

**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
психологического тренинга
по профилактике суицидального поведения
среди детей и подростков
«ЛУЧ СВЕТА»**

Автор-составитель:
Беликова Кристина Сергеевна,
педагог – психолог

Пояснительная записка

Суицид среди детей в последнее время участился, что сопряжено с конфликтами в неблагополучных семьях, неурядицами с педагогами и одноклассниками в школе.

Другие причины заключаются в следующем:

- социальная незащищенность, финансовый крах, разочарования в жизни, потеря близких людей;
- особенности нервной системы (агрессия, повышенная импульсивность);
- физическое насилие в детском возрасте, стрессы (алкоголизм или развод родителей, телесные наказания);
- наличие неизлечимой болезни, сопровождающейся болью;
- перепады настроения и поведения, связанные с приемом алкогольных напитков и психотропных препаратов;
- психическая неустойчивость, расстройства личности;
- психотравмирующее поведение, отсутствие понимания близких людей, неприятности в школе у подростков;
- заниженная самооценка, трудности в общении, безответная любовь у школьников и студентов.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

Отдельное место в группе риска занимают дети подросткового возраста:

- отличники, испытывающие неудовлетворение собой и вину за несоответствие стандартам;
- замкнувшиеся в себе дети, дети в депрессии из-за снижения показателей в учебе;
- ребята, которые не могут выполнить завышенные требования взрослых;
- подростки, склонные к тревожно-депрессивным состояниям, особенно если в семье были попытки суицидального характера;
- дети из проблемных семей, испытывающие физическое насилие.

Цель программы: укрепление и совершенствование психологического здоровья детей и подростков, нормализация межличностных отношений, развитие чувства собственного достоинства и преодоление неуверенности в себе.

Задачи программы:

1. Снизить тревожность и психоэмоциональное напряжение.
2. Сформировать устойчивую положительную самооценку и уверенное поведение.

3. Овладеть способами самоконтроля и механизмами сдерживания негативных эмоций.
4. Создать устойчивую оптимистическую установку на преодоление стресса и сформировать позитивную моральную позицию.
5. Создание психологического настроя на дальнейшую деятельность.

Ожидаемые результаты:

1. Снижена тревожность и психоэмоциональное напряжение.
2. Сформирована устойчивая положительная самооценка и уверенное поведение.
3. Овладели способами самоконтроля и механизмами сдерживания негативных эмоций.
4. Создана устойчивая оптимистическая установка на преодоление стресса и сформирована позитивная моральная позиция.
5. Создан психологический настрой на дальнейшую деятельность.

Форма организации деятельности:

Программа тренинга предназначена для подростков в возрасте 11-15 лет и включает 12 занятий. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Для проведения занятий используется сенсорная комната или зал, фонотека музыкальных компакт-дисков для релаксации, включающая аудио-иллюзии, водные стихии, сны ангела, звуки океана и леса, классика-1 – классика-6; канцелярские принадлежности.

Структура занятий:

1. Разминка.
2. Основная часть.
3. Релаксация, рефлексия.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	«Ожидания и опасения»	1
2	«Карусель интересных тем»	1
3	«Вживание в образ»	1
4	«Портрет поколения»	1
5	«Хождение над пропастью»	1
6	«Точка опоры»	1
7	«Мое качество»	1
8	«Круг уверенности»	1
9	«Скульптура проблемы»	1
10	«Чувствую себя хорошо»	1
11	«Преодоление»	1
12	«Чемодан»	1

План-конспект занятия 1. «Ожидания и опасения»

Цель занятия: создание благоприятных условий для работы группы, снятие напряжения, раскрепощение и объединение подростков, создание высокого эмоционального подъема.

Разминка «Раскол льда»

Все участники стоят в кругу. Ведущий хлопает в ладоши, затем передает хлопок соседу справа или слева. Хлопок передается из ладошек в ладошки. Когда участник получит хлопок, он передает его следующему. Таким образом, хлопок обойдет весь круг и вернется к ведущему. Дальше хлопок можно пустить в обратную сторону.

Разминка «Смена мест»

Все участники сидят в кругу, один стул убирается из общего круга. Ведущий становится в центр и говорит: «Меняются местами те, кто...». Дальше ведущий называет какое-то качество или черту, присутствующую у большинства игроков, а также и у самого ведущего. Например, «... те, кто в черных ботинках». Участники встают с мест и быстро стараются занять места на противоположной стороне круга. С сидящим рядом меняться нельзя. Тот, кому не хватило места, встает на место ведущего. Вначале игры оговаривается, что не нужно толкать других участников, надо бережно относиться друг к другу. После завершения упражнения тренер задает вопросы: Как вы думаете, зачем это упражнение? Какие чувства вы сейчас испытываете? А какие чувства бывают вообще?(радость, грусть, страх, тревога и др.), Настроение изменилось? А теперь нас тупило время познакомиться.

Упражнение «Интервью»

Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем новом партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

Игра «Хип-хоп»: если ведущий говорит «хип»- назвать соседа слева, если «хоп»- справа. Тот, кто ошибся становится ведущим.

Упражнение «Ожидания и опасения»

Упражнение проводится в командах. Участникам предлагается на листе ватмана нарисовать контур человека. Внутри человечка участники пишут все свои ожидания, связанные с тренингом, а снаружи – опасения. Ожидания и опасения могут быть связаны с психологическим климатом в группе, целесообразностью тренинга и т.д. Когда работа будет завершена, можно предложить «оживить» своего человечка, дать ему имя, нарисовать лицо. Затем каждая команда представляет своего человечка. Закончить это упражнение необходимо словами: «Надеемся, в ходе нашего тренинга ваши опасения развеются, а ожидания оправдаются».

Упражнение «Построение скульптурных групп»

Водящий придает членам группы определенную позу и называет полученную композицию. Упражнение облегчает процесс невербальной коммуникации.

Упражнения на вербальную и невербальную коммуникацию

1. Ситуация: машина забрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться. Тренировка адекватных коммуникаций.
2. Передача воображаемого предмета. Необходимо принять, угадать и передать по кругу(или предложить свой). Обсуждение.

Выработка правил нашей группы

Участникам предлагается задуматься и каждому индивидуально написать те правила работы в группе, которые помогут создать доброжелательную рабочую обстановку, на это 3 минуты. Затем ребята объединяются в свои команды и, зачитывая индивидуально написанные правила, составляют список, с которым согласна вся команда. После этого составляется общий список правил, с которым будут согласны все. Список составляется следующим образом: каждая команда по очереди зачитывает одно из своих правил и объясняет, что включает в себя это правило. Если все участники согласны с данным правилом, то оно выписывается на лист ватмана. Когда все правила будут выписаны, участники продумывают санкции за их нарушение, вписывают санкции под правилами, а затем ставят свои подписи. Правила работы в группе (уважение, активность, здесь и сейчас, конфиденциальность, пунктуальность, и др.).

Упражнение «Необычный подарок»

Сидя по кругу участники по очереди бросают мяч со словами «Я дарю тебе...» и называют необычный подарок.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки»

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в

котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая – душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик – белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

План-конспект занятия 2. «Карусель интересных тем»

Цель занятия: сплочение группы, закрепление имен участников, снятие барьеров в общении, актуализация жизненных ценностей, прояснение позиций участников в вопросах отношения к собственной жизни и к окружающим людям, профилактика деструктивных конфликтов.

Разминка

Участники, держась за руки, по команде создают круг, квадрат, треугольник, восьмиугольник.

Упражнение «Снежный ком»

Все участники сидят в кругу. Ведущий называет свое имя и одно из качеств личности, но не ту букву, на которую начинается имя, например: Ольга – остроумная. Следующий участник называет имя и качество ведущего, затем свое имя и качество. Таким образом, каждый последующий называет по очереди все предыдущие имена и качества, а в конце говорит свое. Когда круг сомкнется, ведущий называет имена и качества всех участников.

Упражнение «Игра в жмурки»

С завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя. При этом разрушаются межличностные барьеры и на высоком эмоциональном подъеме детей происходит сплочение группы.

Упражнение «Карусель интересных тем»

Участники рассчитываются на 1-2. Первые номера образуют внешний круг, вторые – внутренний, при этом вторые номера поворачиваются лицом к первым и находят себе пару. Парам предлагается в течение 2 минут поговорить на заданную тему. Сначала один участник говорит в течение минуты, а второй слушает, затем, по сигналу ведущего, ребята в паре меняются ролями, тот, кто говорил, становится слушателем. По окончании 2 минут внешний круг делает шаг по часовой стрелке, меняя, таким образом, собеседника. Ведущий задает следующую тему для разговора. Упражнение длится до тех пор, пока участники из внешнего круга не вернутся к первым собеседникам.

Примерные темы для разговора: мой самый первый день в школе, самые приятные воспоминания, связанные со школой, самые неприятные воспоминания, связанные со школой, мой любимый учитель, мой нелюбимый учитель, мой лучший друг, часто ли я ссорюсь с друзьями, какой последний фильм я посмотрел, из-за чего у меня обычно происходят конфликты с родителями, город моей мечты, страна, в которой я хотел бы жить, мой самый лучший подарок, что мне нравится в людях, что мне не нравится в людях, самые важные проблемы подростка.

Упражнение «Лабиринт»

Проводится парами. Необходимо, используя доверие и эмпатию, молча провести «слепого»(с завязанными глазами) через лабиринт мебели.

Упражнение «Ошибки»

Вся группа стоит в кругу. Ведущий просит всех повторять его движения. Если он поднимет руки вверх – то и все вверх, если вниз – то и все вниз. Ведущий может приседать, подпрыгивать, поворачивать согнутые руки в локтях направо, налево. Если кто-нибудь из участников ошибается, он должен быстро пересечь круг, встать на противоположной стороне и выполнять движения на новом месте. Через 2- 3 минуты ведущий меняет правила. Он просит участников не повторять за ним движения, а делать прямо противоположное тому, что он делает, например, если он поднимает руки вверх – все должны опустить их вниз, если он поворачивает руки направо – надо повернуть их налево и т.д. Если кто-то ошибется, то пересекает круг и продолжает делать упражнение. В конце проводится рефлексия. Необходимо обратить внимание на моменты: о чем это упражнение, легко ли признавать, исправлять собственные ошибки, какие чувства возникают при этом, бывают ли люди, которые никогда не ошибаются.

Прояснение ценностей. Упражнение «Согласен – не согласен»

Три таблички «согласен», «не согласен», «не уверен» развешиваются в три угла. Участникам предлагается выслушать одну из утверждений и выразить ту позицию, которой они придерживаются. Если они согласны с утверждением, то встают к табличке «согласен» и т.д. Здесь не надо долго думать, важно поступать по первому импульсу. Когда все участники выберут позицию, им предлагается обосновать свою точку зрения. Участники говорят по очереди. Важно не допускать споров, дискуссий, здесь надо только выразить свое мнение и выслушать других, важно не допускать деструктивных конфликтов. Когда все участники выскажутся по поводу первого утверждения, ведущий переходит к следующему. В конце рефлексия: всегда ли мнения участников совпадали и расходились, что чувствовали, когда слышали мнение, противоположное своему, как предупредить конфликты. Утверждения для упражнения: в этой жизни надо все попробовать, жить нужно так, как будто каждый день последний, личность начинается с рождения, в этой жизни все зависит от меня, в конфликте «отцов и детей» виноваты взрослые.

Релаксационное упражнение «Волевое дыхание»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь. Дыхание ровное глубокое. Затем, вдыхая ровно и спокойно, одновременно поднимаем руки до уровня груди ладонями вверх, согнуть их в локтях и отвести локти назад. Затем спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз. Во время выдоха последовательно напрягите мышцы рук, плечевого

пояса, живота, ног. Можно представить, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю. По окончании выдоха ослабьте напряжение мышц.

Повторим упражнение несколько раз до появления чувства уверенности в своих силах и готовности действовать с максимальной отдачей.

Упражнение «Думайте нежно»

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

План-конспект занятия 3. «Вживание в образ»

Цель занятия: обучение навыкам общения, стимуляция воображения, осознание своего места в коллективе, анализ стратегий поведения лидера, развитие доверия и чувства успешности, эмоциональная поддержка друг друга.

Разминка «Лишний стул» (модификация игры без проигравших)

Участники ходят по кругу. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается один стул, но выбывающих игроков нет, так как можно садиться на колени и т.д. В конце концов, остается «куча мала» на одном стуле (следить за техникой безопасности).

Игра в кругу

По кругу, хлопая в ладоши, «сыграть» мелодию «В лесу родилась елочка», «В траве сидел кузнечик». Каждый делает один хлопок.

Упражнения на невербальное и вербальное общение:

1. Работа в парах – поздороваться, глядя в глаза друг другу, – попрощаться таким же образом.
2. «Испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы». Ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д. Текст: звонила классная руководительница 8 «В» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 5 часов. После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

Упражнение на воображение:

1. Дается любой предмет. Каждый по кругу должен представить себе, что это может быть (например, палка, ружье, копье и т.д.)
2. Группа делится на две части. Друг другу дарят воображаемый подарок. Необходимо принять и, не прибегая к услугам речи, поблагодарить.
3. Следует мысленно задумать предмет и пантомимически показать его. Группа должна отгадать, что задумано.

Упражнение «Гусеница»

Упражнение может выполнять в командах. Участники становятся в колонны,

при этом надо держаться друг за друга: положить руки на плечи или талию человеку, стоящему впереди. После этого все, кроме первых, закрывают глаза. Важные правила: упражнение выполняется молча, глаза открыты только у первых участников. Когда все готовы, «гусеницы» начинают движение. По возможности используется не только то помещение, в котором проходит занятие, но и соседнее. Через минуту ведущий дает команду о смене первого участника. Колонна останавливается, и , тот, кто был впереди гусеницы, переходит в конец, а тот, кто становится первым, открывает глаза и продолжает вести «гусеницу». Таким образом, смена ведущего происходит до тех пор, пока все не побывают в роли первого участника. В конце проводится рефлексия: в какой позиции было комфортно, а в какой дискомфортно(в начале, в середине, в конце гусеницы), какие стратегии использовали участники, находясь в разных позициях, комфортно ли было выполнять упражнение молча и с закрытыми глазами.

Упражнение «Вживание в образ»

Разбиться по парам и представить себя в образах: причал-корабль, мячик-стенка, червяк-рыбка, белье-веревка и т.д. Провести по парам диалоги между ними.

Этюд «Успешный герой». Атрибуты

Ведущий: «Социальные роли могут усиливаться определенными вещами – атрибутами и имиджем. Атрибут- то, что сопутствует роли: внешние предметы, вещи, например у царя – корона, скипетр. Имидж – это ожидаемый внешний облик и особенности поведения человека в данной роли (например, ученый – в очках, серьезный, рассеянный)». Сначала на доске записывается имена успешных, с точки зрения участников, людей. Затем участники делятся на две группы. Каждой группе выдается по 5 имен успешных имен из общего списка. Своим героям участники группы должны подобрать по 5 характеристик, связанных с имиджем и или атрибутом героя. Далее каждая группа по очереди зачитывает характеристику своего героя команде соперников, которая должна догадаться, кому эта характеристика принадлежит. Обсуждение. Какими качествами характеризуются чаще всего успешные люди? Что важнее: атрибут или имидж? На что чаще обращали внимание в своих характеристиках? Какие личностные черты присущи успешным людям?

Упражнение «Ладони удачи»

Каждый участник обводит контур своей ладони и ставит свою подпись. Задача участников – написать на каждой ладони добрые слова пожеланий, признаний, поддержки. Таким образом, все обмениваются пожеланиями.

Упражнение на релаксацию «Путешествие к озеру»

Сегодня мы будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой

счет: вдох- выдох, вдох- выдох, вдох- выдох!

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие... это может быть место, где тебе хорошо отдыхается...

Музыкальная пауза...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твое здоровье – и физическое, и эмоциональное – зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию!

Ты видишь образ луны, отражающейся в глади воды безбрежного лесного озера.

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела. Твое горячее тело погружается в прохладную воду, а зыбь теней и свет луны дрожит на моих плечах и лице. Я чувствую, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, как будто она давно меня любила.

Она была вся как бы тончайшей душой этой реки – вся струящаяся, вся трепещущая, вся состоящая из прохлады и света, нежности, из радости и любви. И когда после долгого пребывания моего тела в прохладе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так омыто так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения...

Музыкальная пауза...

Лесное озеро. Утром на берегу туман окончательно рассеялся под лучами солнца. Капли росы, сохранившиеся от утренней росы, разноцветно переливались на травинках, падали и выходили паром с веток сосен, наполнявших воздух хвойным благоуханьем. Утро вступало в свой зенит...

Я всегда с радостью встречаю утро каждого дня... Утро несет надежды. Утро ободряет. Утро – это твое маленькое «завтра». Это твоя еще несбывшаяся радость. Утро всегда обещает. Утро зовет в жизнь. Утро приносит мечты, надежды.

Утро сообщает, что ты жив, здоров и можешь с новой силой реализовать себя в делах, в дружбе, в согласии с близкими. Утро – это продолжение жизни с новой силой.

- Я с радостью встречаю утро каждого дня!
- Я хочу быть добрым и мудрым!
- Я хочу быть спокойным и уверенным!

- Я хочу научиться беречь себя и оберегать других.
- Я хочу и могу быть сдержанным и спокойным!
- Я хочу нравиться людям!

Перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь». Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза и возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию....

План-конспект занятия 4. «Портрет поколения»

Цель занятия: способствовать дальнейшему сплочению группы, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, выявить актуальные проблемы подростков, развитие креативности.

Разминка «Импульс»

Участники становятся в круг и берутся за руки. Ведущий объясняет правила и спрашивает у ребят, за какое количество времени импульс обойдет весь круг (обычно называют время, которое в несколько раз превышает последующий результат). После этого легким пожатием руки ведущий передает импульс в левую или правую сторону. Участник, получивший импульс, передает его по кругу дальше. Таким образом, импульс возвращается обратно к ведущему. Задание можно повторить несколько раз, можно пустить импульс в другую сторону, при этом важно стремиться, чтобы время, потраченное на импульс, с каждым разом сокращалось.

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Участники рисуют солнце, в центре солнечного круга необходимо написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лучей написать все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Упражнение «Все мы» - это ассоциативно-ролевой портрет участников, всех тех, кто собрался в группе. Он покажет, как каждый видит себя.

Один участник выходит. Психолог просит каждого сказать об вышедшем что-нибудь приятное. Это записывается. Затем участник входит. Психолог говорит, например:

«Пока вы отсутствовали, мы случайно завели о вас разговор. Не поверите, как много приятного о вас было сказано. Один сказал...» Участник должен отгадать, кто что сказал и почему.

Упражнение «Записки»

Предложите детям написать записки и скажите, что они будут прочитаны только в последний день занятий. Записки должны быть анонимными. Содержание может быть любым: от мудрых мыслей, которые посетили участников, до анонимных писем конкретному участнику. После того, как все закончили писать, психолог собирает их и складывает в заранее подготовленную пустую бутылку. В последний день бутылка вскрывается, записки вынимаются, психолог зачитывает их вслух.

Проект «Портрет поколения»

Задание выполняется в командах. Участники тренинга – это режиссеры, которым надо снять фильм о современном российском подростке. В фильме необходимо отразить подростковые проблемы, радости, трудности, ценности,

которыми живет современная молодежь. За отведенное время нужно найти образ главного героя, выбрать жанр, создать сценарий, придумать название, нарисовать афишу. В афише должно быть название, главный герой. Важно отразить основную идею фильма. Для презентации команды готовят небольшой ролик, сценку, которая раскрывает основные моменты сюжета. Когда все команды подготовятся, проводится презентация фильмов. По окончании презентации «зрители» задают вопросы «режиссерам», проясняют непонятные моменты, на листе ведущий выписывает затронутые в фильме проблемы подрастающего поколения.

Упражнение на релаксацию «Снятие напряжения в 12 точках»

Приводит к снятию напряжения во всех основных точках тела. Этим упражнением рекомендуется заниматься несколько раз в день.

Начните с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на Предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь.

После этого займитесь челюстью и широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ее из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно опустите. Расслабьте запястья и поводите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите три раза (если вам трудно двигаться всем телом, вы можете попробовать умеренно напрягать и расслаблять каждую часть тела по отдельности).

Вы сейчас освободились практически от половины напряжения в 12 основных точках тела. Вы также избавились от раздражения. Таким образом, вы достигли двойного эффекта.

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

План-конспект занятия 5. «Хождение над пропастью»

Цель занятия: создание в группе атмосферы доверия и открытости, обучение способности высказывать свою точку зрения, активизация процессов самопознания, эмоциональная поддержка участников и развитие командного взаимодействия.

Разминка «Хождение над пропастью»

Необходимо представить, что надо пройти по уступам скалы, под которой бесконечная пропасть. Группа наблюдает и оценивает, кто смог реально вжиться в образ.

Упражнение «Футболка с надписью»

Психолог говорит, что всякий человек «подает» себя другим. Говорит о футболках с надписями. Участникам предлагается в течение 5 минут придумать и записать надпись на своей футболке. Оговаривается, что эта надпись в дальнейшем может меняться, важно, чтобы она что-нибудь говорила о вас сейчас – о любимых занятиях, играх, об отношении к другим и т.д. После выполнения каждый зачитывает свою надпись. Психолог во всех случаях проявляет эмоциональную поддержку. Затем проводится короткое обсуждение: о чем говорят надписи, что мы хотим сообщить о себе другим?

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Участникам предлагается написать письмо самому близкому вам человеку, написать письмо себе, любимому.

Упражнение «Чего вы хотите достичь?»

Пусть вас не волнует порядок записи, доступность желаемого или его важность. Записывайте все, что придет в голову. Если вы хотите быть счастливым, что вам для этого необходимо? Это список того, что вы хотите иметь, чем заниматься, кем быть. Закончив список, включите в него то, что у вас уже есть и что вы хотели бы сохранить. Распределите все желания на три категории: А – очень, очень важные для вас, Б – очень важные, В – просто важные. Если желание недостаточно важно, чтобы войти даже в категорию В, вычеркните его. Представьте, какое удовольствие вы получите от каждого пункта. Ну, как вы себя чувствуете? Что вы об этом думаете? Что вы почувствуете, когда все это станет безраздельно вашим? Можно все это пережить прямо сейчас.

Упражнение «Стеклянная стена»

Группа делится на две команды. Необходимо передать сложную информацию через стекло. Победителя награждают.

Упражнение «Кошка-собака»

Участники встают в круг. Ведущий держит в руках два каких-то предмета

(лучше карандаши разных цветов) и дает инструкцию: для успешного проведения игры требуется, чтобы вы были внимательны. Я передам синий карандаш направо со словами «Я даю тебе кошку». Тот, кто берет кошку, переспрашивает, как бы не услышав: «Кого?». Услышав в ответ: «Кошку», - передает карандаш следующему со словами «Я даю тебе кошку». Тот опять переспрашивает : «Кого?» Так повторяется каждый раз – вопрос «кого?» возвращается к ведущему, а ответ по той цепочке передается обладателю карандаша. Одновременно налево передается красный карандаш со словами «Я даю тебе собаку». Процедура передачи карандаша повторяется. Задача игры передать кошку и собаку как можно быстрее. Обсуждение направлено на анализ причин ошибок при передаче информации.

Упражнение «Театр Кабуки»

Участники делятся на две команды и становятся в шеренгу напротив друг друга. Ведущий предлагает командам одновременно показывать одного из трех персонажей: принцессу, дракона или самурая. Движения для принцессы – реверанс, для дракона – с устрашающим видом поднять руки вверх, шагнуть вперед и зарычать, для самурая – сделать движение взмаха саблей. Каждая команда выбирает себе персонаж, которого они будут показывать, но так, чтобы другая команда не слышала. По сигналу ведущего команды показывают персонажей. Эта игра может проводиться на очки. Принцип присуждения очков: принцесса очаровывает самурая (если одна команда показывает принцессу, а вторая самурая, то очко получает команда, показывающая принцессу), самурай убивает дракона, дракон съедает принцессу. Если команды показывают одинаковых персонажей, то никто не получает очко. Игра ведется дл 3-5 очков.

Упражнение « Думайте нежно»

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что- то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листвы. Цветок нежен и свеж, и вы можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

План-конспект занятия 6. «Точка опоры»

Цель занятия: сплочение участников, развитие креативности, анализ имеющейся проблемы и поиск путей выхода из проблемной ситуации, помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон.

Разминка «Восковая свеча»

Работа в кругу. Каждый участник по очереди с закрытыми глазами падает в кругу на ладони остальных участников группы, которые передают падающего друг другу. При этом производится проверка доверия, эмпатии и эмоциональной близости.

Упражнение «Механизм»

Работа в командах. Дается задание изобразить определенный механизм, например тостер, печатную машинку, газонокосилку, луноход, пароход, вертолет. В течение 5-10 минут команды готовятся. После показывают свой механизм, а остальные участники должны догадаться, что изображено.

Упражнение «Паутина проблем»

Команда выбирает проблему, с которой будет работать. Данная проблема выписывается в центре ватмана. Затем необходимо спросить «почему». Почему данная проблема существует? Все найденные причины выписываются вокруг проблемы и соединяются стрелочками. По поводу каждой причины надо опять спросить «почему». Смысл в том, чтобы на каждую появляющуюся на листе надпись задавался вопрос «почему». Продолжать цепочку причин надо до тех пор, пока не появятся такие причины, с которыми ребята могут справиться сами. Задание выполняется в течение 30-40 минут. По истечении времени каждая команда представляет сою паутину проблемы и предлагает пути решения данной проблемы, рассмотрев ее с разных ракурсов.

Упражнение «Точка опоры»

У каждого из нас есть сильные стороны, т.е. то, что мы ценим, принимаем и любим в себе, что дает нам чувство внутренней свободы и уверенности в своих силах. Назовем все это точкой опоры, ведь именно эти качества помогают нам в трудную минуту. Давайте договоримся не брать в кавычки свои слова, не отказываться внутренне от них, говорите прямо, уверенно, без всяких но..., вам дается 2 минуты. Слушатели могут только уточнять детали, но не имеют права высказываться. Может значительная часть вашего времени пройдет в молчании, вы не обязаны объяснять, почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно, что вы сами в этом уверены.

Упражнение «Проективный рисунок»

Всем предлагается выполнить 2 рисунка: «я такой, какой есть» и «я такой,

каким хочу быть», на задание 5 минут. Рисунки не подписываются. Техническая сторона не важна. Все рисунки раскладываются в центре комнаты и выбирается один, чтобы всем было видно. Теперь каждый по очереди рассказывает, что он видит на рисунке – не описывает, что там нарисовано, а говорит о своих ощущениях от рисунка: каким, по его мнению, человек, сделавший рисунок, видит себя, что хотел бы изменить в себе. Все высказываются по очереди. При этом автор не называет себя. После того, как все желающие выскажутся, можно определить, кто автор рисунка. Затем автор называет себя, рассказывает, что он хотел выразить своим рисунком, отмечает понравившиеся ему реплики. Таким образом, обсуждаются все рисунки.

Упражнение «Путаница»

Все участники встают в круг и закрывают глаза, по команде вытягивают правую руку вперед и берет кого-нибудь за руку. Открывают глаза и проверяют, чтобы стоящие рядом не держались за руки. После этого участники снова закрывают глаза, вытягивают левую руку вперед и находят пару для левой руки. Открывают глаза и проверяют выполнение следующих условий: нельзя держаться с рядом стоящими и нельзя держаться за две руки с одним и тем же человеком. Участникам необходимо распутаться в один круг, не отпуская рук.

Упражнение «Change»

Работа в командах. Каждый выбирает себе порядковый номер и какое-нибудь слово. Затем одна из команд начинает строить скульптуру. По сигналу выходит номер один, замирает в определенной позе и называет свое слово. Затем выходит номер два и создает композицию с первым словом, при этом важно, чтобы все «составляющие» скульптуру касались друг друга какой-нибудь частью тела. Все члены команды становятся частью одной скульптуры. Когда скульптура готова, участники произносят свои слова с первого по последний номер. Затем ведущий медленно произносит слово change (изменение), и команда должна перестроиться, создать новую скульптуру, касаясь друг друга, затем снова произносятся слова с первого по последний. После этого ведущий быстрее произносит слово change – команда делает то же самое, только быстрее. В третий раз ведущий произносит change быстро, команда опять перестраивается. Затем, начиная с последнего номера, участники по очереди уходят, громко произнося свое слово. Все основано на импровизации. Остальные участники в это время внимательно наблюдают за происходящим. Каждая команда по очереди выполняет данное упражнение. В конце его можно выполнить одной группой.

Упражнение на релаксацию «Отдых у океана»

Вводная часть:

- Расположиться поудобнее, найти любую точку и сосредоточиться на ней, медленно закрывать глаза.

- По очереди напрягать и расслаблять разные группы мышц во всём теле. Например, начать с кистей рук: сильно сжать кулаки и досчитать до 10, после этого расслабить кулаки и ощутить, как пальцы рук свободно лежат на коленях. Повторить то же самое с другими мышечными группами: предплечьями, плечами, шеей, лицом, грудью, спиной, животом, ногами.
- Расслабиться как можно больше, почувствовать расслабление каждой мышцы.

Основная часть:

- **Представить себя на берегу моря.** Например, лежать на безлюдном пляже, ощущать на коже тёплые солнечные лучи, свежее дыхание лёгкого морского бриза.
- **Услышать звуки** прибоя, шепот волн.
- **Ощутить ощущения** на коже: тепло солнца, прохладу ветра, мягкость песка.
- **Выровнять дыхание** — оно становится спокойным, ритмичным и глубоким, как шум волн.
- **Мысленно улыбнуться** — ощущение покоя и отдыха приятно.
- **Оставаться в этом состоянии** около получаса или до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленными и умиротворёнными.

Заключительная часть:

- На счёт «три» открыть глаза.
- Проснуться, потянуться и улыбнуться.

План-конспект занятия 7. «Мое качество»

Цель занятия: сплочение группы, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов, профилактика межличностных конфликтов, развитие толерантности.

Разминка «Желе». Участники встают в одну линию, плечом к плечу друг с другом. Они одно целое – желе. Ведущий стоит перед участниками, выставив перед собой руки ладонями вверх. В руках у него находится воображаемый поднос с желе, которым являются участники. Ведущий начинает производить различные действия (потрясет «подносом с желе, смещает его влево, вправо, приседает). Все, что происходит с «желе на подносе», происходит с участниками, при этом они должны действовать как единое целое.

Упражнение «Дополни фразу»

Первый участник произносит фразу. Сосед слева повторяет ее и произносит свою фразу, связанную с первой по смыслу. Следующий повторяет все предыдущие фразы и дополняет их своей. Например: светит солнце, светит солнце и дует ветер и т.д. Вопросы для обсуждения: что помогало и что мешало запомнить фразы? Как каждый участник слушал предыдущего?

Упражнение «Пожелания»

Работа в кругу. Участники высказывают друг другу пожелания на день. Первый встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодня. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь подойдет к следующему и т.д. до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание.

Упражнение «Самый-самый»

Каждый человек – уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Подумайте и расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые обсуждались. Например, самый –самый высокий, веселый, находчивый... В заключение аплодисменты самым- самым.

Упражнение «Мое качество»

Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте удобней, глубоко вздохните, расслабьтесь. Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем

воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело...ваши руки...кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново... Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение «Уступки»

Известно, что отдавая другим, человек при этом больше получает, хотя с первого взгляда это не так уж очевидно. Любой широкий жест во имя других остается в памяти надолго. Тем не менее, в каждом человеке есть собственническое начало, которое сдерживает благотворительные порывы. Давайте попробуем противопоставить эти два начала. Пожалуйста, разделитесь на пары. Теперь я предлагаю обсудить ваши сокровенные мечты. Ведь у каждого есть своя мечта, далекая, близкая, реальная или неосуществимая. Давайте поделимся своими мечтами друг с другом... А сейчас неплохо бы поразмышлять вслух: чем каждый из вас смог бы помочь в осуществлении заветной мечты. Что бы вы могли друг другу уступить, подарить, отдать? Просто так, от чистого сердца! Иногда бывает существенно помочь даже хорошим советом. Попробуйте поговорить на эту тему. Чувствовали ли вы иногда, что дарить подарки приятней, чем получать их? Поделитесь своими впечатлениями.

Упражнение «Роли»

Участникам предлагается вспомнить все возможные роли в группе, компании, коллективе и назвать их. Все названные роли фиксируются на отдельных листках, если какая-либо роль не совсем понятна для группы, то ведущие уточняют характеристику данной роли (например: «серый кардинал» это тот, кто влияет на ситуацию в группе, принятие решений, осуществляет контроль, но незаметно для окружающих). Количество ролей, в зависимости от активности и уровня группы, колеблется в пределах 15-25. При этом важно, чтобы группа назвала следующие роли: лидер, организатор, исполнитель, наблюдатель, душа компании, жилетка, миротворец, отверженный, белая ворона, козел отпущения, шестерка, серый кардинал, ботаник. Если члены группы не называют какие-либо из данных ролей, необходимо их к этому повести. Когда все роли будут названы и записаны, их развешивают по всей аудитории. Затем предлагается участникам группы занять те роли (сесть под табличкой с той или иной ролью), которые они чаще всего играют в группе или о которых хотелось бы поговорить. Если кто-нибудь сомневается, не может выбрать – следует предложить занять ту роль, которая интересна, или же написать свою роль, которой нет на стенах. При этом важно, чтобы участники занимали разные роли, а не группировались вокруг нескольких ролей. После того как все участники найдут свою роль, им предлагается в течение одной минуты подумать, что данная роль дает группе хорошего и что плохого. При этом обратите внимание, что говорить нужно о роли, а не о личности, которая играет эту

роль. Начинает тот участник, которые готов говорить о своей роли. Сначала он говорит о том, что хорошего дает данная роль группе, группа дополняет, после этого в той же последовательности высказываются отрицательные моменты. Таким образом, разбираются все роли, под которыми сидят участники. Когда анализ ролей завершится, необходимо предложить участникам занять ту роль, которая стала им интересна, в которой они хотели бы побыть. Анализ новых ролей не происходит, но важно подчеркнуть, что не надо бояться в жизни менять собственные стереотипы, роли, модели поведения, занимать ту нишу, которая интересна, свободна. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Музыкальная пауза...

А сейчас вместе со мной перенесемся на берег тихого лесного озера. И пусть тебе даст силы это лесное озеро, твое здоровье – и физическое, и эмоциональное – зависит от природы, ты отдыхаешь у лесного озера...

Ярче представь ситуацию!

Ты видишь образ луны, отражающейся в глади воды безбрежного лесного озера.

Ярче представь ситуацию! Как хочется окунуться в спокойную прохладную воду и смыть все напряжение с тела. Твое горячее тело погружается в прохладную воду, а зыбь теней и свет луны дрожит на моих плечах и лице. Я чувствую, что какое-то невидимое существо, не знаю из чего сотканное, охватывает мою душу с такой безгрешной радостью, как будто она давно меня любила.

Она была вся как бы тончайшей душой этой реки – вся струящаяся, вся трепещущая, вся состоящая из прохлады и света, нежности, из радости и любви. И когда после долгого пребывания моего тела в прохладе, я лег, закрыв глаза, на берегу под тенью развесистых деревьев, я чувствовал, что сердце мое так омыто так чисто, так блаженно, как могло бы оно быть когда-то в первые дни творения...

Музыкальная пауза...

Лесное озеро. Утром на берегу туман окончательно рассеялся под лучами солнца. Капли росы, сохранившиеся от утренней росы, разноцветно переливались на травинках, падали и выходили паром с веток сосен, наполнявших воздух хвойным благоуханьем. Утро вступало в свой зенит...

Я всегда с радостью встречаю утро каждого дня... Утро несет надежды. Утро ободряет. Утро – это твое маленькое «завтра». Это твоя еще несбывшаяся радость. Утро всегда обещает. Утро зовет в жизнь. Утро приносит мечты, надежды.

Утро сообщает, что ты жив, здоров и можешь с новой силой реализовать себя в делах, в дружбе, в согласии с близкими. Утро – это продолжение жизни с новой силой.

- Я с радостью встречаю утро каждого дня!
- Я хочу быть добрым и мудрым!
- Я хочу быть спокойным и уверенным!

- Я хочу научиться беречь себя и оберегать других.
- Я хочу и могу быть сдержанным и спокойным!
- Я хочу нравиться людям!

Перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь». Сделайте глубокий вдох и выдох. Откройте глаза и возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию....

План-конспект занятия 8. «Круг уверенности»

Цель занятия: обучение тому, как отличать уверенное поведение от неуверенного, отработка приемов уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Разминка. Воспроизведение

Дети садятся в круг: 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 мяч (и чью позу мы только что воспроизвели), бросает мяч следующему и т.д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого из нас.

Упражнение «Мое поведение»

Цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на вторую руку куклу, должен будет показать, как ведет себя в этой ситуации, что говорит уверенный и неуверенный в себе человек. Психолог от имени куклы предлагает определенную ситуацию. Вторую куклу надевает тот, кто должен дать ответ. После нескольких ситуаций, предложенных ведущим, можно предложить участникам тренинга придумать свои собственные ситуации. Если желающих нет, предлагаются ситуации, заранее заготовленные ведущим. Важно, чтобы в упражнении участвовали все школьники, причем ведущий обращает внимание на то, чтобы школьники сами квалифицировали ответ как уверенный или неуверенный.

Примеры предлагаемых ситуаций:

- незаслуженно поставили двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- хочешь познакомиться со сверстником и т.д.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

Упражнение «Сила слова»

Составляются три списка слов, характерных для уверенных и неуверенных ответов. Ведущий записывает слова на доске, а участники в дневнике.

Упражнение «Круг уверенности»

Представьте себе невидимый круг диаметром около 60 см на полу примерно в полуметре от себя. Зайдите в круг и вспомните прекрасное время, когда вы были «на гребне успеха». В той ситуации максимально проявились все ваши способности. Все было хорошо, удача сопутствовала вам. Если трудно вспомнить свою историю, вы можете воспользоваться историей героя кинофильма или легенды, которыми восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для чего нет разницы между реальной

историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Упражнение «Я хозяин»

Каково ваше представление о хозяине? (возможные варианты: это сильный, уверенный в себе человек, он не ждет оценок, он готов оценивать сам; это не тревожный, не суетливый человек, чувствует себя раскрепощенным и спокойным, может распоряжаться другими). Одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто из вас уверен в себе, встаньте! Поздравьте того, кто встал первым, а остальные пусть сядут. Я верю, что ты – хозяин, но докажи это другим. Сделай или скажи что-то, организую так, чтобы все поняли, что хозяин здесь ты. Пожалуйста! Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина («хозяином будешь ты!») из претендентов; претендент должен произнести какую-нибудь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и в этом помещении хозяином.

Упражнение «Изменение в соседе»

Упражнение выполняется в парах. Участники поворачиваются друг к другу, каждому дается задание запомнить, как выглядит его сосед. После этого участники отворачиваются и изменяют в себе одну вещь, но так, чтобы это было заметно, затем поворачиваются друг к другу и находят то изменение, которое сделал их сосед. Когда все участники выполняют задание, пары отворачиваются и делают по пять изменений; повернувшись друг к друг, находят эти изменения.

Упражнение «Оратор на 15 секунд»

Каждому участнику предоставляется 15 секунд на импровизированной сцене. За это время необходимо себя представить, заявить о себе так, чтобы все запомнили. Можно петь, танцевать, показать акробатический номер, что-нибудь рассказать, красиво помолчать. В то время, когда участник себя представляет, все внимательно слушают, а по истечении 15 секунд начинают аплодировать. Ведущий следит за временем, только по его команде, через 15 секунд, группа аплодирует, даже если человек еще не закончил свое представление или наоборот, успел за 5-10 секунд. В конце упражнения обязательно производится рефлексия.

Упражнение на релаксацию «Дыхание на счет 7–11»

Помогает снять сильное физическое напряжение, не выходя из стрессовой ситуации.

Дышите очень медленно и глубоко, причем так, чтобы весь цикл дыхания занимал около 20 с. Возможно, вначале вы почувствуете затруднение. Но не надо напрягаться. Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания.

План-конспект занятия 9. «Скульптура проблемы»

Цель занятия: развитие самораскрытия, самопознания, поиск конструктивных путей выхода из проблемы, развитие доверия, сплочение группы.

Разминка. «Построиться по цвету глаз»

Все участники встают на протянутую перед ними веревку. Длина веревки соответствует следующему параметру : лишнего места на ней не должно оставаться, при этом участники должны стоять плечом к плечу. Вербка- это образный мост над пропастью, никто не должен упасть вниз (сойти с веревки), при этом необходимо построиться по цвету глаз: в начале веревки должны стоять участники с самыми темными глазами, а в конце – с самыми светлыми. Если в процессе перестраивания кто-то не удержится на веревке, упражнение начинается сначала. Когда перестроение закончится, ведущий проверяет безупречность выполненного задания. В конце упражнения важно обратить внимание на взаимодействие в группе, на моменты, которые затрудняли выполнение задания или, наоборот, помогали.

Упражнение «Скульптура проблемы»

Упражнение выполняется в командах. Участники берут проблему, которую они собираются решать, и строят скульптуру данной проблемы. На подготовку дается 5 минут, затем команды по очереди представляют свои скульптуры. Когда команда представит скульптуру, остальные участники должны из нее «слепить» скульптуру выхода из данной проблемной ситуации.

Упражнение «Ассоциация»

Один из участников выходит за дверь, остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциации. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации: «На какой цветок он похож?» На какой вкус? На какую песню? На какую книгу? т.п. При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 5), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры. После обсуждения.

Упражнение «Приятный разговор»

Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник», это полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и непринужденно расстаться с собеседником. Сейчас мы проведем серию встреч и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное собеседнику и на приятной ноте расстаться с ним. Участники образуют два круга: внешний и внутренний. Работа по принципу «карусели» с переходами и

сменой партнеров, таких переходов будет несколько, причем роль участникам предлагаете вы.

Примеры ситуации «встреч»:

1. «перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его в первый раз, но вам очень нужно знать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые». Время на установление контакта, беседы – 2-3 минуты, затем вы даёте сигнал, участники заканчивают беседу и переходят к новому партнеру.
2. «перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».
3. «перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».
4. «вас окликнули на улице, оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который тоже понял, что ошибся, вы начинаете словами...»

Упражнение «Листок за спиной»

Каждому 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 помогает преодолеть барьер: оно анонимно, однако происходит при контакте «глаза в глаза». У каждого на спине будет прикреплен лист бумаги. Вы будете ходить, останавливаться около тех людей, которые вас заинтересовали, смотреть на него, чтобы составить о человеке впечатление, и это впечатление записывать на листе бумаги, приколотом к спине. Посмотрите друг на друга, какие лица вас привлекают, к какому человеку вам хотелось бы подойти, готовы ли вы быть искренними. Сейчас вы будете ходить, встречаться друг с другом. Пока вы не будете ничего писать – только смотрите друг на друга : какие вы? Вперед, вы можете двигаться! Многим из вас это кажется странным – ходить и смотреть друг на друга. Да, взрослым часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, рассматривать, любоваться или удивляться. И потому дети такие прекрасные психологи. Обсуждение.

Упражнение «Ковер-самолет»

Участникам предлагается совершить путешествие на «ковре-самолете». Для этого перед ними расстилается покрывало, это и есть ковер. Все становятся на покрывало, путешествие началось. Затем им сообщается проблемная ситуация – неисправность в «ковре-самолете». Для того, чтобы устранить неисправность, необходимо перевернуть ковер на противоположную сторону, при этом ни один участник не должен сойти с покрывала. Если кто-нибудь случайно встанет на пол, группа начинает выполнять задание сначала. Данное упражнение можно усложнять, превращая некоторых участников в людей с ограниченными возможностями, например, кто-то становится глухим или парализованным. В конце упражнения проводится рефлексия.

Упражнение «Заяц»

Каждому участнику на ухо называется одинаковое животное – заяц, при этом другие ребята не должны ничего слышать, они думают, что у каждого свое животное. Когда всем сообщают животное, ребята встают в круг, очень крепко держа друг друга под руки. Ведущий дает следующую инструкцию: «Сейчас я буду рассказывать историю, в которой встречаются разные животные. Когда вы услышите свое животное, вы должны резко присесть, а те, кто держит вас справа и слева – удержаться, не дать присесть». Здесь очень важно обратить внимание на безопасность, позади участников не должно быть никакой мебели, опасных предметов, пространство должно быть свободным. После этого ведущий начинает рассказывать историю, в которой фигурирует одно-единственное животное- заяц. Например: «Решили звери устроить соревнования по бегу на длинную дистанцию. Первым, конечно же, прибежал маленький серый ЗАЯЦ!» Все участники одновременно приседают, не понимая, что происходит. Упражнение заканчивается дружным смехом.

Упражнение на релаксацию «Отдых у океана»

Вводная часть:

- Расположиться поудобнее, найти любую точку и сосредоточиться на ней, медленно закрывать глаза.
- По очереди напрягать и расслаблять разные группы мышц во всём теле. Например, начать с кистей рук: сильно сжать кулаки и досчитать до 10, после этого расслабить кулаки и ощутить, как пальцы рук свободно лежат на коленях. Повторить то же самое с другими мышечными группами: предплечьями, плечами, шеей, лицом, грудью, спиной, животом, ногами.
- Расслабиться как можно больше, почувствовать расслабление каждой мышцы.

Основная часть:

- **Представить себя на берегу моря.** Например, лежать на безлюдном пляже, ощущать на коже тёплые солнечные лучи, свежее дыхание лёгкого морского бриза.
- **Услышать звуки** прибоя, шепот волн.
- **Ощутить ощущения** на коже: тепло солнца, прохладу ветра, мягкость песка.
- **Выровнять дыхание** — оно становится спокойным, ритмичным и глубоким, как шум волн.
- **Мысленно улыбнуться** — ощущение покоя и отдыха приятно.
- **Остаться в этом состоянии** около полчаса или до тех пор, пока не почувствуете себя расслабленными и умиротворёнными.

Заключительная часть:

- На счёт «три» открыть глаза.
- Проснуться, потянуться и улыбнуться.

План-конспект занятия 10. «Чувствую себя хорошо»

Цель занятия: углубление процессов самораскрытия, развитие умения самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги, сплочение группы.

Разминка. «Дружные пингвины»

Помещение в зале – это море, 4 стула, расставленные по залу, – айсберги, участники – пингвины, ведущий – опасность, которая угрожает пингвинам. Пока опасность находится далеко, пингвины радостно плещутся в море, при приближении опасности забираются на айсберги. Айсбергов меньше, чем пингвинов, поэтому им надо найти варианты спасения всех только на четырех айсбергах, так как пингвины очень дружные, они никого не бросают. После того, как все будут находиться на айсбергах, опасность удаляется, забирая с собой один айсберг («Теплое течение, лед растаял»). Когда опасность приблизится в следующий раз, пингвинам нужно спастись на трех айсбергах, затем на двух, а в конце упражнения всем участникам необходимо будет поместиться на одном стуле.

Упражнение «Пальцы Марии»

Все участники сидят в кругу. Ведущий показывает движения, которые выполняются в три счета: на счет «раз» все поднимают указательный палец правой руки вверх; на счет «два» ставят ладонь левой руки на поднятый палец соседа слева; на счет «три» все должны убрать свой палец и поймать соседа слева.

Упражнение «Какого я цвета»

Дети группы образуют круг. Я предлагаю начать сегодняшний день с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете одежды, а об отражении в цвете вашего состояния.... Теперь расскажите, пожалуйста, о том, как изменялось ваше состояние, настроение в течение утренних часов с момента, как вы проснулись, и до того, как вы пришли сюда, – и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа охарактеризуйте то состояние, в котором вы находитесь сейчас, и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно этот цвет, который вы назвали.

Упражнение «Твое настроение»

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: жизнерадостный человек, хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и

он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но...взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего? А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители? Учти, что свое настроение мычащее всего невольно передаем другим людям, но с другой стороны, постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Чувствую себя хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую- себя –хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения. Краткое обсуждение задания.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые аукционистом (ведущим), фиксируются.

Упражнение «Мусорное ведро»

Ведущий показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро и просит участников объяснить, что по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ведущий направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни и предлагает представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью и изобразить на бумагу. Ведущий помогает идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование от бесполезного подарка, другие будут описывать абстрактные понятия, как ненужные взаимоотношения.

Упражнение «Необычный подарок»

Работа в кругу. Участники дарят вербальные необычные подарки кому захотят из группы.

Упражнение на релаксацию «Отдых у реки»

Сядьте удобно. Ощутите себя, осознайте свое тело, руки, ноги, спину, шею. Осознайте, что происходит в вашем теле. Ощутите очаги напряжения, зажимы, осознайте очаги напряжения, зажимы мышц лица, лба, глаз, плеч, шеи, спины, груди, живота, бедер, стопы. Осознайте все... И это кресло, в котором вы сидите, и комнату. Послушайте музыку. И могут возникнуть образы. Дайте место этим образам...

Музыкальная пауза...

И ты сидишь, и мы дышим вместе и одновременно, тебе не нужно помогать мне и не нужно мешать. Ты можешь не слушать или можешь слушать мой голос.

Мне известно, что ты любишь отдыхать у реки. Сейчас вспомни этот уголок, где тебе лучше всего отдыхается. И вы отдыхаете. И это вам необходимо, чтобы выплеснуть эмоции, разрядиться.

Я знаю, что ты любишь цветы, дивные анютины глазки и ромашки, нежные примулы и прелестные, с нежно-голубыми, как бирюза, лепестками, ярко-желтой, словно из золота сделанной серединкой, незабудки.

И особенно они крупные и красивые растут у медленно текущей реки...

Ты отдыхаешь, и рядом спокойная гладь воды, с лениво плавающей рыбой, интересно, может ли рыба чувствовать расслабленность и может ли дышать редко и глубоко... Плотно ли закрыты ваши глаза...

Отдыхая у реки, глядя вверх, ты можешь увидеть необыкновенно голубое небо, как лепестки незабудки и почувствовать бархатный ветерок, дурманящий аромат разноцветия...

Хочется для приятного ощущения и глубокого восприятия плотно закрыть глаза. Золотистость солнечного дня расслабляет тело как на мягкой зеленой траве, лежишь и отдыхаешь...

Бесконечная перспектива тепла и цвета, мягкая, обволакивающая – душа блаженствует... И никакой суеты, щемящей боли, нервной дрожи... Радость уединения, отрешения от мелочного, суетного, давящего...

Рядом журчит вода, миниатюрным водопадом струясь с камня на камень, осыпая прохладными брызгами траву вокруг. И ты подставляешь лицо под естественный душ, опускаешь руки в воду и чувствуешь прохладу воды, ласкающей твои руки. Это ощущение ни с чем не сравнимо! И могут возникнуть детские воспоминания.

Одуванчик – белый пушистый шарик на тонком стебельке. Ты дуешь на него, а затем смотришь, как маленькие белые парашютики улетают все дальше и дальше на легком стебельке.

Ты отдыхаешь...

Музыкальная пауза...

И перед тем, как с чувством бодрости вернуться сюда, в эту комнату, в это кресло, в ситуацию «здесь и теперь», сделайте глубокий вдох и выдох... откройте глаза... возможно вам понадобится время для того, чтобы вернуться к совершенно ясному сознанию...

План-конспект занятия 11. «Преодоление»

Цель занятия: эмоциональная поддержка, развитие уверенности в себе, осознание проблем и поиск их решения, осознание своих сильных сторон, уникальности и неповторимости каждого участника.

Разминка «Трам – пам – пам»

Участники сидят или стоят в кругу и одновременно произносят определенные слова и делают движение: - «трам – пам – пам» при этом стучат ладонями по коленям, - «гули-гули-гули» машут кистями рук под своим подбородком и над головой, «салями-салями» производят восточные круговые движения кистями сначала слева, затем справа от себя. Алгоритм выполнения следующий: «трам-пам-пам» - 2 раза, «гули-гули-гули», «трам-пам-пам», «салями-салями», «гули-гули-гули», «трам-пам-пам». После того, как участники освоят данный алгоритм, можно усложнить упражнение: при «трам-пам-пам» стучать по коленям у соседа слева, при «гули-гули» махать кистями под подбородком и над головой соседа справа.

Упражнение «Крокодил»

Ведущий говорит, что многие люди боятся показаться окружающим смешными, нелепыми. Группа разбивается на две команды. Первая загадывает некоторое слово или словосочетание (предмет известный всем), вторая – делегирует своего участника (добровольно), которому сообщается загаданное слово. Последний должен изобразить это слово только при помощи жестов и мимики, а его команда попытается понять, что было загадано. Команды загадывают слова по очереди, по окончании обсуждения.

Упражнение «Йо-хо»

Все участники сидят в кругу, при этом правая нога на шаг вперед в центр круга, левая сзади, вес на левой ноге. Ведущий с энергией выбрасывает вытянутую правую руку в центр круга, вес перемещается на правую ногу, тело продвигается вперед и громко произносит «йо-хо», при этом «о» звучит, пока все не присоединятся. Затем то же самое делает участник, стоящий слева от ведущего. Так по цепочке присоединяются все участники) по принципу импульса). Когда движение и звук дойдет до ведущего с другой стороны, он резко убирает руку назад со звуком «йо». Остальные должны сделать то же самое, причем одновременно с ведущим.

Упражнение «Преодоление»

Жизнь – это борьба, эту формулу, вы слышали много раз, с ней можно не соглашаться, спорить. Лучше жить в мире и согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создает препятствия, которые надо преодолевать. Именно это стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. После этого найдите то общее,

что помогло вам преодолевать эти трудности. Выслушаем всех и уделим внимание способам преодоления препятствий, мы составим общий список и назовем его «Преодоление», у каждого из вас в трудную минуту будет под рукой наш общий опыт успешного преодоления трудностей.

Упражнение «Орех»

Участникам демонстрируется емкость с грецкими орехами и задается вопрос: «Чем эти орехи отличаются друг от друга?» Обычно ответы одинаковые: «Ничем, линии разные, размерами». После этого каждый берет себе орех и рассматривает его в течение нескольких минут, стараясь запомнить. Затем орехи собираются обратно в емкость и перемешиваются. После этого всем предлагается найти свой орех. Когда каждый найдет свой орех, необходимо спросить, по каким признакам они его нашли. В конце спросить, в каких ситуациях мы начинаем замечать, ценить что-то или кого-то. Обратить внимание на то, что в любом орехе (человеке) есть свое ядрышко, свои особенности, которые делают орех (человека) уникальным, непохожим на других, помогают найти именно этот орех (человека) среди таких же, ничем не отличающихся друг от друга орехов (людей). Орехи дарятся участникам в знак неповторимости.

Упражнение «Клубочек «Я ценю себя за то...»

Участники сидят в кругу. Ведущий произносит фразу: «Я ценю себя за то...» и говорит, за что он себя ценит, наматывает нитку на палец и перекидывает клубочек другому. Тот, в свою очередь, говорит, за что ценит себя, наматывает нитку и перекидывает нитку следующему. Когда клубочек побывает у каждого, он перекидывается ведущему. Все участники оказываются соединенными между собой ниткой. Следующий этап – смотать клубочек, но когда участники перекидывают его тому, кто им кидал в первой части, они должны сказать, за что этот человек себя ценит.

Упражнение «Думайте нежно»

Эта техника релаксации позволяет расслабить какую-то конкретную часть тела. С помощью воображения она снимает физическое напряжение.

Направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается во что-то мягкое. Можете представить себе горящую свечу, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться (некоторые люди представляют, как их напряженные мышцы превращаются в глину, хлопок, поролон или вату).

Вы можете использовать любые образы и картины, ассоциирующиеся с миром и доверием. Например, представить себя в виде свернувшегося клубочком спящего котенка. А может вам понравится мягкая сила урчащего от удовольствия льва или львицы. Чтобы расслабить лицо, вы можете представить его себе в виде роскошного цветка. Мысленно нарисуйте его прекрасные лепестки и блестящую зелень листы. Цветок нежен и свеж, и вы

можете ощутить его аромат. Сделайте глубокий вдох и плавный выдох, представляя себе при этом, как уходит напряжение.

Если способ «Думайте нежно» ослабляет напряжение хотя бы на двадцать или более процентов, вам стоит его использовать. В конечном счете, вы научитесь достигать результатов в течение шестидесяти секунд.

План-конспект занятия 12. «Чемодан»

Цель занятия: закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности, актуализация личностных ресурсов, эмоциональная поддержка, закрепление дружеских отношений между членами группы.

Разминка «Заколдованные»

Выбирается один водящий. Группа разбредается по комнате. По команде «стоп» все замирают в тех позах, в которых их застала команда. Водящий пытается рассмешить кого-то из заколдованных. Если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Упражнение «Карусели»

Группа делится на две группы и образует внешний и внутренний круг, каждый глазами находит пару. Один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке и выполняет задание, например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что приятное.

Упражнение «Чемодан»

Один из участников выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать» ему в дальнюю дорогу чемодан (ведь скоро расставание и нужно помочь ему в дальнейшей жизни). В чемодан складывается то, что по мнению группы, поможет человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке. Но «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Можно на листе бумаги записать все положительные и отрицательные качества, названные группой. Только после прямого голосования оно вписывается в лист. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи. Для хорошего чемодана нужно не менее по 5-7 качеств. Затем участнику, который выходил, зачитывается и передается список чемодана. У него есть право задать любой вопрос, если что-то непонятно. Далее выходит следующий и т.д., пока все члены группы не получат свой чемодан.

Упражнение «Записки» (см. ранее, открывание бутылки).

Упражнение «Необитаемый остров»

В результате кораблекрушения вы оказались на необитаемом острове. На нем богатый животный и растительный мир, но жизнь полна опасностей: ядовитые растения и животные, ливневые дожди, короткие, но жестокие холода, могут быть и визиты каннибалов с соседних островов. В ближайшее несколько лет вы не сможете вернуться к нормальной жизни, в родные края.

Ваша задача создать для себя нормальные условия, в которых вы могли бы выжить. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить жилье, вам нужно освоить остров, организовать хозяйство, наладить и социальную жизнь: распределить функции и обязанности. Решите вопрос о власти, какой она будет, кто будет принимать окончательное решение, каким образом будет контролироваться выполнение, какие будут праздники, разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, предусмотрите и санкции за нарушения установленных правил. На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания.

Упражнение «Прощай»

Наши занятия подошли к концу и мы расстаемся. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть конкретный участник, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? У вас есть этот шанс сейчас. Сделайте то, что вы не успели сделать на предыдущих занятиях, не откладывайте свое решение на завтра, действуйте здесь и теперь.

Упражнение «Дождь в австралийском лесу»

Все участники становятся в круг, ведущий начинает делать определенное движение. За ним то же движение повторяет участник, стоящий слева, к нему присоединяется следующий. Итак, по принципу импульса включаются все участники, движение идет справа налево. Когда первое действие дойдет до ведущего, он начинает делать следующее движение. При этом участники продолжают предыдущее до тех пор, пока до них не дойдет следующее. Алгоритм движений: соединить ладони, тереть ладонь о ладонь (ощущение легкого ветерка), делать щелчки пальцами рук (ощущение первых капель дождя), стучать ладонями по груди, стучать ладонями по коленям, топтать ногами об пол, стучать ладонями по коленям, стучать ладонями по груди, делать щелчки пальцами рук, тереть ладонь о ладонь. Закончился дождь в австралийском лесу. Закончился наш тренинг.

Завершение. Рефлексия. Обратная связь