу, добрые отношения, очищение от вредных мыслей, привычек, страхов и т.д. На любую отдельную просьбу представляйте, как от радуги отделяется дуга определенного цвета, первого, пришедшего на ум, снижается, превращается в облако, а оно, в свою очередь, окутывает вас бережно этим цветом, превращается в цветные капельки, которые впитываются в кожу, восполняя цветовой дисбаланс, излечивая, даруя хорошее настроение и бодрое расположение духа, уверенность в себе и т.д.

Цвета могут совпадать при некоторых запросах. Это нормально. Цвет может лечить любой орган, он приходит определенный на каждую проблему. Цвет восстанавливает нервную систему, снимает слабость и головокружение, дарует силы, укрепляет вас изнутри, делает моложе, красивее.

Используйте упражнение, когда почувствуете необходимость восстановить работу каких-либо органов, улучшить самочувствие, привести мысли в порядок, отдохнуть.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 2. «Эмоциональная саморегуляция»

Цели тренинга: освоение психологических техник управления эмоциями, способствующих в преодолении барьеров, страхов, работе со стрессами различной этиологии (происхождения), а так же овладение методами развития позитивного мышления

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, пластилин, бумага

Ход тренинга

Разминка «Меняются местами те, кто...»

Все участники сидят в кругу на стульях. Ведущий убирает свой стул и говорит, что он сейчас назовет одно качество или предмет и те, у кого это качество (предмет) есть, должны будут поменяться местами. Участники должны стараться как можно быстрее занять освободившиеся стулья. Тот, кто не успевает занять место, становится ведущим. Каждый новый кон игры начинается словами «меняются местами те, кто...».

Сначала имеет смысл вводить в игру простые признаки. Например, ведущий может предложить поменяться тем, у кого светлые волосы, у кого в одежде присутствует красный цвет, кто любит проводить свободное время с друзьями и т. Д. В дальнейшем формулировки могут стать более сложными, требующими рефлексии участников и дающими определенную диагностическую информацию. Например, меняются те, для кого свобода самовыражения важнее продвижения по карьерной лестнице; для кого в работе важнее коллектив, а не выполняемые обязанности и др. Тренер может заранее подготовить ряд характеристик, связанных с темой занятия, или ввести дополнительное условие, согласно которому водящие должны придумывать характеристики, связанные с тренингом в целом.

Упражнение «Кнопка стоп и кнопка пуск»

Когда вы раздражены, испуганы, разгневаны представьте, что в вашей правой ладони есть кнопка красного цвета – это кнопка «стоп», она отвечает за ход мыслей, за остановку мыслительного процесса, и розовая или голубая кнопка «пуск»- в левой. Мысленно, в момент эмоционального напряжения, вы нажимаете кнопку «стоп» (можно даже сжать ладонь, словно нажимая на нее.). Кнопка «стоп» останавливает ход негативных мыслей и наплыв раздражения, в этот момент в голове возникает тишина, которую надо использовать для переориентирования мыслей и действий на положительный лад. Кнопка «пуск» помогает перепрограммировать ваши мысли; нажав на нее, вы начинаете спокойно анализировать происходящее и понимать, что это не стоит раздражения, ссор и конфликтов, что все можно исправить, что вас вовсе не хотели обидеть...

Упражнение «Исцеляющее дыхание»

Необходимо представить гнев, раздражение и т.п. В виде темного тумана внутри своего тела, т.е., придать им тот образ, с которым будет легче работать, нежели с абстракцией. На вдохе впускаем в себя солнечный свет, который будет заполнять изнутри все тело, частично сжигать темный туман обид, тревог, раздражения и т.д., на выдохе - выдыхаем темный туман, представив перед собой костер, в котором он сгорает. Буквально 3 вдоха-выдоха помогают справиться с негативными эмоциями и плохим самочувствием, улучшают настроение.

Упражнение «Волшебный ластик»

Необходимо представить, что событие, которое доставляет тревогу, переживание, словно зафиксировано, отпечатано на картине. Вы берете в руки ластик, которым можно стереть любое изображение и начинаете работать. Возможно, в некоторых случаях, придется приложить немало усилий, чтобы воссозданная негативно окрашенная картина стала исчезать. Но зато эффект не заставит себя долго ждать - улучшается самочувствие и настроение, а образы, уничтоженные с помощью волшебного ластика, очень тяжело даже при желании вернуть в воображении.

Другой вариант упражнения - когда образы сжигаются в огне, а человек наблюдает, как сгорает полотно, оставляя в душе чувство легкости и покоя.

Упражнение «Собачья конура»

Это упражнение очень хорошо использовать для временной остановки потока мыслей, когда нужно сосредоточиться на чем-то более позитивном, найти нужный ресурс для решения проблемы.

Нужно представить, что ваша голова - это конура, а мысли, которые не дают покоя, - это лающая возле конуры собака. Строго и уверенно дайте собаке команду: «замолчи!». Вы этот момент в голове наступают тишина, мысли словно улетучиваются, мыслительный процесс останавливается на несколько секунд, что дает возможность успокоиться и переоценить обстановку, не включаясь в конфликт или в процесс самобичевания.

Упражнение «Громоотвод»

Когда вы чувствуете, что в вас закипает злость, раздражение, нарастает страх, нужно найти металлический предмет, который располагается так, словно его основание находится под землей. Таким предметом может послужить обычная батарея, если она не находится в процессе нагревания, накаливания. Подержитесь некоторое время за так называемый «громоотвод», представьте, как через руку, через пальцы, раздражение, гнев, обида, боль, страх, уходят в землю. Возможно, вы даже ощутите некоторые вибрации в руке и в теле, а потом обязательно почувствуете легкость. Таким образом, вы сможете не включиться в конфликт, избежать дальнейшего накала страстей, освободитесь от страха.

Упражнение «Какая будет твоя следующая мысль?»

Понаблюдайте как бы со стороны свои мысли, как они текут сами по себе. А потом задайте сами себе вопрос: «а какая будет следующая моя мысль?». Вы заметите, что в голове наступит долгожданная тишина, которая будет длиться несколько секунд. Но этого будет достаточно и для отдыха, и для того, чтоб начать мыслить позитивно. Так как, вместе с ходом мыслей прекращается напряжение, перестают рождаться эмоции, перерастающие в поступки. Мысля позитивно, вы сможете работать на свое оздоровление, на создание ресурсов для дальнейшего решения поставленных перед вами задач.

Упражнение «Пластилин»

Возьмите кусочек пластилина, помните его в руке, почувствуйте его текстуру, его мягкость. Закройте глаза и, продолжая мять пластилин, начните вспоминать все те неприятные жизненные ситуации, которые с вами произошли с того момента, как вы начали себя осознавать. Быть может, кто-то проронил в ваш адрес недоброе слово, кто-то предал, кто-то не понял, не выслушал, не принял. Возможно, кто-то ранил вас своим поступком или взглядом, и эта боль до сих пор осталась в вашем сердце, словно острая игла...

Пластилин обладает способностью впитывать как хорошее, так и плохое. Сейчас, вспоминая все свои неприятности, обиды и боль, словно заново переживая негативный опыт, почувствуйте, что где-то в теле, скорее - в области грудной клетки, накапливается что-то неприятное, тяжелое. Представьте то, что вызывает эти ощущения, образом (легче представить темное пятно, грязь, туман, мазут). Вспоминайте, разминайте пластилин в руках и начинайте потихоньку отпускать то, что сконцентрировалось в теле негативное, через руки, через пальцы – в кусочек пластилина. Делайте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что достаточно, пока все до последней капли негатива не уйдет в пластилин. Если во время упражнения захочется плакать – это нормально, позвольте себе эту слабость. По окончании упражнения откройте глаза, рассмотрите ту фигурку, которая у вас получилась. Задайте себе вопрос: о чем она вам хочет рассказать (постарайтесь услышать себя с самых первых ощущений, мыслей).

Упражнение с направленным воображением «Костер»

Представьте, что вы стоите пред костром. Пламя разгорается все ярче и ярче. Огонь способен сжигать не только мусор и хлам, но и плохие воспоминания, обиды, боль, страхи и сомнения, болезни и плохое настроения, неверие в себя и неудачи. Представьте, что каждый сухой листочек, сгорающий в костре - это ваша выплаканная или невыплаканная слезинка; каждая сухая веточка – это неудача из прошлого, каждая сухая травинка – это страдание и боль, болезнь. Посмотрите, что еще горит в вашем костре, дайте наименование всем тем образам, которые сейчас уничтожает огонь (например, бумага, старые газеты - это те отношения, которые доставили вам страдания и боль...).

Пусть ваш костер догорит, дотла сжигая весь мусор и хлам, а вместе с ним – и все то плохое, что мешало вам поверить в себя, полюбить себя, найти силы для преодоления препятствий на жизненном пути.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 3. «Техники самопомощи»

Цели тренинга: освоение психологических техник самопомощи, способствующих преодолению страхов, депрессивных состояний, стрессов.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, ручки или карандаши, бумага.

Ход тренинга

Приветствие

Участникам группы задается вопрос: «с чего начинается ваш день? Какую музыку вы слушаете? Какого цвета одежду вы предпочитаете? Какая фоновая заставка на мониторе вашего компьютера? Какие фильмы вы любите? Какие книги вы читаете?

Просмотр и обсуждение кинофильма ввс «разум человека» («the human mind»), часть 2 «индивидуальность», эпизод №6.

Разминка «А я еду!»

Все участники сидят в кругу, ведущий тоже сидит с ними, один дополнительный пустой стул тренер ставит в круг. Психолог объясняет участникам правила игры: первый человек, у которого с правой стороны оказался пустой стул, пересаживается на него со словами: «а я еду!» (пустой стул оказался с другой стороны). Следующий человек, у которого с правой стороны оказался пустой стул, пересаживается со словами: «а я тоже!». Третий пересаживается на пустой стул со словами: «а я заяц!». Пустой стул оказался с левой стороны от третьего участника, он хлопает по этому стулу и говорит имя любого человека из группы: «катя!». Катя подсказывает и пересаживается на этот пустой стул.

Игра начинается заново, с того человека, у которого справа оказался пустой стул и так разминка продолжается до необходимого накала, она помогает участникам запомнить мена, она позволяет немножко подвигаться, она сохраняет комфортную для начала тренинга дистанцию.

Рекомендации: данную разминку можно применять только в той группе, где все участники имеют возможность передвигаться. Возможно музыкальное сопровождение. При участии в тренинге лиц, для которых передвижения затруднены, целесообразно заменить данную разминку на другую, например, на разминку «колпак». При фразе «а я еду», можно добавить ответ на вопрос: «как я еду?», например, «а я еду уверенно, счастливо, комфортно, весело и т.д.»

Упражнение с направленным воображением «Волшебное зеркало»

Послушайте свое дыхание. Плавный вдох, плавный спокойный выдох. Мысли текут ровно и свободно. Отпустите их, чтоб освободить место для новых, позитивных мыслей и идей.

Представьте, что вы идете по дороге к виднеющемуся вдали старинному замку.

Обратите внимание, по какой местности вы идете, какое сейчас время года, и какая погода сопровождает вас в путешествии. (можно, наоборот, обрисовать изначально теплый летний день и т.п.)

Вы идете налегке. У вас очень хорошее настроение. Вы готовы встретиться с чудом.

Дорога приводит вас к прекрасному замку, который стоит среди зелени лесов и полей. Его стены сверкают белизной, двери замка открыты гостям.

Вы видите, что огромная зала освещена свечами, факелами, прекрасное убранство ее радует и восхищает. Вы входите в залу и видите, что, напротив, на самой центральной стене, висит огромное старинное зеркало. Зеркало это непростое - оно показывает каждому, смотрящемуся в него то, каким он должен быть на самом деле, к чему необходимо стремиться (облик, поступки и т.п.), для чего он пришел в этот мир. Оно отражает буквально все - от прически и манеры одеваться до манер, тембра голоса, все в мельчайших подробностях. Вы готовы? Тогда подходите к зеркалу, загляните в него. Не удивляйтесь, если вы увидите себя не в том возрасте, в котором вы сейчас находитесь. Зеркало способно заглянуть в будущее, намного лет вперед, и даже в прошлое. Каким вы видите себя сейчас? Отметьте все детали - это важно. Зеркало показывает вам то, каким вы должны быть на самом деле - все ваши плюсы, все ваши таланты и сильные стороны, манеру одеваться и говорить, умение держаться, думать, решать проблемы. Оно может показать вашу будущую профессию, если вы еще в поисках, или ту, какой вы наиболее соответствуете.

Приглядитесь к изображению. Нравится ли вам оно? Нравитесь вы себе в этом образе? Наверняка, да! Это тот идеал вас, к которому вы можете стремиться, чтоб достичь успеха в жизни, чтобы быть довольными своей жизнью, чтобы получить удовлетворение от каждого дня, уметь радоваться, любить и ощущать себя любимыми и необходимыми.

Почувствуйте, как сила наполняет ваше тело, как уверенность заполняет душу. Вы - личность. Вы личность с множеством талантов и умением раскрывать свои способности.

Вы умны, красивы, самостоятельны, уверены в себе. Вы можете проявлять инициативу, брать на себя определенную ответственность, принимать решения, менять настоящее к лучшему. Вы добры, щедры и милосердны. Вы сильны телом и душой и абсолютно здоровы.

Пусть это состояние гордости проникнет в вас как поток энергии, как яркий свет, озаряющий все вокруг, как приятные мурашки по телу. Примите это состояние и сохраните, как потенциал для развития. Побудьте еще некоторое время в этом приятном состоянии. Стремитесь к своему идеалу.

А теперь поблагодарите зеркало и на счет «три» выходите из этого состояния.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 4. «Уверенное поведение»

Цель тренинга: освоение психологических техник, способствующих повышению уверенности, самооценки, через раскрытие внутренних ресурсов, талантов, способностей, поиск жизненных целей

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход тренинга

Приветствие

Участникам группы задается вопрос: «что такое уверенное поведение? Как выглядит уверенный человек? Как он передвигается, говорит, жестикулирует?»

Просмотр и обсуждение мультипликационного фильма «барашек и кролень»

Упражнение «Прости меня»/«мне очень жаль»/«благодарю тебя»/«люблю тебя»/(гавайская техника «хоопонопоно»).

Участники рассчитываются на «первый - второй».

«Первые» номера выходят за дверь.

«Вторые» номера садятся в круг и закрывают глаза. «первые» номера входят в комнату, перемещаясь по кругу в одном направлении, шепотом на ухо, как «ангелы», говорят сидящим фразу «прости меня». Можно говорить одновременно в оба уха. Со второго круга фразу произносят с добавлением легкого прикосновения к плечу. Затем, по команде тренера, участники меняются местами. «Вторые» номера шепчут фразу «я люблю тебя».

Обратная связь.

-Что чувствовали в роли говорящего?

-Что чувствовали в роли слушающего?

-Что нового было открыто в самом себе?

Упражнение «Симфония успеха»

Задумайтесь о той своей мечте, которую вы обязательно хотите претворить в жизнь. И осознайте, что перед вашим внутренним взором появляются картины этой мечты. Вы видите будущее, в котором вы уже получили то, о чем сейчас только мечтаете.

Теперь сделайте вот что:

1. Сначала усильте эту картину. Сделайте ее такой, чтобы она своей силой активизировала ваши внутренние ресурсы.
2. Сейчас вы совершите мысленное путешествие в будущее. В тот момент, когда вы уже осуществили свою мечту - немного поживите в этом будущем, почувствуйте удовольствие от достижения.
3. Из будущего придут силы и ваша уверенность в настоящем, чтобы усилить вероятность достижения этой мечты.

4. Потом вы вернетесь обратно почувствуете , как данные вам ресурсы играют в вашем теле.

Очень важно, чтобы любое свое позитивное чувство вы усиливали. Что значит «усиливать»? Это значит - силой воли делать его ярче, мощнее, сильнее и глубже. Чем лучше вы это сделаете, тем более сильный результат получите.

Обратите внимание на то, чтобы мечта была для вас по-настоящему привлекательна, а не была бы сиюминутным желанием.

Представьте, что вы уже получили то, чего сейчас лишь только хотите. Вы, действительно, будете удовлетворен этим? Вы не будете раскаиваться и сожалеть, что вложили столько сил в ерунду? Нет? Тогда вперед!

P.s. Если какие-то слова не будут подходить вам, просто пропускайте их. Это - нормально.

Итак, подумайте о своей мечте. К чему вы стремитесь? И заметьте, как перед вашим внутренним взором появляются пока еще расплывчатые и туманные картины. Теперь удерживайте все свое внимание только на них.

Сделайте эту картину ярче, как будто вы делаете ярче экран телевизора. Сделайте яркость такой, чтобы она вам нравилась. Легко... Просто...

Теперь настройте четкость и резкость изображения, чтобы вы видели все от начала до конца. Светло... Понятно... Приятно...

Если у изображения есть рамка, уберите ее, стирая ее частями, или убрав ее сразу и целиком. Свобода... Простор... Хорошо...

Теперь сделайте размер изображения большим, как будто это реальная картина, которую вы вспоминаете. Еще больше... Еще... Так, чтобы вам нравилось...

Посмотрите, изображение объемное или плоское? Сделайте его объемным. Как жизнь... Приятно... Тепло... Мурашки...

Ваша мечта неподвижна или она движется? Запустите движение.

Нажмите кнопку «пуск». Сильно... Живо... Энергично...

Вы находитесь в этой мечте или видите себя со стороны? Войдите в свою мечту. Целиком... Почувствуйте энергию жизни...

А теперь оглядитесь мысленно вокруг себя в том моменте, где вы сейчас находитесь. Вы уже все получили. У вас все получилось. Вы все смогли. Ничто не остановило вас. Вы - победитель. Вы осознаете, где вы чувствуете радость успеха и победы? Усиливайте! Усиливайте! Еще усиливайте! Еще! Наслаждайтесь! Улыбайтесь! Радуйтесь! Вы можете прыгать, скакать, кричать! У вас получилось все! Что вы обычно говорите себе, когда у вас все получается? Скажите себе эти слова! Еще раз! Еще! Еще больше эмоций и энергии! Усиливайте ощущение победы! Еще усиливайте!

Еще! А теперь начинайте скакать и прыгать, сохраняя свое внутреннее видение своей мечты и находясь в ней! Станцуйте танец победителя!

А сейчас остановитесь, для того, чтобы обернуться и посмотреть на тот путь, который вы прошли. Посмотрите на него. И направьте в этот путь свою

энергию победителя любым удобным вам образом. Вы можете пустить туда реку энергии, или отправить ее порывом ветра, или посыпать весь этот путь своей энергией. Обратите внимание, какого все становится цвета? Какое там есть движение? А теперь увидите себя в прошлом, когда вы еще только собирались начать путь. И пускай ваша энергия напитает этого человека. Полностью. Всего.

А теперь вернитесь обратно в настоящее, чувствуя наполняющую вас энергию и уверенность в том, что вы получите то, что хотите. Усиливайте эту уверенность. Еще. Делайте ее сильнее, мощнее, шире, глубже, ярче, звонче... Еще усиливайте. Еще... Еще сильнее... И запомните, как вы чувствуете себя, когда вы на все сто уверены в успехе.

Запомните это состояние и, если вдруг вы засомневаетесь в какой-то момент, вспомните свое состояние успеха и уверенности и продолжайте действовать дальше.

Упражнение «Аплодисменты».

Участники сидят или стоят в кругу. По желанию один из участников выходит в центр круга, а остальные начинают ему бурно аплодировать. Аплодисменты продолжаются столько, сколько этого захочется стоящему в центре круга. Когда он решает, что ему достаточно внимания, он благодарит группу (тем способом, который выберет он сам, — говорит «спасибо», кланяется, делает реверанс, пожимает каждому руку и т. Д.) И возвращается в круг. После этого место в центре круга занимает следующий участник.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 5. «Технологии исполнения желаний»

Цели тренинга: освоение психологических техник, способствующих повышению уверенности в собственных силах, нацеливающих на позитивную фокусировку внимания, успешность, активную жизненную позицию, выстраивание позитивной перспективы.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, цветные карандаши, бумага.

Ход тренинга

Приветствие Участникам группы задаются вопросы: «если бы вы были волшебниками, то кем? Что бы вы делали, каким даром вы бы обладали, кому помогали? Как вы думаете, почему не исполняются мечты?»

Упражнение «Внутренняя сила»

Закройте глаза и почувствуйте то место в теле, в котором живет ваша сила. От нее исходит свет, который и помогает исполнять желания. Этот свет заключен в волшебный кристалл, хранящийся в сундуке золотого или в любого другого цвета. Теперь мы откроем глаза и подарим друг другу (по кругу) нечто волшебное, что можно положить в сундучок; то, что будет усиливать действия волшебства, помогать (почувствуйте по ассоциации, чего не хватает человеку, сидящему рядом с вами)

Упражнение «Ледяная стена»

Представьте, что вы на северном полюсе, там все покрыто льдом, лежит снег, в воздухе кружатся снежинки. Но вам не холодно, потому что вы сидите в санях, в теплой шубе. Вы смотрите на полет снежинок, вы любуетесь их легкостью и изящностью. Воздух чист, он серебрится от своей чистоты и целительной силы. Вы вдыхаете этот воздух, чувствуете легкую, успокаивающую и исцеляющую прохладу, которая течет по телу, в этот момент вы оздоравливаетесь. Вы смотрите вдаль и видите, как перед вами начинает из-под льда вырастать ледяная стена, которая состоит из блоков. Стена преграждает путь, блоки ложатся один на другой, делая стену выше и выше. Каждый из этих блоков будет означать все то, что мешало вам верить в себя, двигаться вперед к цели – это ваши страхи, обиды, боль, неприятные воспоминания и многое другое. Еще немного - и вот перед вами стоит уже выросшая стена. Обратите внимание: матовая она или прозрачная; есть ли у стены зазубрены, или она ровная; какой она высоты. Представьте, что точно такая же стена выросла внутри вас - это миникопия всех блоков, мешающих вам чувствовать себя счастливым человеком, а, в частности - страхов, неуверенности, заниженной самооценки, обид, боли, потерь, болезней, нелюбви к себе и многое другое.

А теперь представьте, что солнце светит и на северном полюсе очень ярко, и его лучи касаются ледяной стены, которая начинает таять у вас на

глазах. Сначала медленно. А потом все быстрее тает лед, тают блоки, а вместе с ними исчезают страхи и обиды, боль и неприятные воспоминания. Отметьте для себя, насколько быстро тает стена из льда. Внутри вас идет тот же процесс. Становится легче дышать. Еще мгновение - и вы свободны. Сделайте вдох и выдох, отпустив последнюю каплю напряжения. Вы видите, что перед вами – огромная лужа, которая начинает менять очертания, и из нее показываются фигуры эскимосских лаек. Они встряхивают шерстку, подбегают к вам, начинают ласкаться. Теперь их можно погладить, запрячь в сани. Натяните поводья, собаки понесутся вперед. Еще мгновение – и ваши сани проезжают по луже, некогда бывшей ледяной стеной.... Вы оглядываетесь, видите, что лужа замерзает, покрывается льдом, а затем – снегом. Все плохое осталось позади. Сани весело мчатся вперед, туда, где на небе расстилается северное сияние. Сани останавливаются прямо перед ним. Вы можете распрячь и отпустить собак, потому что в этом месте холод и тепло разграничены невидимой чертой. Еще шаг - и вы окажетесь в теплых краях, где плещет море, где ноги утопают в теплом песке. Снимайте шубу и смело переступайте черту, направляясь к морю. Прошлое уже не повторится, будущее еще не наступило. Здесь и сейчас наслаждайтесь покоем, гармонией в душе и сердце. Оставьте положительный ресурс в себе.

Упражнение «Запуск желаний»

Представьте, что у вас есть желания, которые зависят от вас, от других людей и от обстоятельств. Еще у вас есть 3 волшебных воздушных шара, в которые вы сейчас сложите свои желания - в первый положите те, которые зависят от вас (любим форматом - словами, картинками..), во второй- те, которые зависят от других людей, в третий- которые зависят от обстоятельств. А теперь по очереди отпустите шары в небо, представив, что они поднимаются по лунной дорожке света. Они летят туда, где их примут, где найдут способ их осуществить.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 6. «Я себя понимаю»

Цели тренинга: знакомство со спецификой невербального поведения, особенностями самопрезентации в социуме, снятие зажимов, приобретение коммуникативных навыков.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход тренинга

Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

Перед упражнением ведущий настраивает группу на необходимый для дальнейшей работы лад следующими словами: «конечно же, все смотрели мультфильм про крошку енота, который благодаря улыбке подружился со своим отражением в реке». Для участников. Сидящие в круге берутся за руки, смотрят соседу в глаза и дарят ему молча, по очереди самую добрую свою улыбку. После выполнения упражнения рекомендуется поблагодарить похвалить всех участников: «ну что же, замечательно, спасибо вам за улыбки».

Рекомендации: включить в начале занятия отрывок из мультфильма «крошка енот»

Игра «Выбор траектории»

Ведущий включает фоновую музыку (среднего темпа) и дает следующую инструкцию:

У многих людей есть привычка, размышляя над решением какой-либо сложной задачи, двигаться по замкнутой траектории. Кто-то движется по кругу... (показывает), кто-то предпочитает ходить, совершая более резкие повороты, т.е. Описывая квадрат или прямоугольник... (показывает), кто-то – как будто шагает вдоль сторон треугольника... (показывает). И наконец, встречаются люди, которые, размышляя, движутся по траектории, которую мы называем зигзагом... (показывает). У вас есть несколько минут для того, чтобы подвигаться по комнате, опробуя все эти траектории. Можно уменьшать или увеличивать размеры описываемых фигур по вашему желанию.

Участники начинают двигаться по комнате под музыку (разумеется, это упражнение применимо только в том случае, если позволяют размеры помещения). Ведущий мягко пресекает разговоры: нужно, чтобы каждый сумел настроиться на свои внутренние ощущения. Пяти-семи минут обычно достаточно для того, чтобы каждый определился в своем выборе. Ведущий предлагает участникам группы разделить: «круги», «квадраты», «треугольники» и «зигзаги» занимают разные углы помещения.

А теперь посмотрите, кто еще оказался в одной группе с вами? Кто так же, как и вы, предпочитает именно эту фигуру? Видимо, что-то объединяет вас,

видимо, есть в вас нечто схожее, раз ваши вкусы в отношении этой геометрической фигуры совпадают. Обсудите в группах, в чем сходство между вами – людьми, выбравшими круг, квадрат, треугольник или «восьмерку». Почему именно эта фигура оказалась для вас наиболее симпатичной?

После пятиминутного обсуждения каждая группа представляет свое обоснование сделанного выбора. Участники объясняют, чем выбранная фигура предпочтительнее остальных и как можно охарактеризовать людей, выбирающих эту фигуру. Выслушав каждую группу, ведущий может предложить сравнить точки зрения группы с мнением психологов, работающих в таком направлении, как психогеометрия.

Краткая психологическая характеристика основных форм личности на основе предпочтения геометрических фигур

Рекомендации: кратко представить описание каждой фигуры в мультимедийной презентации.

Квадрат. Квадрат – это, прежде всего, неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот чем, прежде всего, знамениты истинные квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации. Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам... Квадраты заслуженно славятся эрудитами, по крайней мере, в своей области.

Мыслительный анализ – сильная сторона квадрата... Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, к подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок...

Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Треугольник. Эта форма символизирует лидерство, и многие треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного треугольника способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел,

решать не только за себя, но и, по возможности, за других, что делает треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Доминирующая установка в любом деле – это установка на победу, выигрыш, успех! Он часто рискует, бывает нетерпеливым и нетерпимым к тем, кто колеблется в принятии решения.

Треугольники очень не любят оказываться неправыми и с большим трудом признают свои ошибки...

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, сделать карьеру...

Главное отрицательное качество «треугольной» формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для «зарвавшихся» треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Круг. Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для круга – люди, их благополучие. Круг... Чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т.е. Стабилизирует группу...

Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека... Естественно, что люди тянутся к кругам. Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика...

Они пытаются сохранить мир и ради этого иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения. Для круга нет ничего более тяжелого, чем вступать в межличностный конфликт. Круг счастлив тогда, когда все ладят друг с другом. Поэтому, когда у круга возникает с кем-то конфликт, наиболее вероятно, что именно круг уступит первым.

Круги не отличаются решительностью, слабы в «политических играх» и часто не могут подать себя и свою «команду» должным образом. Все это ведет к тому, что над кругами часто берут верх! Более сильные личности, например, треугольники. Круги, кажется, не слишком беспокоятся о том, в чьих руках будет находиться власть. Лишь бы все были довольны, и кругом царил мир. Однако в одном круги проявляют завидную твердость. Если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.

Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. Д.) И стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что круг -

прирожденный психолог.

Зигзаг. Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из всех фигур и единственная разомкнутая фигура...

Доминирующим стилем мышления зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот, что нравится зигзагам. В отличие от кругов, зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза другим» на возможность нового решения...

Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Они также хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда зигзаг оживает и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы... Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных...

Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они не сдержаны, очень экспрессивны («режут правду в глаза»), что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они не сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

«Телохранители»

Эта веселая подвижная разминка помогает снять напряжение и усталость, приобрести навыки невербальной коммуникации. К тому же во время выполнения задания участникам нужно быть очень внимательными, и это помогает им настроиться на рабочий лад.

Группа рассчитывается на «первый – второй» и образует пары. Один человек должен остаться без пары, поэтому если в группе четное число человек, то тренер также принимает участие в упражнении. В круг ставятся стулья, количество которых равно числу первых игроков. Первые игроки садятся на стулья. За спинками их стульев встают вторые игроки. Так как число игроков нечетное, один стул остается свободным.

Игроки, стоящие за стульями, — это телохранители. Они должны удерживать на своих стульях тех, кто сидит на них. Сидящие же игроки, наоборот, хотят

ускользнуть из-под чуткого контроля телохранителей и занять свободный стул. Но сделать это они могут, только если телохранитель не догадается об их намерениях и если им удастся установить невербальный контакт с телохранителем свободного стула. Если телохранители замечают, что их подопечные собираются сбежать, они быстро кладут руки им на плечи, заставляя их таким образом остаться на своем месте. Постоянно держать руки над плечами своих напарников нельзя. Через некоторое время участники меняются ролями.

В заключение игры можно обсудить, что помогало не вербально договариваться друг с другом, были ли случаи, когда игроки были неправильно поняты, и т. Д.

«Осанка»

Тренер рассказывает участникам о том, какую важную роль в циркуляции энергии в нашем организме играет позвоночник. Важно обратить внимание и на то, что осанка является важной частью имиджа. Часто именно по осанке мы определяем стрессоустойчивость человека: «держится как английская королева», «сгорбился под ударами судьбы», «согнулся под тяжестью бед» и т. Д.

«Тряпичная кукла»

Тренер предлагает участникам группы со вздохом поднять руки и потянуться вверх, а с выдохом, согнувшись в пояснице, бросить руки вниз. После первого выполнения упражнения тренер акцентирует внимание участников на том, что если спина и руки расслаблены, то, опустившись вниз, руки по инерции будут совершать колебательные движения (наподобие движения маятника у часов). Тренер предлагает группе сделать данное упражнение еще несколько раз, наблюдая за движениями рук и стараясь все больше расслаблять их.

«Стена»

Упражнение проводится в просторном помещении, участники должны снять обувь. Тренер предлагает участникам встать к стене таким образом, чтобы затылок, плечи, ягодицы и пятки были прижаты к стене. После этого, стараясь сохранить спину прямой, попробовать свободно передвигаться по аудитории. Тренер отмечает, что основная трудность этого упражнения заключается в том, что надо следить за правильностью осанки и не потерять естественность походки. Если этого не происходит, то у окружающих возникает ощущение, что «человек словно аршин проглотил», так как его позвоночник слишком жестко фиксирован. Двигаясь по комнате, участники могут несколько раз проверять свою осанку, подходя к стене, а затем опять продолжая движение.

Обсуждение. Участники обсуждают телесные изменения и ощущения, которые они заметили в процессе выполнения упражнения.

Упражнение «Ты мне нравишься»

Участникам тренинга предлагается посмотреть друг на друга и мысленно произносить: «ты мне нравишься». То же самое можно делать, идя по улице, находясь в любом помещении. Вы заметите, что упражнение повышает самооценку, снимает зажимы, помогает раскрепоститься, а так же – снимает напряжение и скованность при общении.

Упражнение «Я себя понимаю, я себя принимаю»

Представьте, что вы находитесь в месте силы. Здесь возможно все. И вы пришли сюда, чтобы избавиться от тех внутренних и внешних блоков и барьеров, которые мешали вам понимать себя, а так же – от страхов в общении и выстраивании своей линии судьбы.

Вы стоите перед высокой горой, и у ее подножия находится несколько каменных чаш, наполненных целебной водой. Она поможет вам исполнить желания и изменить жизнь. Вам только нужно окунуться в них.

Единственное, что вас от них отделяет - это бревна, камни, сваленные грудой, канавы и огромные глубокие грязевые лужи.

Но вы же хотите все изменить, поэтому бесстрашно продолжаете путь. Вот перед вами глубокая лужа из грязи – это ваш внутренний барьер, состоящий из чужих обвинений, насмешек и вашего неприятия себя самих такими, какие вы есть.

Представьте, что на ногах у вас высокие сапоги. Идите! Идите прямо по луже, а потом выкиньте сапоги в эту лужу, щелкните пальцами и скажите: «и это ушло!».

Теперь перед вами камни, наваленные горой. Это - та тяжесть прошлых лет, когда вы выполняли чужие программы, навязанные вам, и забывали о себе. Но вы ловки, и у вас в руках есть молот, который разбивает каменную стену, крошит камни в песок. Вы сейчас разрушаете стереотипы поведения.

Но теперь на вашем пути лежат огромные толстые, неподъемные бревна. Это – ваши страхи, неверие в себя. Как вы хотите убрать их? Может, у вас в руках сейчас появится необыкновенно мощная пила, без проблем и очень легко превращающая бревна в щепки и опилки?!

Осталась на вашем пути огромная канава, такая огромная, словно глубокий ров. Это – ваши неудачи. Засыпьте их необыкновенно удобной лопатой, которая появится в ваших руках...

И вот вы у цели.

Здесь вы видите несколько небольших и красивых водопадов и чаш перед ними, со сверкающей исцеляющей водой.

Одна чаша поможет вам раскрыть таланты и способности. Вторая – возродит уважение к себе, любовь к себе. Третья поможет вам раскрываться, уметь выражать свои добрые чувства и эмоции, дарить их окружающим.

Искупайтесь в чашах! Вы почувствуете обновление. Свет начинает разливаться внутри вас. Вы прекрасны!

Пошлите этот свет тем, кто вам дорог и всему окружающему миру!

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 7. «Сказкотерапия»

Цель тренинга: раскрытие внутреннего потенциала, таланта и способности, демонстрация возможностей личности, которые способствуют позитивному выстраиванию жизненного пути, устранение барьеров на пути самореализации, достижение уровня позитивного самосознания.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, карандаши или ручки, бумага.

Ход тренинга

Упражнение «Сказочники»

Психолог предлагает участникам тренинга сочинить сказку про выбранного ими сказочного героя. Желательно осветить в ней вопросы рождения героя (где, в какой семье), взросления, дружбы, любви, желаний и целей, а так же рассказать, как сейчас живет герой сказки, чем он занимается, чем заканчивается сказка.

На основе того, какой у сказки финал, проводится диагностика готовности расширения жизненного пространства, позитивного программирования будущего, наличия возможностей для достижения целей. Затем, если назревает необходимость исправить в сказке жизненный сценарий, психолог предлагает «доработать» сказку, переписать ее финальную часть таким образом, чтоб ярко просматривались позитивные перемены.

Упражнение с направленным воображением «Сказка»

Ваш путь ведет в волшебную страну, где сбываются мечты. Как только вы окажетесь там, ваши мечты начнут тут же сбываться. Но на пути вам встретятся испытания, и их надо с честью выдержать.

Пока вы идете по дороге, несете за спиной рюкзак из ненужных вам вещей, ваших качеств личности, черт характера, событий прошлого, которые хочется забыть, - и выбросить их просто так нельзя, их можно только обменять на что-то хорошее или трансформировать их во что-то доброе и нужное.

Рюкзак тяжелый, он оттягивает плечи и очень хочется освободиться от ноши. Сейчас вы увидите полянку, где можно будет сделать привал и отдохнуть, а заодно посмотреть, что вы непредусмотрительно взяли с собой в дорогу, отправившись туда, где сбываются мечты.

Вы садитесь у ручья, который протекает рядом, выпиваете глоток чистой воды, которая дает вам силы и очищает мысли от сомнений, вода так же наполняет вас решимостью освободиться от всего негативного по отношению к себе и своим мечтам.

Далее, вы, рассматривая содержимое рюкзака, обнаруживаете там неуверенность в последующих действиях (кстати, как она выглядит? В каком образе она предстает перед вами?). В рюкзаке так же прячется неверие в

исполнение желаний, страх - а вдруг ничего не получится? Есть там зацепка за желание. Есть спешка и нетерпеливость. Есть ощущение того, что вы недостойны иметь то, что хотите иметь.

Что же со всем этим делать? А все очень просто! –

Дорога, по которой вы идете, тоже сказочная. Здесь встречаются сказочные герои и волшебники, которые могут вам помочь. Берите свой рюкзак и смело идите вперед, при этом вы можете петь, приплясывать, насвистывать любимые мелодии - ведь впереди вас ожидают добрые друзья и исполнение желаний! Вы – на пути к счастью!

И вот на дороге, словно из ниоткуда, возникает старичок - лесовичок. Поздоровайтесь с ним, попросите его помочь: обменять или трансформировать вашу неуверенность в последующих действиях.

Посмотрите, что получилось, на что обменял лесной хозяин вашу неуверенность? Или во что ее превратил? Поблагодарите его и идите дальше.

Далее вам может встретиться фея или эльф. Попросите их трансформировать во что-то хорошее ваше неверие в исполнение желаний.

Теперь вы подходите к озеру. Здесь вас могут встретить царевна – лебедь или золотая рыбка. Попросите убрать страх и зацепку за желание.

То же самое мы делаем, когда вам навстречу выйдет кот в сапогах или конек-горбунок - пусть они уберут спешку и нетерпеливость.

Последнее, что встретится вам на пути - это лампа Аладдина, которая будет начищена до блеска. Попросите ее убрать ваше ощущение того, что вы недостойны иметь желаемое. Посмотрите при этом в свое отражение лампе, улыбнитесь себе, увидите в отражении прекрасного человека - доброго, красивого, щедрого, мудрого, и скажите себе: « я позволяю себе иметь (тут скажите твердо о том, что вы позволяете себе иметь, разрешите себе это иметь, перечислив необходимое)».

И вот вы подошли к городу. Золотые ворота распахнулись перед вами, яркий свет хлынул навстречу, почти ослепляя вас. Вы слились с ним и, словно сам свет, поплыли навстречу своей мечте. Вот она - перед вами! Она стоит и улыбается и тоже светится. Вы готовы принять ее. Раскиньте руки, вдохните глубже, объединитесь, соединитесь со своей мечтой так, как только вы можете себе это представить: нарисуйте картину сбывшейся мечты визуально, в ней вы счастливы безмерно. Представьте мечту образом и обнимите ее, крепко прижмите к себе, вдохните ее аромат, свет! Свершилось!

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 8. «Перспектива»

Цели тренинга: активизация жизненных сил, мотивация на успешность, преодоление барьеров, работа позитивным мышлением.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход тренинга

Упражнение «Кто я? Какой(ая) я?» (модификация Зориной Е.А.)

В тренинговой версии участникам предлагается на листе бумаги ответить на два вопроса: «кто я?» и «какой я?». На каждый вопрос нужно дать не менее 7 ответов. Для выполнения этой работы целесообразнее предоставлять участникам уже разграфленные бланки:

Кто я?

- 1.
- 2.
- 3.

Какой(ая) я?

- 1.
- 2.
- 3.

Рекомендации: данные вопросы для наглядности необходимо представить в мультимедийной презентации. Участникам предлагается отвечать в устной форме, давая 3-5 определений. Данная модификация связана с необходимостью экономить время. Так же уместен вопрос: «для чего я живу?»

Игра «Назови 5 людей, кто...»

Психолог просит назвать:

- 5 богатейших людей на планете,
- 5 последних «мисс мира»,
- 5 лауреатов нобелевской премии,
- 5 лауреатов кинопремии «оскар».

Спрашивает: «трудно?». Да, это действительно трудно, но не беспокойтесь – этого никто не помнит. И стихают аплодисменты.... Призы покрываются пылью, победители забываются.

А теперь назовите трех учителей, которые внесли вклад в ваше образование; трех друзей, которые помогли вам в трудную минуту; несколько человек, которые вызвали у вас особые чувства; 5 человек, с которыми вам нравится проводить время. Это осуществимо!

А теперь ответьте на вопрос: «а вы в каком из этих списков?»

Помните, что самая важная вещь в жизни – значить для других намного больше, чем побеждать для себя. Самая важная вещь – помогать другим побеждать. Ищите смысл жизни, придавай смысл каждому дню, учитесь и познавайте красоту мироздания. Счастье – это путь, а не пункт назначения. Счастье – не в обретении, а в изменении к лучшему.

Упражнение с направленным воображением «Моя планета»

Сядьте удобно. Послушайте свое тело, послушайте свое дыхание. Вдох плавно переходит в выдох. Представьте, что на каждом вдохе вы впускаете в себя свет гармонии, счастья и любви. Он растекается по телу, выталкивая на выдохе негатив в виде темного тумана, который тает в лучах света и исчезает навсегда.

Отпустите свои мысли. Пусть сначала они текут сами по себе, свободно, а затем улетят, превратившись в легкие облака. Голова сейчас чистая от размышлений и вы готовы принимать только мысли и суждения.

Мы отправляемся в увлекательное путешествие.

Позвольте себе способность летать, представьте, что вы летите по невидимой, осязаемой только вами, дороге, которая ведет ввысь, к звездам. Вы чувствуете скорость полета, и она вам приятна. Вы ощущаете, как свежий ветер обдувает ваше лицо, развеивает волосы, словно ласково глядя вас по голове. Вы летите свободно и легко, вы берете все самое приятное от этого полета-путешествия. Под вами – весь мир, как на ладони, с его лесами, горами, морями и океанами, пустынями, ледниками, городами, людьми. Все это хорошо можно рассмотреть с высоты и порой очень хочется приземлиться в каком-нибудь красивом месте. Но вы летите сейчас туда, откуда вы родом – летите на планету, с которой вы пришли на землю. Вы так давно там не были, вы забыли, как она выглядит, и поэтому вам очень интересно узнать, что вас ждет на этой планете.

В небе много звезд, они манят своим сиянием, загадочностью, но вы сердцем чувствуете свою звезду, ваш путь лежит именно к ней.

И вот, наконец, вы видите что-то похожее на плато – это ваша планета. Еще немного, и вы приземляетесь на нее. Осмотритесь: что вы видите вокруг? Кто вас встречает? Пройдитесь по своей планете. На ней есть место, где живут самые мудрые люди – возможно, старейшины. Они знают все. Они знают, кто вы, потому что именно с этой планеты вы отправились на землю со своими задачами, целями и обязанностями, которые на вас возлагали.

Сейчас у вас есть великолепная возможность вновь вспомнить об этом, поговорив с теми, кто знает ответы на ваши вопросы. Возможно, вы уже заметили, чем занимаются жители планеты. Но вопросы задать вы сможете все рано.

Вы видите, что навстречу к вам поднимается человек. Он подходит и раскрывает свои объятия, а вы чувствуете тепло его души, словно вы на миг вернулись в далекое неземное детство. Кто знает, может сейчас перед вашим взором пробежут картины из прошлого, которые вы не помните, и вы

почувствуете, как вас здесь ждали, как вас любят. И эта любовь будет светом окутывать вас, даря силы, веру в себя и в свои способности и таланты, поднимая самосознание до немыслимых высот.

Сейчас, именно сейчас вы понимаете, кто вы, чем вы должны заниматься, какие задачи вам еще предстоит решать на жизненном пути.

И, словно слыша ваш безмолвный вопрос, точно так же, на уровне подсознания, понимания истины, приходит нужный ответ. И, быть может, не один: «что это за планета? Как она называется? Чем занимаются здесь люди? Кто я? Каковы мои таланты и способности? На что мне обратить пристальное внимание? Каковы мои задачи на земле? Для чего я живу? Что еще я должен сделать для собственного развития и для пользы людей на земле?».

На все эти вопросы вы сейчас слышите ответ. Он приходит в понимании через фразы, образы, картинки, ощущения. Он приходит словно свет вашей души, который все ярче разгорается в груди; словно маяк, который будет освещать ваш жизненный путь.

Но пришло время прощаться - у вас еще много дел. На планете земля.

На прощание старейшина дарит вам подарок - его можете видеть и ощущать только вы. Что это за подарок? Какова его роль для вас? – положите его мысленно в свое сердце. Вы сейчас получили очень мощный ресурс для того, чтобы всегда ощущать себя сильным, мудрым, здоровым, счастливым человеком. Этот подарок дарит вам ощущение чуда, волшебства, раскрывает ваш внутренний потенциал, скрытые таланты и способности. Так же он работает как защита от невзгод.

Поблагодарите старейшину. Попрощайтесь с ним и с жителями своей планеты. Пора возвращаться на землю. Но теперь вы возвращаетесь окрыленными, более сильными, мудрыми, уверенными, способными творить добро. В вашем сердце и в вашей душе – волшебная сила любви- тот маяк, который всегда будет расчищать своим негасимым светом жизненное пространство от неудач и страхов, сметая все барьеры на вашем пути, привлекая в жизнь радость, успех, удачу, позитивные перемены.

И вновь- ощущение полета- спокойное и уверенное. Вы приземляетесь на землю в очень приятном для вас месте, с бесценным багажом знаний, талантов, силы, воли и духа, мудрости, с умением творить чудеса.

А сейчас на счет «три» вы будете по мере готовности выходить из упражнения.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 9. «Профилактика стресса»

Цели тренинга: позитивная фокусировка внимания, освоение методов саморегуляции эмоциональных состояний, повышение стрессоустойчивости, освоение техники саморегуляции при переживании гнева и агрессии.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение.

Ход тренинга

Упражнение «Локотки»

Все участники рассчитываются на «первый-второй- третий-четвертый». Участники под первыми номерами складывают руки за головой так, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под вторыми номерами упираются руками в бедра, чтобы локти были направлены в разные стороны; участники под третьими номерами кладут левую руку на левое бедро, правую — на правое колено, локти согнутых рук отведены в стороны; участники под четвертыми номерами держат сложенные крест-накрест руки на груди, при этом локти развернуты в стороны. После того как все участники примут исходное положение, ведущий предлагает им по определенному сигналу поздороваться как можно с большим числом присутствующих.

Обсуждение. С какой группой игроков было комфортнее всего здороваться и почему? Кто несет ответственность за эмоциональный климат в коллективе? Что может являться причиной стрессов на работе?

Упражнение «Вешалка»

Ведущий: «встаньте, выпрямитесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте его на позвоночник», как пальто на вешалку. Спина стала прямой, крепкой, а шея, руки и плечи свободные и легкие. Повторить это упражнение 2-3 раза».

Обсуждение. После выполнения упражнения участники с удовольствием рассказывают об изменениях в теле и в общем самочувствии.

Упражнение «Вулкан» (модификация упражнения К. Таппервайн)

Ведущий: «представьте ваш сильный гнев, который находится внутри высокой горы. Гнева становится все больше и больше, и вот он прорывается наружу. Начинается извержение вулкана. Мы представляем себе как грязь, лава, искры и огонь выносят из нас разрушительную энергию гнева. Мы внимательно наблюдаем за этим процессом. «извержение»

Продолжается до тех пор, пока энергия гнева не выйдет наружу вся. Теперь мы чувствуем себя свободными от гнева. Извержение прекращается, все затихает, и начинается дождь. Дождь превращается в ливень, охлаждая кратер вулкана. Теперь мы подходим к горе, поднимаемся на вершину и заглядываем в кратер. Что там, в глубине?»

Здесь тренер должен сделать паузу, чтобы все участники имели время

внимательно посмотреть на то, что осталось от их агрессии. «мы видим там дно, засыпанное серым грунтом, а может, небольшое темное озеро...»

Рекомендации тренеру. Гнев и агрессия у большинства людей ассоциируются с красным цветом, огнем, поэтому образ вулкана удобен для работы с данными эмоциями. После того как тренер произнесет текст, можно спросить у участников, что они увидели на дне вулкана. Если кто-то, подойдя к кратеру, увидел искры или небольшое пламя, почувствовал сильный жар — скорее всего, вся энергия гнева не вышла. Мы предлагаем участнику проделать это упражнение столько раз, сколько необходимо, чтобы в конце действительно увидеть спокойное серое дно. Серый цвет у нас часто ассоциируется с безразличием, апатией, а это значит, что агрессия и гнев ушли и трансформировались в другие чувства.

Упражнение «Расслабление через напряжение»

Участникам предлагается встать и напрячь правую руку до предела. Тренер просит участников удерживать напряжение 5 секунд. После этого тренер предлагает расслабить руку, сбросить напряжение. Полезно спросить у участников, куда пошло напряжение от руки. Обычно участники отвечают, что почувствовали напряжение в шее, нижней челюсти и правой ноге, хотя могут быть и индивидуальные вариации. Далее тренер предлагает участникам проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 10. «Путешествие на голубую звезду»

Цели тренинга: стабилизация уровня психофизиологической активности, развитие эмпатии, расширение границ когнитивного и эмоционального восприятия мира, снижение двигательной активности.

Оборудование: бумага, карандаши.

Ход тренинга

Упражнение «Кочки»

Каждому участнику выдается листок бумаги А4. Все собираются в одном конце комнаты и педагог - психолог поясняет, что впереди – болото, листья – это кочки, все участники – лягушки, а ведущие – крокодилы. Задача группы – не потеряв ни одной лягушки, добраться до противоположного конца комнаты. Наступать можно только на кочки. Крокодилы могут топить (забирать) оставленные без присмотра кочки. Наступать можно только на кочки. Если лягушка оступилась, или не все лягушки смогли перебраться на другой берег, потому что не осталось кочек, то выиграли крокодилы, и игра начинается сначала.

Сначала «крокодилами» становятся родители, затем они меняются с детьми местами.

Упражнение «Путешествие на голубую звезду»

Наша родная планета – Земля. Здесь живут люди, звери, птицы, насекомые, растения. Но люди любят мечтать, хотят знать, а есть ли у нас соседи?

Сейчас помечтаем и мы. Лягте удобно, закройте глаза. Представьте себе темное ночное небо с яркими звездами. Где-то там далеко-далеко тоже есть жизнь. Мы отправляемся в увлекательное путешествие к загадочной Голубой Звезде. Вы – команда межпланетного космического корабля землян. Каждый занял свое место. Сейчас корабль поднимется в небо. Вдох – выдох, 3 раза. Крепко-крепко сожмите в кулачках штурвалы и сильно надавите ступнями на педали. Держите, держите. Молодцы! А теперь отпустите штурвалы и педали... Вдох – выдох. Чувствуете, как приятная тяжесть растекается по телу, прижимает нас. Корабль взлетает. Нам становится легко. Важно сейчас ровно дышать: вдох – выдох, 3 раза. Хорошо! Мы почти не чувствуем свое тело, оно легкое, невесомое. Вдох – выдох, 2 раза. Мы летим в космосе. На нас приветливо смотрят звезды, приглашают к себе в гости, но наша цель – Голубая Звезда... И вот она уже близко, яркая, голубая. Давайте сделаем плавную посадку. Снова крепко возьмемся за штурвалы, сильно надавим на педали, сделаем глубоко-о-кий вдо-о-х – и выдох, 2 раза, так, и отпустим штурвалы и педали. Как плавно и мягко мы сели! Выйдем из корабля... Перед нами океан, где нет воды. Цветы, всюду цветы: белые, желтые, оранжевые, розовые с голубыми стебельками, поэтому-то планета и кажется совсем голубой. В этом океане цветов живут необычные существа с прозрачными крылышками, огромными голубыми глазами, серебристыми

усиками. Это и есть наши соседи, жители Голубой Звезды Чистокрылышки. Они рады нам, улыбаются, мы им нравимся, они предлагают нам свою дружбу и нежность. Они протягивают нам свои чистые крылышки. Мы тоже протягиваем им руки и ... чувствуем, как в наше тело входит тепло, покой, доброта. Пора возвращаться на Землю. Мы возьмем все это добро, радость и чистоту с собой и поделимся счастьем с родными и друзьями, со всеми людьми. Милые Чистокрылышки, дорогие соседи, мы ради встречи с вами, мы никогда не забудем вас, будем стараться быть такими же добрыми, чистыми и нежными.

Затем ведущий просит участников группы нарисовать Голубую планету и ее жителей. Затем участники рассказывают про свои рисунки.

Затем педагог-психолог предлагает родителям и детям создать коллаж или рисунок, изображая планету, на которой они только что путешествовали. Обсуждение рисунка / коллажа.

Упражнение «Смех»

Сядьте в кресла и настройтесь повеселится просто так, буквально без всякого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся почти без причины. Сейчас вы вспоминайте самые радостные и счастливые моменты своей жизни и начинаете смеяться. Смеяться можно так громко, как вам хочется.

Обратная связь

Участники группы по очереди рассказывают педагогу-психологу, что им понравилось / не понравилось на занятии (стараются объяснить почему); что было выполнить легко, а что вызывало трудности (стараются объяснить почему).

План-конспект тренинга 11. «Волшебная страна чувств»

Цели тренинга: проработка негативных внутриличностных и внутрисемейных эмоциональных переживаний, обучение приемлемым способам преобразования негативных эмоциональных переживаний, снижение тревожности, повышение стрессоустойчивости.

Оборудование: бумага, карандаши.

Ход тренинга

Упражнение «Люди к людям»

После произнесения педагогом - психологом фразы «Люди – к людям» воспитанники распределяются по парам. Затем играющие выполняют все команды ведущего (например, «ухо – к плечу», «правая нога – к левой руке» и т. п.).

После произнесения ведущим фразы «Люди – к людям» играющие должны перераспределиться по парам. Цель ведущего – найти себе замену. Тот, кто остался без пары, становится ведущим.

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом ...

Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда - всю краску унес ветер.

Инструкция 1: У вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.

Инструкция 2: соедините цветные домики с написанными рядом чувствами.

Инструкция 3: А теперь раскрасьте фигуру человека таким образом, как, по вашему мнению, живут чувства в его теле

Обсуждение работы.

Упражнение «Смех»

Сядьте в кресла и настройтесь повеселится просто так, буквально без всякого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся почти без причины. Сейчас вы вспоминайте самые радостные и счастливые моменты своей жизни и начинаете смеяться. Смеяться можно так громко, как вам хочется.

Обратная связь

Участники группы по очереди рассказывают педагогу-психологу, что им понравилось / не понравилось на занятии (стараются объяснить почему); что было выполнить легко, а что вызывало трудности (стараются объяснить почему).

План-конспект тренинга 12. «Я-художник»

Цели тренинга: активизация внутренних ресурсов, обучение способам поднятия настроения, формирование адекватного эмоционального ответа на различные жизненные ситуации, тренировка умения владеть своими эмоциями.

Оборудование: спички, музыкальные записи.

Ход тренинга

Упражнение «Сигнал»

Участники стоят в кругу, достаточно близко, и держатся за руки за спиной друг друга. Ведущий посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных, легких или сильных пожатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к ведущему. В качестве усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны.

Упражнение «Опасность»

Все участники группы прогуливаются по комнате, и кто-то выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. «Внимание! На нас напали пещерные львы! (или что-либо другое). После сигнала опасности участники игры должны немедленно собраться в тесную группу, спрятав слабых в середину, а затем хором произнести фразу: «Дадим отпор пещерным львам (или др.)». Затем группа опять разбредается по комнате, и игра повторяется.

Упражнение «Картина вдвоем»

Педагог-психолог предлагает участникам тренинга нарисовать произвольные картины на прозрачных мольбертах.

Примечание: на одном мольберте одновременно рисуют родитель и ребенок. Обсуждение работ.

Упражнение «Смех»

Сядьте в кресла и настройтесь повеселится просто так, буквально без всякого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся почти без причины. Сейчас вы вспоминайте самые радостные и счастливые моменты своей жизни и начинаете смеяться. Смеяться можно так громко, как вам хочется.

Обратная связь

Участники группы по очереди рассказывают педагогу-психологу, что им понравилось / не понравилось на занятии (стараются объяснить почему); что было выполнить легко, а что вызывало трудности (стараются объяснить почему).

План-конспект тренинга 13. Мое «Я»

Цели тренинга: самоанализ, самопрезентация, знакомство, снятие напряжения и барьеров.

Оборудование: лист формата А4, кисти, краски, стаканы с водой, карандаши

Ход тренинга

Упражнение «личный герб и девиз»

Девиз и герб являются такими символами, которые предоставляют возможность человеку в предельно лаконичной форме отразить жизненную философию и свое кредо.

Участники группы дают десять ответов на вопрос: «кто я?».

Каждый из этих ответов отображает какую-то одну сторону их личности (1...: 2...: 3...). Затем они придумывают и изображают свой герб или символ, отражающие наиболее характерные свойства личности, далее обдумывают, каким мог бы стать девиз, адекватный характеристике, сформулированной в первом пункте. Главное, чтобы девиз как можно точнее отражал суть, заложенную в самохарактеристике личности (1...: 2...: 3...).

Примерная форма герба

1. Левая часть – мои главные достижения в жизни.
2. Средняя – то, как я себя воспринимаю.
3. Правая часть – моя главная цель в жизни.
4. Нижняя часть мой главный девиз в жизни.

Идеальный результат творчества должен быть таким: человек, разобравшийся в символике герба и прочитавший девиз, должен сразу понять с кем имеет дело, таким образом человек самопрезентует себя.

В заключение упражнения происходит обсуждение в целом и каждого этапа в отдельности. Участники по кругу представляют свою работу.

Упражнение «Цветное море»

Представьте, что вы встречаете закат на берегу моря. Вы стоите у самой кромки воды, любясь на начинающее заходить за горизонт солнце. Воздух теплый, наполненный ароматами южного вечера, легкий ветерок словно гладит лицо, едва касаясь кожи. На душе уютно и спокойно. Ваши ступни утопают в песке, который приятно ласкает ноги, согревая своим теплом.

Море чистое и спокойное, лишь небольшие волны изредка накатывают на берег, и отходят обратно, словно приглашая вас поиграть.

Цвет воды в море меняется в зависимости от того, каким становится заходящее солнце. Вот сейчас оно еще золотое, и вода в море- того же цвета. Этот цвет может подарить молодость и красоту, здоровье и исполнение желаний. Войдите мысленно в воду и поплывите навстречу солнцу по золотой дорожке, проложенной на воде его отражением. Вы почувствуете, как золотой цвет воды и солнца словно вливаются в вас через каждую пору

кожи, заполняют вас изнутри и снаружи, напитывая вас силой и уверенностью, здоровьем и красотой.

Теперь представьте, что солнце становится оранжевым, и этот цвет будет дарить радость и позитивное восприятие жизни, помогать рождаться новым идеям и стремлениям. Впитайте его в себя!

Оранжевый цвет превращается в красный. И вот вы уже напитываетесь уверенностью в себе, силой и смелостью, желанием делать открытия, идти вперед, создавать и творить. Пусть так и будет!

А солнце опускается все ниже и ниже за горизонт, оставляя на небе розовые лучи, которые, отражаясь в воде, создают розовую дорожку. Примите этот дар! Ведь розовый цвет подарит вам нежность, покой и умиротворение, гармонию, умение любить и понимать.

И вот солнце исчезает за горизонтом. На его место заступает луна. Ее цвет, сверкающе-серебристый, дарит вам возможность раскрывать свои таланты, чувствовать себя неординарной личностью. Луна дарит способность мечтать, желать, созидать, понимать себя, раскрываться. И, хотя вода в море стала темной, по ней проложена лунная дорожка. Искупайтесь в ней! Вы почувствуете себя обновленными!

А теперь время выйти на берег и прислушаться к себе. Отметьте те изменения, которые произошли с вами за время упражнения. Каждый цвет подарил свои возможности, делая вас еще на ступень ближе к осознанию себя гармоничным и счастливым человеком!

План-конспект тренинга 14. «Внутренние ресурсы»

Цель тренинга: моделирование своего хорошего настроения.

Оборудование: лист формата А4, кисти, краски, стаканы с водой, карандаши.

Ход тренинга

Упражнение «Мое настроение»

(1 этап - настроение на данный момент; 2 этап – мое хорошее настроение, желаемое). Музыкальное сопровождение («оптимизм»). «нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца - чтобы он полностью отражал ваше состояние».

После завершения работы психолог просит каждого участника описать своё настроение словами, ответив на следующие вопросы: какое оно? Грустное или веселое? Почему оно такое? Это ожидание чего-то или прошедшие события? А какое настроение вы бы хотели, чтобы у вас было?

Настроение определяет общий тонус жизни человека. Оно зависит от тех влияний, которые затрагивают личностные стороны субъекта, его основные ценности. Не всегда причина того или иного настроения осознается, но она всегда есть. Затягивающееся плохое настроение может привести к депрессии.

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение» Бенедикт Спиноза (Барух)

Затем, психолог предлагает изменить этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое участники хотели бы для себя.

Изменить нужно именно этот рисунок. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, покрутить лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы участники хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...).

Обсуждение:

- какие чувства вы испытываете?
- Как изменилось ваше настроение?
- Когда у нас хорошее настроение, мы большего можем достигнуть, увереннее сделать выбор,
- какие еще существуют преимущества хорошего настроения?

Психолог предлагает забрать с собой свое хорошее настроение и обязательно найти ему достойное применение.

Упражнение «Росток»

Представьте осенний день, когда листва раскрашена всеми яркими цветами - полыхают красным цветом ягоды рябин и листья кленов, золотятся и

сверкают в лучах солнца дубы, березы, осины. Тянутся к небу последние полевые цветочки, радуя глаз и согревая наши сердца. Под ветром клонится выросший на окраине поля пушистый белый одуванчик.

Начинается дождь, ветер становится все сильнее и сильнее, одуванчик гнется под ветром, стойко сопротивляясь, но его парашютик отрывается,

Разделяясь на десятки маленьких и легких, и уносится ветром далеко-далеко. Он путешествует в пространстве, пока не утихнет ветер.

Соединитесь сейчас с одним из них всем своим существом. Представьте сейчас себя этим маленьким зернышком, которое несется по воздуху, ища себе приют и сильно желая найти самое лучшее место в своем существовании.

Ветер стихает, и маленькое семечко приземляется на землю. Рассмотрите внимательно место, где вы приземлились. Впитайте в себя его красоту.

Сорванные с деревьев листья сейчас укрывают вас - зернышко мягким золотым покрывалом. Вам спокойно и тепло. Вы защищены от холодов. Мягкий свет листьев убаюкивает и успокаивает вас. Сейчас наступает период переосмысления жизни, период, когда можно остаться наедине со своими мыслями. Вы - маленькое зернышко, которое наливается силой. Она струится мощными потоками по рукам и ногам, по всему телу. Вы словно заключены в оболочку семени, которое должно прорасти весной.

Так проходят последние осенние и зимние месяцы. Зернышко набухает от влаги тающих снегов и в один прекрасный день чувствует, что нужно дать выход накопившейся энергии. Она бьет ключом, рвется наружу, зернышко раскрывается, выпуская из себя росток новой жизни.

Выдохните. И теперь вдохните солнце, аромат трав, пение птиц, розовый рассвет, голубизну неба. Наступает новый период вашей жизни. Вы тянетесь, как росток, к свету, к солнцу, освобождаясь от прелых листьев, как от пут. Еще мало зелени вокруг, и вы - первый яркий цветочек, который распускается на глазах. Все ярче и ярче становятся краски, ощутите, как вы прекрасны! Впитайте в себя это возрождение, распрямите - листики-руки, потяните голову к солнцу! Примите сейчас ту энергию, которую дает вам солнечный свет! Он омолаживает кожу, делает ее сияющей, гладкой, нежной и красивой. Он проникает вовнутрь вас и омолаживает все тело, делая его стройным, гибким, красивым и здоровым.

Превратитесь теперь в тот цветок, в который хотели бы превратиться. Почувствуйте на себе восхищенные взгляды, почувствуйте, как вы красивы!

Вы не только красивы, но и любимы! За вами хочется ухаживать, лелеять вас, оберегать, как нежный прекрасный цветок.

Оставьте в себе это незабываемое чувство и ощущение. Потихоньку выходите из упражнения.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 15. «Природные стихии»

Цели тренинга: создать условия для снижения эмоционального напряжения, развития памяти, умения целенаправленно выполнять действия по инструкции взрослого.

Оборудование: DVD плеер, диски с записью звуков природы и легкой фоновой музыки, фотографии или картинки с изображением времен года, природных явлений.

Ход тренинга

Упражнение «Прослушивание звуков природы»

Ведущий предлагает детям присесть на ковер. Затем детям предлагается вспомнить, какие природные явления, они знают и в какое время года они бывают. При этом ведущий демонстрирует детям картинки с изображением, какого либо времени года или природного явления. Далее ведущий включает диск с записью звуков природы, и предлагает детям послушать звуки природы и рассказать, что они слышали, какие звуки им понравились и т. п.

Упражнение «Ветер, дождь, гром»

Ведущий предлагает детям сесть в круг на стулья. Далее ведущий показывает последовательность движений, и дети выполняют определенные движения по показу ведущего. Сначала трут ладони друг о друга – это ветер, далее мягко хлопают руками по коленям – это дождь, затем стучат ногами по полу – это гром. Каждое действие приблизительно совершается в течение минуты. Затем действия продолжаются в обратной последовательности, чтобы погода успокоилась. После окончания упражнения детям предлагается закрыть глаза и представить большую, красивую радугу.

Упражнение «Дыхание»

Ведущий включает легкую фоновую музыку и предлагает участникам устроиться удобно на стуле, расслабиться и закрыть глаза. Далее дети медленно делают глубокий вдох и медленно – выдох. При каждом вдохе и выдохе ведущий считает до пяти. Упражнение выполняется не больше 1 минуты. Затем можно спокойно дышать, не нарушая естественного ритма дыхания, в сопровождении спокойной музыки.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 16. «Природные запахи»

Цели тренинга: способствовать формированию взаимодействия между детьми, снижению эмоционального напряжения, развитию эмоциональной выразительности, обонятельных ощущений.

Оборудование: флакончики с ароматизированными маслами, листы бумаги, краски или цветные карандаши.

Ход тренинга

Игра «Угадай аромат»

Участники рассаживаются на стулья по кругу, вытягивают руку вперед, а ведущий наносит ароматизированное масло на запястье каждого участника. Ведущий предлагает им представить, что они находятся в оранжерее, где растут прекрасные цветы и фрукты. Затем детям предлагается понюхать и угадать, какое растение (фрукт, цветок) напоминает этот запах. Далее детям предлагается понюхать аромат друг у друга, и обменяться впечатлениями.

Игра «Называем друг друга цветами, фруктами, овощами».

Ведущий предлагает вспомнить детям, как они друг к другу обращаются в различных ситуациях, почему иногда используют ненормативную лексику. Далее участникам предлагается сидя в кругу на полу, по очереди, назвать друг друга цветами, затем фруктами и овощами. Обращая внимания на то, что девочкам даются женские названия цветов, фруктов, а мальчикам – мужские. Например,

- Оля, ты роза,
- Саша, а ты василек,
- Женя ты помидор,
- Даша, а ты капуста.

Игра усложняется при помощи использования жестов, изменения интонации, громкости, предлагается сказать ласково, нежно, громко, шепотом и т.д.

Упражнение «Любимый цветок».

Детям раздаются листки бумаги и карандаши (краски), предлагается нарисовать любимый цветок и представить, как он пахнет. Затем дети рассказывают, какой цветок они нарисовали, почему он им нравится.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 17. «Настроение»

Цели тренинга: способствовать расширению эмоционального опыта (закреплению основных видов эмоций), снижению эмоционального напряжения, конфликтности, развитию эмпатии.

Оборудование: карточки с изображением лиц людей показывающих разное настроение, можно использовать карточки из эмоционально – коммуникативной дидактической игры «Азбука настроений».

Ход тренинга

Игра «Покажи настроение»

Участники сидят за столом. Ведущий раскладывает на стол карточки с изображением лиц людей и предлагает рассмотреть и обсудить, какую эмоцию выражает каждое лицо. Затем участникам предлагается взять по одной карточке и повторить эмоцию, изображенную на ней. В процессе игры ведущий обращает внимание детей на положительные и отрицательные эмоции, объясняет влияние эмоций на человека, в каких случаях люди огорчаются, радуются, злятся, акцентирует внимание, на то, что приятнее дружить с веселыми и добрыми людьми, чем с сердитыми и недовольными.

Дидактическая игра «Азбука настроений»

Ведущий раздает участникам по несколько (4-6) карт с изображением людей и животных и предлагается разложить карточки по каждому виду настроения, в первую группу всех веселых, во вторую - всех грустных, далее всех сердитых и т. д. В течение игры детям предлагается вспомнить в каких ситуациях, у них бывает такое выражение лица.

Упражнение «Улыбнись другу»

Участники сидят по кругу. Ведущий предлагает посмотреть на соседа и улыбнуться. Затем, каждый ребенок по очереди поворачивается к своему соседу и улыбается, тем самым передавая улыбку по кругу.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 18. «Времена года»

Цели тренинга: способствовать закреплению знаний и правильных представлений об особенностях времен года, развитию памяти, быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, активизации потенциальных возможностей ребенка и его творческих проявлений посредством изобразительной деятельности.

Оборудование: краски, кисти (карандаши), картинки с изображением времен года, DVD плеер, диск с записью звуков природы (пение птиц, шелест листьев, шум ветра, моря и т. п.).

Ход тренинга

Беседа о временах года

Ведущий представляет вниманию детей картинки (открытки, фотографии) с изображением времен года, предлагает рассмотреть и назвать их в правильной последовательности. Далее ведущий предлагает вспомнить признаки времен года, особенности погоды и поведение животных и птиц.

Игра «Времена года»

Участники называют по порядку времена года. Затем объединяются в группы по временам года. В каждой группе выбирается ведущий, который становится впереди своей подгруппы и показывает любое танцевальное движение, остальные дружно его повторяют. Затем ведущий становится в конец, а следующий участник, становясь ведущим, показывает свое движение, и так до тех пор, пока каждый участник не побывает в роли ведущего.

Рисование любимого времени года

Занятие проходит в сопровождение записи звуков природы.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 19. «Разноцветный мир»

Цели тренинга: способствовать развитию быстроты реакции, снижению эмоционального напряжения, конфликтности, закреплению восприятия цвета.

Оборудование: цветные карточки Люшера (несколько наборов).

Ход тренинга

Игра «Найди предмет такого же цвета»

Ведущий предлагает детям рассказать, какие цвета они знают и вспомнить какого цвета небо, солнце, трава, листья, цветы (колокольчики, ромашки, незабудки, одуванчики и др.). Далее ведущий предлагается детям найти предмет такого же цвета в игровой комнате, используя выражения: Какого цвета небо? Пройдитесь по комнате, найдите что-нибудь такого же цвета и дотроньтесь рукой. Какого цвета одуванчик, найдите предмет такого же цвета и т.д.

Игра «красный, белый, голубой, выбирай себе любой»

Участникам предлагается выбрать цветные карточки и стать в круг. Ведущий становится спиной ко всей группе. Далее по сигналу психолога участники повторяют следующие слова:

- мы поедem на базар, выбирать себе товар,
- красный, белый, голубой выбирай себе любой.

Ведущий называет любой цвет. Участник, у кого есть такой цвет должен выбежать из круга. Если ведущий успел дотронуться до участника, то он становится ведущим.

Упражнение «Цвет настроения»

Ведущий предлагает детям сесть в круг, рассмотреть цветные карточки, разложенные на ковре и выбрать любой цвет, соответствующий своему настроению. Далее обсуждается кто, какой цвет выбрал и почему.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 20. «Общение и уважение»

Цели тренинга: способствовать формированию навыков коммуникативного общения, воображения, снижению эмоционального напряжения, конфликтности; развитию доброжелательного отношения друг к другу.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью спокойной музыки, шкатулка (небольшой сундучок или цветная коробочка), картинки с изображением различных предметов: цветок, удочка, мяч, ружье/лук и стрелы, лопата, зонтик, книга, ручка, иглолка с ниткой, ножницы и др.

Ход тренинга

Упражнение «Я рад общаться с тобой»

Ведущий предлагает одному из участников протянуть руку кому-нибудь из ребят со словами: «Я рад(а) общаться с тобой». Тот, кому протянули руку, берется за нее и протягивает свободную руку другому участнику, произнося эти же слова. Так, постепенно, по цепочке, все берутся за руки, образуя круг. Далее ведущий акцентирует внимание детей на то, какие они дружные и сплоченные.

Игра «Волшебный сундучок».

Ведущий достает из сундучка картинку и руками, действиями показывает то, что на ней изображено или, что с этим предметом делают. Кто первый отгадал, тот берет следующую картинку из сундучка. Затем ведущий показывает остальным, что было изображено на картинке. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не изобразит одинаковое количество действий.

Упражнение «Воздушный шарик».

Все сидят на стульях, откинувшись на спинки стульев, руки сложены на груди. Ведущий предлагает сделать глубокий вдох носом, при этом представить, что живот – это воздушный шарик и чем глубже вздохнуть, тем больше будет шарик. Выдох делается ртом (чтобы воздух улетел из шарика). Далее предлагается еще раз медленно повторить упражнение, представляя, как шарик сначала наполняется воздухом и становится все больше и больше, а затем медленно воздух выходит из шарика. После этого рекомендуется сделать паузу и сосчитать до пяти. И снова повторить упражнение. В течение упражнения обращается внимание участников на то, как воздух выходит через легкие, горло, рот, как энергия наполняет организм и повышается настроение.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 21. «Мы вместе»

Цели тренинга: способствовать закреплению навыков сотрудничества, сплочению коллектива, закреплению основных видов эмоций и способов их выражения.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью легкой фоновой музыки.

Ход тренинга

Упражнение «Говорящие ладошки»

Ведущий предлагает разделить детей по парам и представить, что они забыли как разговаривать. И только с помощью кистей рук надо: познакомиться друг с другом, поздороваться, поспорить, попросить извинения, помириться и др. Предварительно ведущий показывает детям некоторые варианты общения при помощи одних рук. Наиболее удачные варианты общения можно еще раз продемонстрировать перед всей группой.

Упражнение «Покажи взглядом»

Участники сидят на стульях по кругу. Ведущий предлагает показать взглядом различные эмоции, грусть, радость, удивление, злость, испуг, недовольство. Затем каждому ребенку на выбор предлагается показать взглядом любую эмоцию, остальные ребята отгадывают. В процессе упражнения обсуждаются положительные и отрицательные эмоции, почему люди огорчаются, радуются, злятся, акцентируется внимание участников, на то, что при помощи положительных эмоций улучшается настроение.

Игра «Угадай, чей голосок»

Участникам предлагается стать в круг и выбрать водящего (можно выбирать при помощи считалочки), который становится в круг и закрывает глаза. Далее участники произносят четверостишие:

Раз, два, три, четыре, пять

Начинаем мы играть.

Закрывай глаза дружок

Отгадай, чей голосок.

Ведущий показывает на любого ребенка рукой, тот подходит к водящему, называет его имя и становится на место. После произнесения четверостишья водящий открывает глаза и отгадывает, кто произнес его имя. Тот, кого водящий угадал, становится в середину круга и закрывает глаза. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не побудут водящими.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 22. «Мы играем»

Цели тренинга: способствовать развитию воображения, коммуникативных навыков общения, чувства эмпатии, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью легкой фоновой музыки, красочный тканевый мешочек, мелкие игрушки, мяч.

Ход тренинга

Игра «Ласковое имя»

Участники стоят в кругу. Ведущий просит вспомнить, как их ласково называют воспитатели (мамы, бабушки). Затем предлагается бросать друг другу мяч. Участник, к которому попадает мяч, называет свое ласковое имя. После того, как все назовут свои имена, мяч бросается в обратном направлении. При этом нужно вспомнить и назвать ласковое имя того, кому бросаешь мяч.

Игра «Волшебный мешочек»

Ведущий объясняет детям, что в волшебном мешочке находятся предметы и нужно на ощупь определить и описать какой-либо из них. Если подросток затрудняется описать предмет на ощупь, можно осторожно заглянуть в мешочек, не показывая другим участникам. Игра проводится до тех пор, пока каждый участник не опишет предмет из мешочка.

Игра «Горячо – холодно»

Ведущий прячет игрушку в игровой комнате, участники должны найти игрушку, используя подсказки: холодно – до игрушки еще далеко, теплее – уже близко подошли, горячо – игрушка где-то рядом. В конце игры обратить внимание как все дружно искали игрушку.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 23. «Мы идем в поход»

Цели тренинга: способствовать развитию сплоченности, доверия, воображения, ориентировки в пространстве, обогащению словарного запаса, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: мягкий модуль (мебель для кабинета психологической разгрузки), карточки с изображением предметов (котелок, спички, компас, веревка, нож, палатка, одежда и др.).

Ход тренинга

Игра «Собираемся в поход»

Ведущий предлагает определить, какие предметы необходимо взять с собой в поход и найти в комнате эти предметы. Для этого он называет ориентиры или описывает место, где может находиться карточка с изображением какого-либо предмета (справа, слева, сзади, спереди от ребенка, от колонны, от кресла и др.). Дети по очереди находят карточку по данным ориентирам и рассуждают, для чего в походе нужен этот предмет. Игра проводится до тех пор пока дети не найдут все предметы.

Игра «Поводырь»

Ребятам предлагается распределиться на пары и выбрать ведущего и ведомого. Затем ведомый повязывает на глаза повязку, ведущий его ведет, рассказывая, как двигаться. Например, «Переступи через кубик», «Здесь стул, обойди его и т.д». Затем участники меняются ролями. Игру можно проводить до тех пор, пока каждый не побудет ведущим или ведомым.

Упражнение «Дыхание»

Участникам предлагается посидеть, послушать звуки природы и представить, что они сидят у опушки леса. Упражнение выполняется следующим способом: медленно делают глубокий вдох и медленно – выдох. При каждом вдохе и выдохе ведущий считает до пяти. Упражнение выполняется не больше 1 минуты. Затем можно спокойно дышать, не нарушая естественного ритма дыхания.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 24. «Проявляем эмоции»

Цели тренинга: способствовать формированию способов выражения эмоциональных состояний, развитию мышления, снижению эмоционального напряжения, расширению эмоционального опыта.

Оборудование: эмоционально – коммуникативная дидактическая игра «Азбука настроений» (или карточки с изображением лиц, выражающих разное настроение), цветные карточки Люшера (несколько наборов).

Ход тренинга

Игра «Настроение»

Ведущий раздает каждому из участников по 6 карточек с одним и тем же персонажем, но в разных настроениях. Далее ведущий называет какое-либо настроение, а участники должны положить на стол ту карточку, на которой оно изображено. Затем участником предлагается мимикой показать настроение, изображенное на карточке. В конце игры поощряются участники, которые быстро и правильно справились с заданием.

Игра «Инсценировка»

Ведущий вместе с участниками придумывает разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению (получение подарков, встреча с дедом Морозом и Снегурочкой, получение письма/посылки, получение двойки, посещение врача и др.). Участники подбирают картинки с изображением лиц соответствующих данному настроению или показывают мимикой.

Упражнение «Зеркало»

Участники садятся друг напротив друга. Если кому не хватает пары, то напротив ребенка садится психолог. Один человек в паре – это зеркало, другой, смотрит в зеркало и выполняет определенные движения (чистит зубки, улыбается, расчесывает волосы, кушает, корчит рожицы и др.). «Зеркало» должно повторить каждое движение.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 25. «Коллаж»

Цели тренинга: способствовать развитию наблюдательности, взаимодействия, закреплению коммуникативных навыков общения, сплочению коллектива, снижению эмоционального напряжения.

Оборудование: вырезки из журналов, коврик или ватман, 1\2 ватмана для коллажа, клей, ножницы, DVD плеер, диск с записью спокойной фоновой музыки.

Ход тренинга

Упражнение «Пирамида»

В зависимости от количества участников на пол кладется 1 (1\2 листа) лист ватмана или маленький коврик. Ведущий предлагает участникам представить, что в огромном море находится маленький островок, на котором должны поместиться все, чтобы спастись от водной стихии. Группа должна простоять на этой площади не менее 1 минуты, не имея никаких внешних точек опоры. После выполнения упражнения с участниками обсуждается, получилось ли у них удержаться вместе на маленьком участке, что помогло им достичь результата.

Совместная аппликация – коллаж

На столе раскладываются вырезки из журналов и предлагает участникам выбрать тему аппликации (наша клумба, наш детский дом, мы в городе, любимые животные, мы плывем на корабле, путешествие, пикник и др.).

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из сделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 26. «Доверие»

Цели тренинга: способствовать развитию доверия, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков общения, восприятия цвета, снижению эмоционального напряжения, конфликтности.

Оборудование: карточки Люшера (несколько наборов).

Ход тренинга

Упражнение «Доверие»

Ведущий и все участники становятся в круг плечо к плечу, руки согнуты в локтях и выставлены вперед, одну ногу можно отставить назад. Ладони подняты вверх, как при игре в волейбол. Один из участников становится в центр круга. Руки опущены вдоль туловища, глаза закрыты. Он должен расслабленно облокачиваться на руки стоящих. Группа подхватывает его и медленно, аккуратно передает по кругу. В центре должен побывать каждый участник.

Упражнение «Комплименты»

Дети сидят в кругу. Каждый из детей по очереди говорит своему соседу приятные слова. Например, Таня у тебя сегодня очень красивое платье, Миша у тебя добрые глаза, Миша, у тебя новая стрижка, тебе идет и т.п. В конце упражнения необходимо обсудить, понравилось ли слушать комплименты. Как себя при этом чувствуешь и т. д.

Упражнение «Цвет»

Дети сидят в кругу. Психолог предлагает посмотреть друг на друга внимательно, подумать, почувствовать настроение соседа и обозначить его настроение любым цветом (можно использовать цветные карточки Люшера). Далее необходимо обсудить, почему ребенок обозначил именно таким цветом настроение товарища, понравился ли соседу выбранный цвет.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 27. «Почувствуй помощь»

Цели тренинга: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию чувства сопереживания, адекватного поведения, сплочения, умения понимать эмоциональное состояние других.

Оборудование: стулья, маты (занятие проводится в кабинете психологической разгрузки).

Ход тренинга

Упражнение «Помощь»

Ведущий предлагает к обсуждению ситуации, где необходима помощь других людей и дает возможность детям описать свои предполагаемые действия (свою помощь). Ситуации к рассуждению: воспитатель несет тяжелую сумку; ребенок спотыкнулся, ушиб ногу и не может идти дальше; друга обидели; малыш плачет; товарищ не может справиться с каким либо заданием и др. В течение упражнения необходимо дать высказаться каждому участнику.

Упражнение «Покажи жестом»

Дети сидят на ковре (на мате) по кругу. Ведущий демонстрирует наиболее часто встречающиеся жесты: потягивается, расставляя руки в стороны, машет рукой (прощание), здоровается, вытягивая руку вперед, двигает кистью руки, показывая жестом «подойди», закрывает лицо руками, как будто плачет и др. Детям предлагается отгадать значение жеста. Далее каждый участник по очереди показывают жестом какое-либо действие, остальные отгадывают. В конце упражнения обсуждается, какие жесты получились понятнее, что чувствовали при показе, бывают ли жесты, которые радуют, обижают и т. д.

Упражнение «Почувствуй спину друга»

Участники разбиваются на пары и становятся спиной друг к другу. Психолог предлагает расслабиться и опереться друг на друга так, чтобы найти такое положение, когда удобно обоим. Можно попробовать упражнение с другим партнером. Психолог следит за состоянием участников, насколько они расслаблены, помогает найти удобное положение. Упражнение можно выполнять сидя на ковре.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 28. «Поддержка»

Цели тренинга: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию коммуникативных навыков, умения координировать свои действия с действием партнера, сплочению коллектива.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью звуков природы, клубок ниток.

Ход тренинга

Упражнение «Ботинки»

Все дети снимают обувь и складывают в середине зала. Психолог перемешивает обувь и разбрасывает подальше в разные концы комнаты. Можно использовать в этом помощь детей. Далее все дети берутся за руки и таким образом ходят по комнате, не расцепляя рук, стараясь найти свою обувь и обуться. Если круг рвется, все начинается сначала. Необходимо обратить внимание детей, что нужно четко выполнять инструкции и что без совместных действий ничего не получится.

Упражнение «Связующая нить»

Участники сидят по кругу и передают друг другу клубок ниток, так чтобы все взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, что дети чувствуют, что они хотят для себя и могут пожелать другим. Когда клубок вернется к ведущему, участники натягивают нить и закрывают глаза. Ведущий предлагает представить, что они составляют одно целое, и делает вывод, что каждый из них важен и значим в этом целом.

Упражнение «На солнечной полянке»

Ведущий включает легкую фоновую музыку, предлагает участникам удобно прилечь на ковре (на матах), расслабиться, закрыть глаза и представить, что они лежат на солнечной поляне. Упражнение сопровождается стихотворением.

«Волшебный сон»

Реснички опускаются
Глазки закрываются.
Мы спокойно отдыхаем (2 раза)
Сном волшебным засыпаем.
Дышится легко, ровно, глубоко,
Напряжение улетело
И расслаблено все тело (2 раза)
Будто мы лежим на травке,
На зеленой мягкой травке.
Греет солнышко сейчас...
Ноги теплые у нас...
Жарче солнышко сейчас...

Тело теплое у нас...
Дышится легко, ровно, глубоко
 (длительная пауза)
Мы спокойно отдыхали
Сном волшебным засыпали
Хорошо нам отдыхать
Но пора уже вставать.
Реснички поднимаются
Глазки открываются.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 29. «Мы умеем»

Цели тренинга: создать условия для развития благоприятного микроклимата, повышения самооценки, снижения эмоционального напряжения.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью легкой фоновой музыки, небольшие листочки бумаги, карандаши, пустая коробка.

Ход тренинга

Упражнение «Я умею»

Дети сидят в кругу. Каждому предлагается рассказать, что он умеет (мыть пол, ухаживать за животными, поливать растения, рыхлить землю, писать, читать, танцевать и др.). Ведущий начинает первым. Если ребенок затрудняется рассказать о себе, то остальным детям предлагается помочь ему, дополнить рассказ.

Упражнение «Догадайся кто это»

Детям предлагается взять по одному листочку и написать на нем свое имя, а затем листочки складываются в коробочку. Если написание имени вызывает затруднение, ведущий пишет имя за ребенка. Далее участники по очереди достают по одному листочку с именем и рассказывают о том, чье имя написано на листочке. Задача остальных – отгадать о ком идет речь. Можно описывать одежду, цвет волос, глаз, поведение, характер.

Игра «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем»

Участники делятся на две команды, стоящие лицом друг к другу, на небольшом расстоянии. Одна из команд произносит слова: «Что мы видели, не скажем, а что делали, покажем» и затем показывает какое-либо действие (лепят и кидают снежки, сажают/сеют семена, плывут, кушают, собирают урожай/грибы в корзину, нюхают цветы, стирают, выжимают и вешают белье и др.), другая команда отгадывает импровизации. Затем команды меняются местами. Если в процессе игры участники затрудняются придумать действие, ведущий подсказывает им или принимает участие в игре.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 30. «Рисуем вместе»

Цели тренинга: способствовать снижению эмоционального напряжения, развитию благоприятного микроклимата, самоконтроля поведения, коммуникативных навыков.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью танцевальной и легкой фоновой музыки, лист бумаги (ватман), краски, кисти.

Ход тренинга

Упражнение «Раз, два, три, друга найди»

Ведущий включает любую танцевальную музыку, и участники начинают ходить по комнате (можно прыгать, танцевать). После слов ведущего «раз, два, три, друга найди» наступает пауза и каждый участник должен найти себе пару и встать рядом, взявшись за руки. Каждый раз во время паузы участник должен встать рядом с новым игроком.

Игра «Кто быстрее подойдет»

Из участников выбирается водящий, который становится к спиной к товарищам. Остальные участники становятся в один ряд, на небольшом расстоянии от водящего. По команде ведущего «начали» все игроки мелкими шагами передвигаются ближе к водящему. Водящий может повернуться назад в любую минуту и сказать «стоп». Те, кто не успел остановиться и замереть, отправляются на исходную позицию. Участник успевший дойти до водящего, дотрагивается до его плеча и становится водящим. Игра может длиться до тех пор, пока каждый участник не побывает водящим.

Совместное рисование

Участникам предлагается выбрать тему для совместного рисования (путешествие, наш дом, вместе играем и др.). Затем между детьми распределяется задание, кто какие детали рисунка изображает. Ведущий помогает начать, дети заканчивают рисунок. Обращается внимание на то, как каждый ребенок выполняет изображение, дорисовывает ли детали со всеми или рисует отдельно свое изображение. В течение занятия необходимо обратить внимание детей на то, как у них получается красиво и последовательно, потому, что они работают дружно и сообща.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 31. «Хорошо - плохо»

Цели тренинга: способствовать развитию благоприятного микроклимата, снижению эмоционального напряжения, умения делать правильные умозаключения.

Оборудование: DVD плеер, диск с записью звуков природы, флакончики с ароматизированными маслами.

Ход тренинга

Упражнение «Волна»

Участники становятся в круг. Ведущий предлагает передавать друг другу какое-либо действие. Например, пожать друг другу руку по кругу, пожать руку в другую сторону, похлопать по-дружески по плечу соседа в одну сторону, а затем в противоположную, передать улыбку по кругу, хлопки в ладоши т. п.

Упражнение «Хорошо – плохо»

Дети делятся на две команды. Задача первой команды объяснить, почему какое-либо действие – это хорошо. Задача другой команды объяснить, почему какое-либо действие – это плохо. Например, чистить зубы по утрам – это хорошо, зубы будут чистыми и здоровыми; не делать по утрам зарядку – это плохо, станешь слабым и болезненным; стирать свои вещи – это хорошо, с чистым приятно общаться; ходить грязным – это плохо, можно заболеть, ссорится – это плохо, одному без друзей скучно и т. п.

Релаксационное упражнение «Сказочный лес»

Звучит музыка из серии «Звуки природы» участники сидят на ковре. Ведущий предлагает участникам вытянуть любую руку вперед, закрыть глаза и представить сказочный лес. Затем ведущий капает капельку любого хвойного или цветочного масла на запястье участников. В сопровождении музыки ведущий произносит следующие слова:

Мы идём по лесу, вокруг нас высокие деревья с раскидистыми ветвями, высокая трава щекошет наши ноги. Птицы поют на разные голоса, пахнет цветами и травами. Как хорошо, тепло... Слышите? Кто-то стучит. Наверное, это дятел. А вон с ветки на ветку перескочила белочка. А сейчас тише... слышите? Кто-то сказал ку-ку. Это же кукушка. Вот как прекрасно в сказочном лесу! А теперь откроем глаза и вернемся в нашу комнату.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 32. «Будь добрым»

Цели тренинга: способствовать снижению эмоционального напряжения, конфликтности, сплочению коллектива, закреплению коммуникативных навыков.

Оборудование: DVD плеер, диски с записью легкой фоновой музыки, краски, кисти, ватман.

Ход тренинга

Игра «Волшебное слово»

Все стоят в кругу. Ведущий называет различные движения, участники выполняют их только, если услышат «волшебное слово» - пожалуйста. Например: руки вверх, пожалуйста, правую ногу в сторону, пожалуйста. Если ведущий не произнес «волшебного слова», участники не выполняют движение.

Упражнение «Рисуем себя»

Каждому участнику группы предлагается нарисовать на большом листе бумаги свое лицо. Ведущий рисует первым, затем обращает внимание участников на настроение, выражение лиц, на то, что в этом задании не важны художественные способности. В конце рисования ребята подписывают свое имя под каждым рисунком, делают выводы о том, какие они все дружные, веселые и симпатичные.

Упражнение «Скажи доброе словечко»

Дети сидят по кругу. Каждый по очереди должен сказать соседу хорошие слова, за что-то похвалить его. Например: Надя, ты такая добрая, Вова, ты сегодня такой веселый, с тобой интересно играть и т.п. Ведущий начинает первым.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 33. «Круг Уверенности»

Цели тренинга: повышение уверенности в себе, отработка приемов уверенного поведения в ситуации тревоги.

Оборудование: две куклы би -ба-бо.

Ход тренинга

«Ритуал приветствия»

Начнем сегодняшний день так: давайте поздороваемся, друг с другом за руку с каждым, никого не пропуская, не страшно если, с кем-то вы поздороваетесь дважды. Главное – никого не пропустить.

Упражнение «Здравствуй, я тебе рад!»

Работа проходит в кругу. Задача каждого участника – по очереди сделать шаг вперед и, производя определенные движения, поприветствовать окружающих, сказать им комплимент. Остальные сразу после участника, одновременно повторяют его движения и фразу, которую он произнес, с той же интонацией.

Упражнение «Мое поведение»

Одна кукла (ведущий надевает куклу – би-ба-бо на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, и что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Ведущий, от имени куклы предлагает определенную ситуацию, в которой у ребенка может возникнуть состояние личностной тревожности. Примеры предлагаемых ситуаций: - незаслуженно поставили двойку; - не принимают в игру; - незаслуженно наказали дома и т. д. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации.

Упражнение «Город уверенности»

Ведущий предлагает всем вместе написать рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то будет первым и скажет одну - две фразы, с которых начнется рассказ. Далее участники, двигаясь по кругу, по часовой стрелке, по очереди будут продолжать повествование, говорить свои предложения.

Упражнение «Круг уверенности»

Ведущий предлагает подросткам представить себе невидимый круг диаметром около 60 см. на полу, примерно в полуметре от себя. Далее просит зайти в круг и продолжить фразу «Я уверен в себе, если...», «Я не уверен в себе, если....» Делается вывод, что чувство уверенности появляется, если человек владеет ситуацией.

Упражнение «Я желаю тебе....»

Участники, сидя в кругу, по очереди желают друг другу что-то доброе.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 34. «Мои лица»

Цели тренинга: создание творческой рабочей атмосферы в группе, активизировать процесс рефлексии, дальнейшее самораскрытие, самопознание, раскрыть важные качества, исправить ошибки своего поведения, для эффективного межличностного общения

Оборудование: чистые листы бумаги, если один лист, будет исписан, то тут же крепиться другой, карандаши.

Ход тренинга

Ритуал приветствия

Ребята становятся в круг и по очереди, приветствуют друг друга добрым словом.

Игра «Молекулы»

Каждый участник выполняет роль атома, который свободно передвигается по аудитории. По команде ведущего: «Атомы объединяются в молекулы, по три (два)» участники объединяются в тройки. Кто не смог найти себе тройку, становится ведущим, и дает команду остальным участникам, для выполнения дальнейших действий: «Атомы объединяются ...» В конце игры предлагается всем участникам объединиться в одну большую молекулу.

Игра «Комиссионный магазин»

Подросткам предлагается заглянуть внутрь себя и определить, каких качеств каждому не хватает для полного совершенства, а каких чувств у них в избытке, и они могут сдать их в «комиссионный магазин». На размышление детям дается 5-7 минут. После подготовительного этапа начинается игра. Ведущий становится продавцом, и принимает необычные товары в виде различных человеческих качеств, например: лень, чувствительность. За товары продавец дает не деньги, а тоже человеческие чувства, те которые у него есть и которые ему не жалко отдать за предложенный товар. В результате «сделки» каждый из участников, может избавиться от какого – то, ненужного качества, или от его части и приобрести что – то необходимое.

Упражнение «Листок за спиной»

Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение поможет преодолеть этот барьер: оно анонимно, однако проходит при контакте «глаза в глаза». Каждому на спину крепиться белый лист бумаги, и дается фломастер. Далее подростки ходят по классу, и останавливаются около каждого человека в хаотичном порядке, смотрят на него, чтобы составить о нем впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом на его спине. Обсуждение. Наверное, лучше будет,

если вы поделитесь со всеми своими чувствами. Пожалуйста, пусть каждый по кругу скажет несколько слов о своих чувствах по поводу того, что написали ему, а кто хочет, может зачитать одно-два послания ему. А теперь поднимите руки те, кто во время той игры был действительно искренним. Быть абсолютно искренним очень трудно.

Упражнение «Мои лица»

Ведущий предлагает участникам занятия нарисовать мимику, которая может передать слово тревожность, у каждого получится разный рисунок. Затем происходит обсуждение результатов. Вопросы: 1. Когда у тебя такое лицо? По данному рисунку можно сказать, что когда тебе тревожно, ты выражаешь ее именно так? Предпочитаешь ли ты выражать свои чувства открыто, или предпочитаешь скрывать их?

Обратная связь

Подростки становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 35. «Круг взаимоотношений»

Цели тренинга: определение причин проблемы возникновения личностной тревожности, помощь в осознание связи между поведением и его последствиями, поиск путей для решения создавшейся ситуации, помощь в распознании различных чувств; в осознании взаимоотношений (позитивные и негативные) с окружающими их людьми; обсуждение переживания.

Оборудование: мяч, цветные ручки, большие листы бумаги, листы А4 по три на каждого участника, разноцветные фломастеры.

Ход тренинга

Приветствие

Подросткам дается мячик, и предлагается передавать его по кругу, при этом говорить тому, кому передается мяч, добрые слова, начиная с фразы «Я рад тебя видеть потому что», и так три круга

Упражнение «Позитивные и негативные круги»

Ведущий предлагает участникам занятия типичную ситуацию в которой может оказаться подросток, например, семейную ссору. Задание: Детально проследите течение спора с начало до конца и попробуйте определить, с какого момента спор начинает идти по кругу. Постройте, негативный или позитивный круг. С помощью разноцветных ручек или карандашей выделите ступени развития спора: где вы контролируете себя.

Вопросы:

1. Где начинается ситуация (определенная линия поведения подростка)? Что происходит затем?
2. Что ты в это время думаешь?
3. Каким способом ты справляешься со своими эмоциями?

С помощью кругов обсуждаем с участниками возможные выходы из ситуации и предлагаем им рассмотреть в качестве эксперимента альтернативные положительные линии поведения. После чего дается новое задание по данному упражнению. Попробовать создать позитивный круг к проблеме, при которой подросток испытывает личностную тревожность. Обсуждение нового задания.

Упражнение «Круги взаимоотношений»

Ведущий и подросток записывают (каждый на своем листе) как можно больше слов, обозначающих чувства, их оттенки, переживания. Затем они по очереди зачитывают написанное. Задача ведущего – сконцентрировать внимание подростка на том, какие слова у них совпали, а какие нет, а также на тех чувствах, которые выражают как позитивные так и негативные переживания. На отдельном листе бумаги подросток рисует круги взаимоотношений. На рисунке он отмечает тех людей, которые играют или играли важную роль в его жизни, как позитивную так и негативную (в том

числе и тех людей которые находятся далеко от него или умерших) Он должен распределить этих людей по кругам в зависимости от их близости и значимости для себя. Затем обсуждаем с подростками каждого указанного им человека и рисунок в целом. На обратной стороне листа с кругами взаимоотношений подросток записывает те чувства, которые испытывает к самым близким людям. Он может пользоваться словами, обозначающими чувства, которые были записаны в начале занятия. Ведущий и подростки совместно обсуждают полученные результаты.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

Тренинг 36. «Метафора»

Цели тренинга: через иносказание помочь проанализировать ситуации вызывающие личностную тревожность, обдумать линию своего поведения, отработка навыков бесконфликтного поведения.

Оборудование: листы А4, карандаши, шапочки.

Ход тренинга

Приветствие

Начнем сегодняшний день так: бросая друг другу мяч, будем называть имя того кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает любую позу какую захочет, и все остальные вслед за ним воспроизводят эту позу. После этого тот, у кого находится мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и так далее, до тех пор, пока мяч не побывает у каждого.
Время: 8 мин.

Упражнение «Метафора»

Приводим подросткам примеры метафор и даем разъяснения. «Корзина с мусором» (воздействие прошлого на настоящее) Представьте себе, что в наших головах находится воображаемая корзина, в которую мы складываем мусор - воспоминания, мысли и чувства, причинявшие нам в прошлом боль и страдание. Если мы не вычистим ту корзину, то мусор будет накапливаться до тех пор, пока не начнет вываливаться через край, создавая нам тем самым проблемы в настоящем. Это всегда происходит неожиданно, в самый неподходящий момент. Чтобы такого не произошло, необходимо вытряхивать время от времени свою корзину. Это довольно сложная задача, но, в конце результат может значительно облегчить нам жизнь. «Замок» (люди которые замыкаются в себе) Есть люди, которые любят мысленно строить вокруг себя замки, вырывать перед ними глубокие рвы и поднимать мосты никого не допуская внутрь. Подумайте, почему так получается. В какой момент начинается это строительство, и есть ли пути, по которым можно проникнуть за стены замка, то есть заставить человека снова доверять окружающим? Можно начать хотя бы с малого – открыть все окна в замке и опустить через ров мостик. «Кирпичная стена» (препятствия во взаимоотношениях между людьми) Подумайте и решите: что символизирует стен? С чем можно соотнести каждый кирпичик этой стены? Как можно разрушить эту стену? «Цветы» (проявление заботы и любви) Цветку, чтобы быть здоровым и хорошо расти, нужны вода, солнечный свет, рыхлая плодородная почва. Это относится и к детям, которые также могут жить без заботы и любви. Что происходит, если цветок не получает всего, что ему необходимо? Он увядает. Подумайте, что может произойти с ребенком в такой ситуации? Как этого избежать?

Упражнение «Я в лучах солнца»

На отдельном листе рисуем солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача – написать о себе как можно больше лучшего. Носите этот листочек всюду с собой. Добавляйте лучи. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или ином качестве. Приводите как можно более конкретные примеры, выражающие эти качества. Одно предупреждение все же необходимо. Любить себя – это не значит все время гладить себя по головке и все прощать. Любить себя – значит понимать свои слабости и недостатки и даже отвратительные черты для того чтобы иметь силы и возможности их преодолевать, становиться лучше, сильнее, независимее. А значит, быть готовым к тем трудностям, которые обязательно выпадут на вашу долю.

Ролевая игра «Барьеры в общении»

Игра, которую мы сейчас проведем, поможет понять, какие между людьми существуют барьеры в понимании. Выбираются пять человек – активные игроки, остальные – наблюдатели. Эти пять человек образуют небольшой круг, им на головы надеваются шапочки (из полоски бумаги), с обозначением роли. Участники не знают, какая у них роль, но видят, какие роли у других участников. Остальные участники (наблюдатели) видят все роли игроков.

Задание. Задается ситуация. Активным игрокам необходимо общаться, обсуждать заданную ситуацию так, что бы дать понять друг другу, что у них написано на шапочке. Соответственно каждый должен понять, что написано у него. Надписи на шапочке: Обращайтесь со мной как с лидером, Игнорируйте меня, Спорьте со мной, Выслушивайте меня внимательно, Соглашайтесь со мной. Обсуждаемая ситуация: Представьте, что вы сотрудники одной фирмы. Работаете вместе много лет, дружите семьями, отмечаете некоторые праздники. Однажды на Новый год вы в шутку купили лотерейный билет на общие деньги, деньги фирмы. Через некоторое время вы узнаете, что билет оказался выигрышным. Вам предлагают либо машину, либо деньги. Вам необходимо решить, какой взять выигрыш. Далее участники игры обсуждают ситуацию. После выполнения задания общее обсуждение, в котором определяются основные барьеры в общении. Демонстрация разницы позиций. непонимание интересов собеседника. Конфликтные черты характера. Некоммуникабельность. Отсутствие чувства юмора. Неумение слушать. Оценочные суждения.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 37. «Сигнал»

Цели тренинга: распознавание эмоционального состояния каждого участника.

Оборудование: карточки с надписями, карта, мел.

Ход тренинга

Приветствие

Начнем сегодняшний день так: давайте поздороваемся, друг с другом за руку с каждым, никого не пропуская, и не страшно если, вы с кем-то поздороваетесь дважды. Главное – никого не пропустить. *Время:* 2 мин.

Упражнение «Разговор через стекло»

Каждый из участников группы берет карточку с заданием не показывая ее ни кому, каждый из участников по очереди изображает описанную в карточке ситуацию с помощью мимики и жестов. Все остальные отгадывают, что это может быть. Варианты ситуаций. Директор школы разговаривает по телефону. Учитель ругает учеников класса. Человек находится под холодным дождем без зонта. Ученик сел на кнопку. Человек обжегся о горячий утюг. Ученик сел на сломанный стул. Ученик после драки. У девушки сломался каблук. Человека обрызгала машина. Электрик вкручивает лампочку. Человек купается в проруби. Человек танцует на горящих углях. Человек заблудился в лесу.

Упражнение «Найди свое место»

Все упражнение выполняется в полной тишине, звучит только голос ведущего и тихая, спокойная музыка. Участников просят завязать глаза и спокойно походить по комнате, стараясь не прикасаться друг к другу. Затем ведущий просит участников остановиться. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, должны одной рукой найти чью-нибудь руку, а другой рукой руку другого человека. В результате каждый участник будет держать за руку еще двух участников. После этого участники должны открыть глаза и распутаться в круг (иногда участники встают в круг уже в стадии поиска рук). Ведущий предлагает всем участникам снова разойтись и в течение нескольких минут побродить по комнате в полном одиночестве, под музыку, стараясь ни с кем не сталкиваться. Затем следует вновь встать в круг, заняв свое прежнее место. Это самая хаотичная и драматичная часть упражнения, участникам редко удастся выполнить ее в тишине. Можно не препятствовать разговорам на этом этапе. После того как круг восстановлен, ведущий просит участников решить, выполнено ли задание, все ли стоят на своих местах и, приняв коллективное решение, снять повязки. Упражнение снимает напряжение в группе, способствует установлению более близких отношений и развивает ту особую чувствительность к себе и другим, которая возможна лишь при плотно закрытых глазах. Главные вопросы, которые стоит обсудить, связаны с чувствами, возникшими у участников на разных этапах упражнения.

Упражнение «Сигнал»

Все участники стоят в кругу. Ведущий выходит за дверь. Все договариваются, кто будет начинать передавать сигнал. Сигнал – это незаметное сжатие руки своего соседа, который, получив сигнал, передает его дальше по цепи. После того, как ведущий вернется, он должен догадаться, где сейчас находится сигнал, и так несколько кругов.

Упражнение «Магический квадрат»

На полу нарисован “Магический квадрат”. Задача всей команды – перейти на другую сторону, причем наступать можно только на определенные сектора – квадраты. Если участник наступает на “неправильный квадрат”, ведущий подает сигнал “Плюх” и участник сходит с поля, идет в конец очереди. Главное: все делается молча. Все пробуют пройти. У ведущего есть “Карта” поля. Например: + + + + + + + обозначен путь прохождения участников (“Правильные кочки”).

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 38. «Понимание»

Цели тренинга: развитие умения выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор, визуализация «Самого себя любить», снятие личностной тревожности, формирование эмпатии.

Оборудование: цветок.

Ход тренинга

Упражнение «Подари цветок и скажи, почему...»

Ведущий дарит кому-нибудь цветок и говорит о том, за что и почему он это делает. Затем стимулирует получившего этот цветок сделать то же самое. Обсуждение: Что приятнее, получать или дарить? Что чувствовали при этом? На какие жизненные ситуации похоже?

Упражнение «Низкое доверительное падение»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представь себе зеркало. Громадное-громадное зеркало в светло-красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло... Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство участников подадут вам знак.). Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты поднимаешь и опускаешь плечи... Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твое отражение улыбается и ласково смотрит на тебя... Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись, как обычно... Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркале. Набери немного воздуха в легкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза... (При этих словах глубоко вдохните и громко и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к участникам добавить блеска в глаза.) Постарайся разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми... Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: "Мое лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее". Если твое лицо все еще серьезно, то преврати серьезное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу... У тебя это здорово получилось! Теперь посмотри на все свое тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайся почувствовать, как это приятно — вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: "Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!" (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как

это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайся прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: "Я люблю себя!". В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь свое "Я люблю себя!". Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё "Я люблю себя!". Сейчас мы обсудим это. А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь все своё тело и открой глаза... Попросите по завершении этой фантазии всех участников хором произнести фразу-подтверждение "Я люблю себя!". Спросите участников, где в своём теле они чувствуют эту любовь. Затем участники могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребёнок рисует контур своего партнёра на большом листе упаковочной бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Участники могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: "мои красивые карие глаза", "мои золотые умелые руки" и т.д. Анализ упражнения: Почему некоторые люди любят самих себя? Почему некоторые люди себя не любят? Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе? Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо? Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Понимание»

Ведущий. Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Если что-то не так, измените положение. Чтобы легче было сосредоточиться на себе и чтобы воображение работало ярче, закроем глаза. Позволим себе немного расслабиться, настолько, насколько вам этого сейчас хочется. Пока сознание, ясное и четкое, будет активно работать, тело отдохнет... Итак, вам удобно, хорошо, комфортно. Давайте поразмышляем вместе. Вся наша жизнь состоит из ситуаций выбора — мы выбираем, нас выбирают. Совпадения бывают не всегда. Нам очень хочется быть в гармонии с окружающим нас миром, но из-за нашей занятости, из-за неумения, а порой невнимания далеко не всегда нам удастся правильно понять другого, верно оценить его настроение, прочувствовать его. Представьте себе на своем внутреннем экране человека, которого вам очень хотелось бы лучше понять. Посмотрите на этого человека, посмотрите ему в глаза, постарайтесь понять, что у него в душе, прочувствуйте. Бывает ли этот человек одинок? Хочет ли он любить? Встречается ли он с непониманием и равнодушием? Бывает ли ему иногда больно? Каждый из вас видит сейчас перед собой совершенно удивительного человека. Он удивителен хотя бы тем, что другого такого нет на свете и никогда больше не будет. Но в то же время он такой же, как и вы. Он тоже, как и вы, хочет быть счастливым, ему так же порой бывает страшно, он тоже порой ошибается, делает глупости, страдает от этого. Ему так же, как и вам, хочется быть понятым... Подумайте, прочувствуйте, отчего эти глаза могли бы засветиться счастьем? Подумайте, что вы могли бы сделать для него. В своем воображении смоделируйте такую

ситуацию. Что бы вы сейчас хотели для него сделать, чтобы он стал счастливее? А сейчас вспомните, что вы здесь не одни, что вы сидите в удобных креслах среди друзей. Почувствуйте, как хорошо они к вам относятся, как хорошо я отношусь к вам. Представьте лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Пожелайте им добра, счастья и любви. Подумайте о чем-то своем... И как только вы почувствуете, что вы проделали всю свою внутреннюю работу до конца, что вам больше не хочется ни о чем думать, что вы отдохнули, то вы откроете глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!

Упражнение «Рисунок»

Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер. Начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас; передайте рисунок соседу слева; посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма; рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок; передайте рисунок соседу слева. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Учащимся предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину. Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением. Время: 35 мин. 5. Упражнение «Живая анкета». Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы: Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии? Что тебе понравилось? Что не понравилось? Какого цвета сейчас твое настроение?

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 39. «Подарок соседу»

Цели тренинга: повышение самооценки, формирование самозначимости.

Оборудование: мяч, чистые листы формата А4 для каждого участника, фломастеры, карандаши, ручки.

Ход тренинга

Приветствие

Участники группы передают друг другу мяч со словами: «Привет, (имя) ты сегодня...»

Упражнение «Ответы на вопросы»

Ведущий просит всех участников заглянуть в свои конверты и еще раз ознакомиться с их содержимым. Затем предлагаем участникам разбиться на три группы: в один угол идут те, кто получил полный ответ на свой вопрос, в другой – те, кто не получил ответ и хочет задать свой вопрос еще раз всей группе, и в третий идут те, кто получил ответ, но не в полном объеме и готов еще раз задать его вслух. После данной процедуры участники садятся в круг. Даем возможность высказаться каждому, кто хочет получить исчерпывающий ответ от группы. Первоначально проходит обсуждение наиболее трудных проблем.

Упражнение «Письмо самому себе»

Ведущий раздает участникам конверты с письмами, которые они написали себе в первый день. Каждый распечатывает свой конверт и еще раз читает содержание письма. После этого участники отвечают, по кругу на вопросы: Все ли ваши ожидания сбылись? На все ли ваши вопросы вы получили ответы? Удалось ли Вам поделиться с окружающими теми знаниями, которыми Вы хотели поделиться перед началом тренинга? Происходит обсуждение.

После перерыва ведущий говорит: «Давайте продолжим наше обсуждение. Обычно, сразу после тренинга мы полны желания работать над своими ошибками, хотим что-то в себе изменить, но проходит время, и будничные проблемы притупляют наши ощущения, и мы забываем о своих планах. Для того, что бы этого не произошло, давайте возьмем чистый лист бумаги и напишем на нем памятку для себя «Что я буду делать по новому». (Участники заполняют) Теперь данную памятку можно положить в конверт с письмом самому себе. Время от времени полезно доставать ее, читать и анализировать свои поступки».

Упражнение «Подарок соседу»

Каждый участник тренинга получает несколько чистых бланков и в течение 10 минут пишет или рисует что-нибудь памятное (пожелание, напутствие,

комплимент) своему соседу слева, справа, и тому, кому сам захочет сказать что-нибудь приятное. Участники обмениваются подарками.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

План-конспект тренинга 40. «Заключительный»

Цель тренинга: осознание потребности нашего тела в движении; развитие спонтанности движений, через повторение пластики другого развитие собственной эмпатии, повторение пройденного, подведение итогов, процедура прощания.

Оборудование: экран, проектор, ноутбук, презентация, музыкальное сопровождение, мусорная корзина, газеты, ручки или карандаши, бумага, свеча, спички.

Ход тренинга

Упражнение-разминка «Повтори движение»

Тренер предлагает участникам провести разминку под музыку. Участники встают в шахматном порядке. Для того чтобы снять возможное сопротивление и настроить группу, тренер дает инструкцию и одновременно демонстрирует участникам возможные виды движений.

Инструкция участникам: «каждый из нас по очереди будет показывать любые движения, какие хочется, можно танцевать, изображать что-то, делать зарядку, показывать движения из практики цигун или йоги. Ваша двигательная фантазия никак не ограничивается. Пока кто-то один будет в роли фитнес-тренера, задача всех остальных — постараться повторять все или некоторые движения автора».

Тренер включает музыку и первым начинает делать любые несложные движения. Желательно, чтобы в роли ведущего побывали все участники. При возможности, можно выполнять данную разминку под «живой звук». Один из участников поет, а все остальные «танцуют».

Рекомендации: возможно использование музыки с.с. Catch - best of. Группа встает в круг (если есть колясочники или люди, которым трудно стоять, то все сидят в кругу), по очереди участники предлагают движения, которые повторяет группа. В конце можно повторить все движения, соединив их в танец.

Психолог подводит итоги всех тренинговых занятий, напоминает ключевые темы пройденного, пережитого, основные психотехники, которые были представлены во всем курсе тренингов.

Упражнение «Я имею право»

Участникам группы предлагается в письменной форме продолжить фразу: «я имею право...». Затем внимательно прочитать весь список прав. После проделанной процедуры необходимо вспомнить человека, с которым был конфликт, или ситуация, оставившая неприятный отпечаток в душе. Затем зачеркнуть местоимение «я», вписав сверху имя «обидчика», перечитать вновь весь список. Обсуждение.

Упражнение «Выкинь свои проблемы»

Участникам раздаются старые газеты и предлагается изготовить как можно больше мячиков, при этом тренер говорит: «вспомните все то, что плохое, негативное произошло с вами за последнее время, все те моменты, которые оставили свой негативный отпечаток в вашей памяти. При этих негативных мыслях мните газетные литы в мячики. Поместите в них всю свою обиду, весь свой гнев, разочарование и другие негативные переживания».

Затем участники выкидывают свои мячики в одну общую мусорную корзину, стараясь попасть в цель с небольшого расстояния.

Рекомендации: после завершения всего тренинга можно выйти на улицу и в безопасном месте сжечь весь негатив.

«Трон обратной связи»

Участники группы сидят по кругу. Один стул стоит пустой. Участник-доброволец садится на этот стул. Члены группы начиная с психолога начинают говорить теплые слова, пожелания, сидящему на «троне». Затем он кладет руки на колени ладонями вверх и закрывает глаза. К нему в любом порядке очень тихо подходят остальные участники и кладут руки ему на ладони.

Участники по очереди занимают место на стуле-троне и выслушивают предоставляемые им пожелания, благодарности, напутствия.

Рекомендации: каждый участник должен получить свою порцию добрых слов.

«Загадай желание»

Все участники группы сидят в кругу. Психолог берет свечу (защищенную стеклом или в подсвечнике) и предлагает каждому, передавая свечу друг другу по кругу загадать свое самое заветное желание (свет приглушен). После того, как свеча вернулась к ведущему, все участники сдвигаются в более тесный круг и задувают совместно свечу.

Обратная связь

Участники становятся в круг, и по очереди каждому ребенку дают высказаться в отношении того, что наиболее ему (ей) запомнилось из проделанных упражнений; что вызвало положительные и отрицательные эмоции.

Литература

1. Авидон И., Гончукова О. Сто Разминок, Которые Украсят Ваш Тренинг. — Спб.: Речь, 2007.— 256с.
2. Андреева О.С. Принципы Формирования И Реализации Индивидуальной Программы Реабилитации Инвалида / О.С. Андреева // Медико-Социальная Экспертиза И Реабилитация. – 2000
3. Вачков И.В. Основы Технологии Группового Тренинга. Учеб. Пособие. – М: Издательство «Ось-89», 1999
4. Горбушина О. П. Психологический Тренинг. Секреты Проведения. — Спб.: Питер, 2008
5. Дэвид Киппер. Клинические Ролевые Игры И Психодрама//М Изд-Во Класс 1993
6. Клемешева Ю.Н., Воскресенская О.Н. Реабилитационный Потенциал И Его Оценка При Заболеваниях Нервной Системы/ Саратовский Научно-Медицинский Журнал. Выпуск №1-1/ Том 5/2009.С.120-123.
7. Коробов М.В. Реабилитационный Потенциал: Вопросы Теории И Применения В Практике Медико-Социальной Экспертизы И Реабилитации Инвалидов / М.В. Коробов // Врачебно-Трудовая Экспертиза. Социально- Трудовая Реабилитация Инвалидов. – М., 1995. – Вып. 17.
8. Клемешева Ю.Н., Воскресенская О.Н. Реабилитационный Потенциал И Его Оценка При Заболеваниях Нервной Системы. // Саратовский Научно-Медицинский Журнал. Выпуск № 1-1 / Том 5/2009. С. 120-123.
9. Крамер Ч. Мастерство Психотерапии. – Спб.: Питер, 2003. -240с. – (Серия «Золотой Фонд Психотерапии»)[Психологическое Обеспечение Служебной Деятельности Сотрудников Отдела Охраны И Конвоирования Уис. Материалы Региональных Учебно-Методических Семинаров Пенитенциарных Психологов. – Томск, 2001
10. Лаврова Д.И. Оценка Содержания И Уровня Реабилитационного Потенциала При Различных Заболеваниях / Д.И. Лаврова, М.М. Косичкин, Андреева О.С. И Др. // Медико-Социальная Экспертиза И Реабилитация. – 2004
11. Лилиан Бондс. Магия Цвета. – Спб.: Питер, 1997
12. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы Стрессоустойчивости». — Спб.: Речь, 2009
13. Муштаева Н. В., Суприянов В. В. «Смыслотехники Самоподдержки: Сценарии И Программы Тренингов». Методические Указания Для Студентов-Психологов. Федеральное Государственное Образовательное Учреждение Высшего Профессионального Образования «Южный Федеральный Университет» Г. Ростов-На-Дону, 2007
14. Петрусинский В.В. Игры - Обучение, Тренинг, Досуг– Спб.: Питер, 2002
15. Правовые, Организационные И Методические Основы Реабилитации

- Инвалидов. Руководство. Том 1. / А.И. Осадчих, С.Н. Пузин, О.С. Андреева И Др. – М.: Медицина, 2005
16. Прайс Ш. Массаж. Ароматерапия. М.: Внешсигма, Аст, 2000
17. Практикум По Арт-Терапии / Под Ред. А. И. Копытина. — Спб.: Питер, 2001
18. Психологические Рисуночные Тесты - Венгер А. Л. М.: Медицина, 2005
19. Р. Стоун. Небесная 911. Как Обращаться За Помощью К Правому Полушарию Мозга // «София», 2001
20. Хейли Дж. Что Такое Психотерапия. – Спб.: Питер, 2002
21. Элькин В.М. Театр Цвета И Мелодии Ваших Страстей. Цветовая Психология И Психотерапия Шедеврами Искусства. Гармонизация Цветовых Программ Жизни И Ваши Тайные Способности. – Спб.: Ид «Петрополис», 2013. – 292с.
22. Яценко Т С. Теория И Практика Глубинной Психокоррекции: Первая Авторская Школа Академика Напн Украины Т. С. Яценко / Сост. А. В. Глузман (И Др.). – Ялта: Рио Кгу, 2008