**Тренинги на развитие творческого потенциала.**

**1. Упражнение «Формула моей личности».**

Цель: знакомство участников, создание атмосферы, соответствующей целям тренинга.

Инструкция: «Математики склонны, все, что происходит в мире, все явления и даже предметы описывать с помощью формул. Я предлагаю на время нашего знакомства перевоплотиться в математиков и, называя свое имя, сказать формулу, которая, с Вашей точки зрения, достаточно точно описывает Вашу личность».

Это задание может вызвать значительные затруднения у некоторых участников, порой возникает недоумение, появляются вопросы, просьбы привести пример. Тренер в этих случаях ведет себя так, чтобы сохранилась неопределенность ситуации. Не стоит приводить примеры, можно сказать, что язык математических описаний очень богат, кроме того, у каждого есть возможность создать собственный раздел математики.

Обсуждаемые вопросы:

- Что помогало в выполнении задания?

- Какие трудности возникли при выполнении задания?

- Каким образом это упражнение соответствует целям тренинга?

2. Групповое обсуждение правил работы группы, их принятие (правила физической и психологической закрытости, активности, безоценочности).

3. Информирование о целях и режиме работы.

4. Обсуждение ожиданий, опасений участников по поводу предстоящей деятельности.

**2. Упражнение «Встряхнемся».**

Цель: эмоциональный подъем, групповое сплочение, осознание ограничений, мешающих нам в решении задачи.

Одному члену группы дается мячик. Участники не предупреждаются о том, что они должны встать со стульев. Устанавливается лимит времени на это упражнение (сначала дается 15 секунд, потом – 10, затем – 3).

Инструкция: «Задача состоит в том, чтобы мячик прошел через руки всей команды, но при этом нельзя передавать мячик тем, кто сидит рядом».

Обсуждаемый вопрос: что помогало, что мешало выполнить упражнение?

Главная цель – продемонстрировать, как часто мы сами создаем ограничения, мешающие нам чего-либо добиться. Никто не говорил, что люди должны оставаться на одном месте, но практически всегда все совершают эту ошибку. Кроме того, спешка, как правило, не создает творческих решений. Встав с места, участники сразу же снимают одно из ограничений – никто уже не сидит рядом друг с другом. Упражнении также в полной мере демонстрирует то, что многие вещи, кажущиеся поначалу невозможными, на самом деле не таковы.

**3. Мини - лекция «Этапы творческого процесса».**

**4. Упражнение «Формулировка»**

Цель: актуализация первого этапа творческого процесса (анализ проблемы).

Для выполнения этого задания участникам предлагается сформулировать свою реальную проблему или затруднение, для решения которых не подходят привычные методы и способы.

Инструкция: «Для этого упражнения нам нужна формулировка проблемы. Сформулируйте ее в виде простого предложения, начинающегося со слова «как». Возьмите лист бумаги и напишите в середине страницы формулировку проблемы. Обведите ключевые слова предложения. От каждого обведенного слова или фразы проведите линии с альтернативами, возражениями или любыми другими замечаниями, которые придут в голову. Обычно каждое обведенное слово дает несколько вариантов. Попробуйте использовать для формулировки проблемы другие слова. Не волнуйтесь, если это будет бессмыслица, – думайте о возможностях. Что из получившегося применимо к вашей проблеме?»

**5. Упражнение на сплочение группы и поддержание работоспособности «Ложка и веревка».**

**6. Упражнение «Характеристики отвертки».**

Цель: всесторонний анализ проблемы.

Инструкция: «Составьте описание основных характерных признаков отвертки. Исследуйте каждую характеристику и попытайтесь ее улучшить. Задайте себе вопросы: "Почему это сделано именно так?" и "Как еще это может быть выполнено?" - и поищите ответы».

Обсуждаемые вопросы:

- Что получилось, какие трудности возникли в процессе выполнения упражнения?

**7. Упражнение «Угадай, что написано»**

Цель: осознание барьеров творческого мышления, значимости этапа подготовки, сбора информации.

Инструкция: «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас так, чтобы он не видел, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить. Его задача – узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи он может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого он назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, „сообщить" ему, что написано на карточке».

Обсуждаемые вопросы:

- Как возникает ответ?

- Какие состояния возникали в ходе выполнения задания? Как они изменялись?

**8. Упражнение на сплочение и поддержание работоспособности «Картина».**

**9. Упражнение «Что нарисовано?»**

Цель: осознать влияние предыдущего опыта на восприятие, логичный переход к мини - лекции о ментальных моделях.

Участники группы сидят полукругом. У тренера в руках лист с изображением куба. «Посмотрите, пожалуйста, на этот лист и скажите, что вы видите на нем». Участники высказывают свои версии: – рисунок, куб, геометрическая фигура, несколько квадратов, коробка, комната…

Обсуждаемые вопросы:

- У нас возникли разные мнения по поводу того, что изображено на этом листе. В то же время очевидно, что на нем нет ничего, кроме двенадцати отрезков прямых. Как это объяснить?

**10. Мини-лекция «ментальные модели».**

**11. Упражнение «Апельсин»**

Цель: развитие беглости мышления, скорости извлечения информации из памяти, а также способности осознанно переходить в новые содержательные области.

Процедура проведения: Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. «Давайте вообразим, что это (тренер показывает мяч) – апельсин. Сейчас мы будем бросать его друг другу, говоря при этом, какой апельсин вы бросаете. Будем внимательны: постараемся не повторять уже названные качества, свойства апельсина и добиться того, чтобы мы все принимали участие в работе».

**12. Упражнение «Мой рисунок»**

Цель: подведение итогов тренингового дня.

Инструкция: «В течение пяти минут вы должны нарисовать свои впечатления о сегодняшнем дне. Сделайте свой рисунок в любой манере, главное, чтобы он отражал ваше видение, ваш образ сегодняшнего дня работы. Затем каждый участник продемонстрирует свой рисунок и прокомментирует его».

Занятие посвящено освоению техник решения творческих задач, осознанию установок и качеств личности, способствующих и препятствующих творческому процессу.

**13. Приветствие. Упражнение «Коллективное рисование».**

Цель: создание рабочей атмосферы тренинга, осознание барьеров творческого мышления, развитие креативности.

Процедура проведения: Участники группы сидят по кругу. В кругу лежат цветные карандаши, мелки, фломастеры, листы бумаги. «Когда я скажу: „начали", каждый из нас возьмет лист бумаги и все то, что ему потребуется для рисования на своем листе бумаги. На рисование у нас будет 15 секунд. За временем буду следить я и через 15 секунд попрошу каждого передать свой лист соседу слева. После того как вы получите лист, на котором уже что-то нарисовано, надо будет нарисовать еще что-то, развивая сюжет в любом направлении. Мы будем продолжать работу до тех пор, пока лист каждого не пройдет по кругу и не вернется к Вам».

Обсуждаемые вопросы:

- Какие моменты в развитии сюжета воспринимаются как необычные? Почему?

- Каким образом стереотипы влияют на развитие сюжета?

**14. Упражнение «Четыре точки»**

Инструкция: соединить четыре точки, образующие квадрат, тремя прямыми линиями не отрывая карандаша от бумаги так, чтобы карандаш вернулся в исходную точку.

(Решение заключается в выходе за пределы плоскости, ограниченной четырьмя точками. В обсуждении отмечается особенность творческого мышления – выход за рамки, заданные нашим восприятием ситуации. Для закрепления итогов упражнения можно предложить участникам задачу «Девять точек», основанную на тех же принципах).

**15. Мини-лекция «Латеральное и вертикальное мышление».**

**16. Упражнение на сплочение группы и поддержание работоспособности «Цепочка скрепок».**

Материалы: скрепки (вдвое больше, чем людей в группе)

Процедура проведения: Группа делится на две части. Участники располагаются в два ряда, каждому дается по две скрепки. Цель соревнования состоит в том, чтобы собрать цепочку за короткое время. Первый участник собирает два первых звена, затем передает их следующему. Как только цепочка будет готова, ее нужно передать в начало ряда, чтобы она снова вернулась к первому участнику. Как только это произойдет, команда как можно громче кричит: «Скрепка!»

Тренер не уточняет, должны или нет участники соединять свои две скрепки, пока не получат цепочку в руки. Проявление инициативы ускоряет процесс.

Обсуждаемые вопросы:

- Как это упражнение согласуется с целями тренинга?

5. Мини-лекция «Техники решения творческих задач»

6. Упражнение «Ассоциации»

Цель: развитие ассоциативного мышления.

Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом любое существительное. Например, я бросаю мяч Николаю, называя слово „карусель". Николай быстро называет любое слово, пришедшее ему в голову по поводу „карусели" и отправляет мяч дальше. Следующий скажет свою ассоциацию в ответ на брошенное ему слово. Постараемся делать это быстро, долго не обдумывая свою реакцию».

Обсуждаемые вопросы:

- Что помогало в выполнении задания, что мешало? Почему?

**17.Упражнение на сплочение и поддержание работоспособности «Поменяемся местами».**

**18. Упражнение «Чей то взгляд»**

Цель: выход из «тоннельного видения», освоение техники аналогии.

Инструкция: «Возьмите любую личность, историческую или литературную, или просто представителя какой-либо профессии. Не важно, кто это будет, главное, чтобы этот человек был далек от вашей профессии и кругозора. Вам не нужно много знать о выбранном человеке, достаточно примерного представления о том, кто это. А сейчас представьте, что этот человек – вы. Залезьте в его шкуру. Почувствуйте себя им на несколько мгновений. А затем обратитесь к своей проблеме. Как образ, который вы взяли на себя, решил бы эту проблему? Как он понимает ее суть? Создайте список идей, оценив их с точки зрения каждого из выбранных вами персонажей».

Обсуждаемые вопросы:

- Как вы себя чувствовали?

- Можно ли соотнести полученные замечания с реальностью? Практичны ли они? Могут ли они быть видоизменены?

**19. Упражнение «Черный ящик»**

Цель: активизация творческого мышления, генерация новых идей.

Процедура проведения: предварительно в коробку помещаются различные предметы (ложка, морская раковина, кусочек мела, резиновая перчатка и т.д.) так, чтобы никто не видел. Участники закрывают глаза.

Инструкция: «Ощупайте предметы, высказывайте вслух возникшие ассоциации и метафоры». Ведущий записывает их на доске. «Теперь задача всей группы связать с реальными проблемами и придумать решение».

В упражнении может участвовать вся группа, ощупывая предметы и предлагая различные ассоциации.

Обсуждаемые вопросы:

- Что удалось в выполнении задания? Что способствовало успеху?

- Какие возникли трудности при выполнении задания? С чем они связаны?

**20. Упражнение «Мозговой штурм наоборот»**

Цель: генерация новых идей, актуализация латерального мышления.

Процедура проведения: упражнение проводится в два этапа.

Инструкция: «Сейчас мы проведем необычный мозговой штурм. В нем допускаются только глупые, неработающие, непрактичные и просто неприличные варианты выхода из проблемы. Любая разумная или практичная мысль безжалостно отсекается».

На втором этапе: «Обратимся к результатам нашего штурма. Каким образом можно модифицировать одно из этих нелепых предложений, чтобы оно способствовало решению проблемы? Его можно изменять, дополнять и т.п., но при этом само предложение не должно размыться».

Обсуждаемые вопросы:

- Что удалось в выполнении задания? Что способствовало успеху?

- Какие возникли трудности при выполнении задания? С чем они связаны?

**21. Упражнение «Последняя встреча»**

Цель: осознание личностно значимого, достижение атмосферы доверия и сопричастности.

Инструкция: «Нужно закрыть глаза и представить, что вы встретились вместе в последний раз. Подумайте, что бы вы хотели сказать в группе. Откройте глаза и скажите это».

**22. Упражнение «Уникальность».**

Инструкция: «Сейчас мы поприветствуем друг друга и сделаем это следующим образом. Каждый из нас уникален и эта уникальность проявлялась на протяжении всего тренинга. Посмотрите внимательно друг на друга и вспомните, какую-нибудь интересную фразу или действие каждого участника (участницы), которые он(а) произносили или делали». Дается время подумать… «А сейчас мы будем бросать друг другу мяч, сообщая при этом человеку, которому он адресован, чем он нам запомнился».

**23. Мини-лекция «Шесть шляп мышления» (знакомство с техникой Э. де Боно)**

**24. Упражнение на сплочение и поддержание работоспособности «Алфавит».**

Инструкция: «Сейчас мы немного подвигаемся. Встаньте и распределитесь по командам так, чтобы в одной команде были люди, чьи фамилии начинаются с одинаковой буквы… Спасибо. А теперь распределитесь по командам, в которых будут люди, родившиеся в один и тот же месяц и т.д. (можно продолжать этот список объединяющих качеств)». Можно группировать людей почти по любому параметру, хотя идеальным будет не слишком широкий признак (пол и возраст не подходит).

**25. Упражнение «Иллюзионист Данилов»**

Для решения нестандартной проблемы или задачи бывает достаточно взглянуть на нее с другой стороны. Один из способов развития такой способности – решении ситуационных задач-загадок. Условия в этих задачах специально сформулированы так, что создают в сознании определенный образ, от которого надо суметь отойти при решении. Для решения этих задач не нужны вычисления, нужно только отойти от стереотипов, хотя именно это оказывается самым трудным.

Инструкция: «Известный иллюзионист Данилов называет счет любого футбольного матча до его начала и никогда не ошибается. Как ему это удается?»

(Ответ: счет любого матча до его начала 0:0).

**26. Упражнение «Каракули Леонардо да Винчи»**

Цель: знакомство с техникой генерирования новых идей, активизация правополушарного мышления.

Инструкция: «Возьмите лист бумаги и мягкий карандаш. Закройте глаза и начните рисовать. Но не такие каракули, которые рисуют дети. Представьте себя художником, делающим наброски будущей гениальной картины. Не направляйте карандаш, пусть он сам скользит по бумаге. Когда вы почувствуйте, что нарисовали достаточно, откройте глаза и взгляните на созданное вами изображение. Может быть, этот рисунок вам что-то напоминает? Как вы можете использовать его для решения своей проблемы? Какие его свойства могут быть использованы в качестве решения? Дайте волю воображению – пусть ваш ум свободно размышляет над тем, что вы нарисовали».

Обсуждаемые вопросы:

- Какие чувства вызвало у вас данное упражнение?

- Какие ассоциации возникли?

- Можно ли использовать эту технику для выработки новых идей?

**Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения**

**«Клубочек»**

**Цель упражнения**: помочь детям в игровой форме быстрее познакомиться

друг с другом.

**Описание упражнения**

Используется клубок ярких, плотных ниток.

Воспитатель предлагает детям встать в круг (можно играть, сидя на ковре). Дети называют свое имя и передают друг другу клубочек по кругу, оставляя у себя нить и постепенно разматывая клубок.

Когда клубок вновь возвращается к воспитателю, дети оказываются соединенными одной ниточкой в круг. Воспитатель предлагает детям вместе выполнить упражнения: поднять нитку вверх, опустить вниз и обращает внимание детей на то, что теперь клубочек объединил их всех вместе, и дружба помогает им выполнять упражнения, не разрывая нитки, значит, и дальше они должны дружить друг с другом.

**«Ветер дует на…»**

**Цель упражнения:** коммуникативная упражнение, развивает реакцию, образное мышление, направлена на сближение группы. Вид деятельности: физическая. Количество участников: 12-15 участников. Время проведения: 20-30 минут. Необходимое снаряжение: не требует наличия снаряжения.

**Описание упражнения:** все участники хаотически ходят по комнате, залу, поляне. Ведущий говорит магическую фразу: «Сильный ветер дует на …» и дальше добавляет характерные черты или детали одежды того, на кого будет «дуть ветер». Например, «у кого черные джинсы, у кого есть усы, борода, черные волосы и т.д.» Все участники должны быстро дотронуться до участника, обладающего этими качествами, характеристиками.

**«Найди друга»**

**Цель упражнения:**  Способности группировать предметы;

закрепление знаний о домашних животных, птиц, овощах и фруктах.

**Задачи:**

1. развивать произвольное внимание; правильную связную речь, сообразительность.
2. Развивать мелкую моторику
3. Развивать память, внимание, наглядно – действенное мышление,
4. Обогатить  словарный запас воспитанников.

**Материал:** карточки – задание

**Описание упражнения:**  Могут участвовать 1 или несколько детей. Воспитатель раздает карточки и дети должны найти четвертую подходящую картинку. Н-р: три фрукта и дети должны найти, путем поворота карточки по оси, четвертую картинку (фрукт) среди овощей

**« Доброе животное»**

**Цель упражнения:** способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

**Описание упражнения:** Ведущий тихим таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперед, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперед, на выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же ровно и четко его большое доброе сердце, стук – шаг вперед, стук – шаг назад, и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«**Сочини историю»**

**Цель упражнения:** развивать речевую активность; воображение, память, образное мышление; формировать умение составлять рассказ.

**Описание упражнения** составить рассказ о любом семечке, зернышке «чудо шариков». Ребенок может придумать рассказ о новом виде растения, которое никто не видел.

Воспитатель как пример приводит начало рассказа о семечке цветка. «Семечко посадили в землю. Оно долго спало в земле, ему было холодно и темно. Когда солнышко согрело землю, а девочка полила семечко водой из лейки, появился росток. » Дети могут продолжить этот рассказ или придумать свою историю.

За интересный рассказ дети получают звезду.

**«Море волнуется»**

**Описание упражнения:** Играющие сидят на стульях, поставленных по кругу. Капитан присваивает каждому играющему название какого-либо предмета из корабельной обстановки.

Затем он начинает двигаться по внешнему кругу за спинами сидящих и рассказывать о плавании на корабле, называя при этом предметы, необходимые для морского плавания.

Все названные капитаном «предметы» встают, выстраиваются друг за другом, следуя за ведущим. Когда встали все игроки, капитан выкрикивает: - «Море волнуется!» Дети начинают двигаться, изображая волны. Команда капитана «Море, утихни!» служит сигналом к тому, что нужно как можно скорее занять места на стульях. Оставшийся без стула становится новым капитаном.

**Правила упражнения**. Строиться за капитаном нужно в порядке названных предметов. Занимать места можно только по сигналу. Садиться разрешается на любой свободный стул.

# 

# Упражнение на улучшение коммуникативных навыков

# Упражнение «Ладонь в ладонь»

**Цель упражнения**: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

#### Ход упражнения.

Участникам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

**«Живая скульптура»**

Участники свободно стоят вместе. Ведущий предлагает одному ребенку выйти и принять какую-нибудь позу, в которой ему удобно стоять. Следующего участника просят присоединиться к нему какой-нибудь позой в том месте, где много свободного пространства, затем к ним в своей позе присоединяется третий, затем выходит осторожно из скульптуры первый и смотрит на общую композицию, а четвертый занимает любое пустое место в общей скульптуре и так далее. Тот, кто давно стоит, отходит, его место занимает следующий.

**Замечание:**Взрослый выполняет роль скульптора в течение всего упражнения.Следит, чтобы участники не застаивались в общей скульптуре и, выходя, обязательно смотрели на общую композицию, отслеживая, на что она похожа.

# Упражнение «Тень»

**Цель упражнения**: развитие пространства тела.

Участники разбиваются на пары. Один из них будет Человеком, а другой – его Тенью. Человек делает движения, а тень их повторяет, причем особое внимание уделяется тому, чтобы Тень двигалась в том же ритме, что и Человек. Она должна догадаться о самочувствии, мыслях и целях Человека, уловить все оттенки его настроения и т.д.

**Упражнения на развитие лидерских качеств и творческого потенциала**

**Упражнение «Старая сказка с новым концом»**

**Цель упражнения:** Нормализация психоэмоционального состояния участников при помощи тактильного контакта с песком.

Развитие воображения

Развитие креативности

Повышение эффективности внутригрупповой коммуникации.

**Инструкция:** Работа в группах. Участники сочиняют сказку на основе любой традиционной, меняя сюжетную линию и создавая к ней декорации. Выбор средств выражения не ограничен. Затем участники разыгрывают для всей группы свою сказку.

**Зоологические прыжки**

Попробовать вспомнить прошлое наблюдение и попрыгать так же, как это делают воробьи, кенгуру, зайцы, лягушки, кузнечики.

**Полет птиц.** Красота, скорость полета птицы зависит от ее размеров, от размаха крыльев, от формы крыла. Попробовать вспомнить прошлое наблюдение и (полетать), как ласточка, журавль, ястреб, утка, колибри.

**Развивающие игры: «Найди отличия»**

Покажите распечатанную картинку ребенку.

Пусть он её рассмотрит. Обсудите, что есть на картинках.  
Спросите одинаковые ли картинки он видит.



# Игра «Камешки!»

**Цель упражнения**: развитие наблюдательности, выразительности движений.

**Возраст**: дошкольный.

**Описание игры**: На берегу воображаемой реки лежат «камешки» (силуэты животных). Их можно оживить, если дети точно покажут выразительными движениями, кого символизирует выбранный ими «камешек», а остальные дети отгадают это животное.

# Игра «Построим заборчик»

**Цель упражнения**: учить ребенка продевать шнурок в дырку.

**Возраст**: ранний возраст.

**Оборудование**: дидактическая игра «Зайка» (плоскостное изображение зайца с дырочками).

**Ход игры**: взрослый говорит: «Зайка прибежал, просит сделать ему заборчик, чтобы спрятаться от лисы. Надо помочь Зайке».

Взрослый дает игру каждому ребенку и просит продеть шнурок через отверстия.

Если дети испытывают трудности, используются совместные действия и показ.

**Экологические игры:** **Игра «Смелые пожарные»**

 От каждой команды выбирается один игрок. По команде игроки должны пройти полосу препятствий, добраться до стульчиков с куклой и вынести ее «из огня». Побеждает тот, кто придет к финишу первым. Игру можно усложнить, предложив «пожарным» двигаться с завязанными глазами.

**Подвижные игры:** **«Золотые ворота»**

Пара игроков встают лицом друг к другу и поднимают вверх руки — это ворота.  
Остальные игроки берутся за руки так, что получается цепочка.

Игроки-ворота говорят считалку, а цепочка должна быстро пройти между ними.  
Считалка:

*«Тра-та-та, тра-та-та.  
Отворяем ворота,  
Золотые ворота.  
Поспешите все сюда.  
Пропускаем раз.  
Пропускаем два,  
А на третий раз —  
Не пропустим вас».*

или другой вариант

*Золотые ворота  
Проходите господа  
Первой мать пройдет  
Всех детей проведет  
Первый раз прощается  
Второй раз запрещается  
А на третий раз  
Не пропустим вас*

С этими словами руки опускаются, ворота захлопываются. Те дети, которые оказались пойманными, становятся дополнительными воротами. «**Ворота**» побеждают, если им удалось поймать всех игроков.

Если собралось очень много игроков, то выбираются 4 человека, которые встают в круг, берутся за руки и поднимают руки вверх, образуя «**двойные ворота**» с входом и выходом.

**Пятнашки –** подвижная игра в помещении или на улице. Одинаково интересна мальчикам и девочкам в возрасте 4-8 лет. Оптимальный состав участников - от четырех до двенадцати детей. Проводить игру можно на любой небольшой площадке или в зале.

Правила «Пятнашек» очень напоминают игру в салочки. Точно также как и в «Салках» выбираем, или назначаем водящего. На площадке мелом или флажками размечаем игровое поле размером 5-7 метров в ширину  и столько же в длину.

Водящий или «Пятнашка» встает в центре площадки. Остальные игроки располагаются по всему игровому полю, кто где захочет. Выбегать за пределы поля во время игры участникам нельзя.

Игра начинается по команде воспитателя. Водящий пытается догнать и «запятнать» любого игрока, коснувшись его рукой. Остальные участники стараются убежать или увернуться от «Пятнашки». «Запятнанный» игрок немедленно покидает пределы площадки, а водящий старается осалить следующего соперника.

Игра прекращается, как только будет пойман последний участник. Другой вариант завершения игры: «Пятнашка» должен осалить заранее оговоренное количество игроков. Например, пятерых.

После окончания кона можно повторить партию с другим водящим.

**«Передай другому»**

Количество игроков: любое  
Дополнительно: любые некрупные предметы  
Для начала игроки разбредаются в поисках любых маленьких вещей по квартире (или по территории отдыха). Все, что хозяин (или лесник, или сторож) разрешит взять, складывается в одну кучу. Желательно проверить собранное на предмет чистоты и разместить в "стерильных" условиях, например на столе или стуле, только не на полу. Здесь могут оказаться яблоко, апельсин, мягкая игрушка, спички, воздушный шарик, мячик, деревяшка и т. д.  
Лучше всего играть, разбившись на две команды. Проигравшие пусть идут, например, за пивом! Можно, безусловно, провести и всеобщую мобилизацию и выстроиться в один тесный круг. В этом случае в выигрыше окажутся все, вот этих "всех" и надо отправить за пивом.  
Итак, все заняли исходные позиции. Раз-два три, игра начинается. Надо передавать "кто быстрее" предметы по кругу, но так, чтобы не брать их руками. Кто уронит предмет или схватит руками, безжалостно удаляется из игры. Помогать себе можно всем чем угодно, только не руками.  
Существуют некоторые особенности передачи, которые следует соблюдать обязательно. Воздушный шарик передается при помощи локтей (согните руки в локтях и действуйте), яблоко передается при помощи зубов (надо его надкусить и, удерживая зубами, передать дальше), апельсин передается при помощи шеи (зажимается между подбородком и плечом), мягкая игрушка передается коленками, спичка передается зубами (игроки берутся за спичку с разных сторон).

**«Круговорот»**

**Цель упражнения:** развитие двигательных и коммуникативных способностей, концентрации внимания, координации движений, быстроты реакций.

**Оборудование:** обыкновенный резиновый мяч средних размеров, детские цветные мелки.

**Ход игры.** Заранее до начала игры на асфальте детской игровой площадки при помощи цветных мелков чертится равносторонний треугольник, на каждом из углов которого располагается по одному игроку. Один из участников получает мяч от ведущего и передает его своему соседу слева, тот — следующему. Скорость передачи постоянно увеличивается с каждым из новых витков. Каждый игрок старается не выронить мяч из рук.  
Если же это произошло, то участник, который уронил мяч, немедленно покидает игру. Теперь остаются два игрока, которые действуют по тем же самым правилам.  
Победителем признается тот, кто ни разу не уронил мяч.

**Тренинги**

**Тренинг развития коммуникативной компетентности подростков.**

**Цель тренинга**: формирование коммуникативных умений и навыков.

**Задачи:**

* Раскрыть понятие «общение»;
* Познакомить с основными видами общения;
* Отработка навыков общения и взаимодействия с окружающими;
* Формирование основных навыков эффективного общения;
* Создание положительного фона, атмосферы доверия;
* Формирование положительного отношения к себе и другим;
* Определить личные качества, важные для общения;
* Актуализировать потребность в развитии коммуникативных навыков каждого участника.

При работе над данной программой тренинга я руководствовалась следующими принципами:

1. Принцип экологичности. Все, что происходит на тренинге не должно нанести вред или стать помехой в свободном развитии участников группы и ведущих.

2. Принцип целесообразности. Все упражнения, игры, задания служат реализации единой цели.

3. Принцип последовательности. Каждое последующее задание базируется на опыте и переживаниях, полученных при выполнении предыдущих, новые ресурсы внедряются в процесс обучения.

4. Принцип открытости. Быть искренним перед группой, декларировать цели и задачи тренинга, отвечать, по-возможности, честно на поставленные вопросы, создавать условия для раскрытия потенциала каждого из участников.

5. Принцип достоверности. Упражнения адаптированы к той действительности, в которой живут и взаимодействуют участники.

**Ожидаемый результат:**

- умение контролировать свое поведение;

- знание подростками различных способов взаимодействия с людьми;

- осознание своих эмоций и мотивов поведения, а также понимание мотивов, чувств и поведения других людей.

- уважение себя и окружающих.

**Упражнение «Продолжи фразу».**

**Цель упражнения:** узнать друг друга, саморефлексия.

Инструкция. Сейчас по кругу, я буду передавать фразу. Ваша задача не задумываясь продолжить ее. Пример Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня…. (мне улыбаются). Следующая фраза в другом направлении.

**Фразы:**

- Особенно мне нравиться, когда люди, окружающие меня.

-Особенно меня раздражает, что я…

- Мне бывает стыдно, когда я….

- Верю что я…

- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это….

- Иногда люди не понимают меня, потому что я….

**Связующая нить.**

**Материал**: клубок ниток.

Первый участник дает рефлексию занятию: что понравилось, что не понравилось, что он хочет сказать группе. Оставляя у себя начало нити, передает клубок дальше по кругу. Когда клубок обошел всех, начинаем сматывать его обратно, при этом каждый говорит пожелание своему соседу.

**Какое общение бывает?**

**Цель упражнения**: Получение и закрепление информации о вербальном и невербальном общении.

Общение – это установление и развитие контактов между людьми.

Наше общение состоит из слов, т.е вербальная часть и движений тела, невербальная часть. Ученые подсчитали, что вербальная, словесная информация в общении составляет 1/6, а язык поз, интонаций, дыхания и ритма - несловесная информация - 5/6.

  При этом 55% - это Язык Тела (позы, движения, мимика), около 38% - Голос (тон, интонации, ритм, тембр)  и около 7% собственно слова.

Естественно, в разных контекстах эти соотношения могут немного отличаться, но общая тенденция останется. Например, во время телефонного разговора, Язык Тела будет практически отсутствовать, а большая часть информации будет передаваться при помощи Голоса.

И это именно та часть общения, которую мы не осознаем, но которая является главной в любом общении. Нас с детства много обучали тому, что говорить, но очень мало тому - как.

Есть еще одно, очень забавное правило. Если сознание говорит одно, а подсознание совершенно другое - обычно побеждает подсознание. А сознание находит логичное объяснение уже совершенному поступку. Этим, как раз, и пользуются профессиональные мошенники. Им могут доверить посторожить вещи самые бдительные люди, а потом сильно удивляться тому, что пропал не только новый чрезвычайно приятный знакомый, но и чемоданы.

При общении мы выражаем то что хотим сказать (да и то, что не хотим тоже) в виде жестов, мимики, поз, движений, интонаций и только в последнюю очередь собственно слов. Но в связи с тем, что мы не осознаем этой большой невербальной части, мы обычно получаем только не совсем нам понятные сообщения из нашего бессознательного. И часто бывает совершенно не понятно, что вызвало напряжение у собеседника или почему он так чему-то обрадовался. (картинки или слайды с позами, мимикой.)

**Передай чувство мимикой.**

**Цель упражнения**: Отработка навыка невербального проявления эмоций.

Инструкция: На доске написана фраза. На бумажке написано чувство, ваша задача продемонстрировать чувство, только с помощью мимики. Задача зрителей определить , что за чувство.

**Передай чувство, только голосом.**

**Инструкция:** На бумажке написано чувство, ваша задача произнести фразу, вложив в нее это чувство. Лицо при этом закрыто, или ребенок должен отвернуться. Задача остальных определить чувство.

Обсуждение в кругу: В каком упражнении было проще понять человека.

**Толстое стекло.**

**Цель упранения**: отработка навыка вербального общения.

**Инструкция.** Представьте что между вами и вашим партнером толстое стекло. Ваша задача договориться о времени встречи в кино при помощи мимики и жестов. Речь использовать нельзя.

**Связующая нить.**

**Материал**: клубок ниток.

Первый участник дает рефлексию занятию: что понравилось, что не понравилось, что он хочет сказать группе. Оставляя у себя начало нити, передает клубок дальше по кругу. Когда клубок обошел всех, начинаем сматывать его обратно, при этом каждый говорит пожелание своему соседу.

**Упражнение «Карусель»**

**Цель упражнения**: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакт.

Участники встают в два круга – внешний и внутренний, лицом друг к другу. Внутренний круг будет неподвижный, внешний – подвижный. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Примеры ситуаций:

* Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече…
* Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним…
* Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте…
* После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече…

Время на установление контакта и проведения беседы 3-4 минуты. Затем ведущий дает сигнал, и участники тренинга сдвигаются к следующему участнику.

**Упражнение «Контакт взглядом»**

Один из участников выходит за дверь. Оставшиеся выбирают трех участников, которые хотят вступить в контакт с вышедшим. Затем вышедший возвращается и должен по взглядам определить, кто хочет вступить с ним в контакт. Предварительно оставшиеся инструктируются, что взгляды троих, желающих вступить в контакт, должны отличаться от остальных (быть необыкновенным взглядом, воплощением мысли о желании вступить в контакт). Не рекомендуются также явные подсказки подмигивание, кивки головой и т.д. Так повторяется со всеми членами группы.

**Упражнение «Как дела?»**

**Цель упражнения**: развитие коммуникативной гибкости.

Ведущий по очереди (по кругу) задает один и тот же вопрос участникам: "Как дела?" Задача каждого участника ответить на этот вопрос оригинально, то есть так, чтобы ответ не был похож ни на один из уже прозвучавших вариантов.

Если ответ участника не оригинален, он выбывает из игры: встает со своего места и отходит в сторонку. Упражнение продолжается до тех пор, пока не останется один участник. Роль арбитра берет на себя ведущий.

Если ответ дословно не повторяет другой ответ, но является его парафразом, или же близок по смыслу, это тоже считается повторением, и участник в таком случае выбывает.

В конце проводится обсуждение:

- А как вы обычно отвечаете на вопрос "Как дела?" в реальной жизни?

- Как можно расклассифицировать ответы?

**Упражнение «Нож и масло»**

**Цель упражнения:** развитие умения преодолевать страх перед неприятной ситуацией.

Участники встают в два ряда друг против друга, поднимают правую руку и ритмично одновременно передвигают ее вверх-вниз, как нож. Каждый по очереди должен пройти через этот строй. Закончивший путь встает в конец строя, а стоящий в начале – проходит через шеренгу. Далее обсуждается, как было легче избежать удара – продумав свой путь или бросившись бежать, не думая. Подростков следует вывести на осознание необходимости планирования действий в сложных ситуациях.

Следует предупредить, что нельзя наносить удары, нужно просто поднимать и опускать руку.

**Беседа «Умение слушать»**

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату.

Правила хорошего слушания:  
1. Полностью сконцентрируй свое внимание на собеседнике.

2. Обращай внимание не только на слова, но и на позу, мимику, жестикуляцию.

3.Проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника.

4. Спокойно реагируй на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.  
5. Не устраивай расспросы. Строить предложения в утвердительной форме.  
6. Делай паузу. Давай собеседнику время подумать.  
7. Не бойся делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит тебя.  
8. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.  
9. Если ты понимаешь, что собеседник не настроен на разговоры

**Тренинг профилактика**

**Я люблю тебя жизнь!**

**Направление:** Профилактика подросткового суицида

**Цель упражнения:**

1.Сформировать адаптивное отношение к жизни, стрессоустойчивость, осознавать ценность жизни.

2. Развить навыки взаимодействия, общения, сплочение коллектива.

3. Развивать толерантное отношение друг к другу.

**Актуальность занятия:**

Проблема суицидов среди школьников в наши дни актуальна как никогда, и с этим надо бороться. За последнее десятилетие в Казахстане отмечается увеличение количества самоубийств среди молодежи примерно в три раза. Ежегодно каждый двенадцатый подросток в возрасте от 15 до 19 лет пытается совершить попытку самоубийства. По количеству суицидов в этой возрастной группе Казахстан лидирует среди стран СНГ.

**Оборудование и материалы**: высказывания на листах А4:

*Жизнь дана на добрые дела. Жизнь – это дар, его надо ценить.*

*Возможно в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты весь мир!*

Компьютер, мультимедиа-проектор, музыкальное сопровождение, ручки, сердечки, стикеры, бумага А4, видео-притча «истинные ценности жизни», «видео-притча шалаш», аукцион ценностей – презентация, нарисованная ваза, заготовленные приветствия, муляжи денег по 50$, молоток, распечатанный раздаточный материал форма часов «Друзья по часам».

**Количество участников**: 10-12 человек.

**Ориентировочное время:** 45 минут

**Структура занятия**:

1. Приветствие

2. Притча о настоящих ценностях жизни.

3. Игра аукцион ценностей.

4. Упражнение, разминка «Друзья по часам».

5. Притча «Шалаш».

6. Рефлексия.

**Ожидаемый результат**: Эмоциональное раскрепощение. У учащихся сформируются жизненно важные ценности, а именно жизнь-ценность. Умение высказывать свою точку зрения. Закрепление активной жизненной позиции.

**Ход занятия**

**1. Ритуал приветствия**.

Упражнение "Имя-Приветствие"

Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга, эмоциональное раскрепощение.

Называем свое имя, психолог раздает заранее записанные на бумаге приветствия разных стран. Учащийся проговаривает, показывает остальные участники повторяют за ним.

Приветствие друг друга танцами (аборигены Австралии)

Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай)

Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия)

Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия)

Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония)

Ассалаумалейкум (Казахстан)

Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

**3. Притча «о настоящих ценностях в жизни» (видео)**

4.Игра-аукцион ценностей. работа с ценностными ориентациями учащихся.

Объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение. Проводится по правилам открытого Аукциона. Каждый участник аукциона имеет фишки на общую сумму 1000 условных единиц. Шаг, с которым совершаются торги, равен 100 условных единиц. Психолог объявляет игровой «лот»: наименование и начальную стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота».

Лот № 1 Полет в космос

Лот № 2 Стать президентом.

Лот № 3 Хорошие и верные друзья.

Лот № 4 Домик на берегу моря.

Лот № 5 Написать книгу.

Лот № 6 Получить «Оскара»

Лот № 7 Хорошая карьера

Лот № 8. Счастливая семья

Лот № 9. Сняться в кино

Лот №10. Получить высшее образование

Лот № 11. Любовь

Лот № 12.Активная деятельная жизнь

Лот № 13. Возможность развлекаться

Лот № 14. Выгодные связи

Лот № 15. Здоровье близких

Лот №16. Финансовая стабильность

Лот № 17. Общественное призвание

Лот № 18. Благополучие родных

Лот № 19. Жизненная мудрость

Лот № 20. Жизнь.

**5 Упражнение «Друзья по часам»**

Цель: Эмоциональное раскрепощение, снятие стресса, релаксация.

Заготовленные психологом раздаточный материал с изображением часов. Задача учащихся написать имена всех участников класса, начиная с 1 часа. Затем на электронной доске высвечивается задание;

1. Улыбнись

2. Обними

3. Пожми руку

4. Похлопай по плечу

5. Передай воздушный поцелуй

6 . Зажмурь глазом

7. Помаши рукой

8. Покажи язык

9. Посмотри в глаза

10. Погладь по голове

11. Пощекочи

12. Передай привет

**6 Притча «Горящие шалаши»**

**Цель упражнения:** Развитие навыка стрессоустойчивости.

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё.

Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».

Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.

— Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей.

— Мы видели ваш сигнальный костёр, — ответили они.  
**7. Рефлексия**

**Тренинг на стрессоустойчивость**

для подростков

**«Как вести себя в стрессовых ситуациях?»**

**Цель упражнения:**

1. Объяснить учащимся понятие стресса и стадии его развития.
2. Познакомить учащихся с различными способами преодоления стресса. Помочь овладеть навыками их применения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**1. Приветствие и игра – разминка**.

**Игра КОЛЕЧКО** Добрый день ребята! Прежде чем мы с вами начнем нашу работу, я предлагаю поиграть в игру, которую вы все знаете и, наверняка, любите: «Колечко».  
**Ход игры:** выбирается водящий. У него в руках спрятано колечко. Все игроки складывают ладошки «лодочкой» и держат их перед собой на коленях. Водящий по очереди подходит к каждому и проводит своими ладошками по ладошкам играющих. В какой-то момент он незаметно передаёт колечко игроку. После того, как водящий пройдёт возле всех играющих все хором говорят: «Колечко, колечко выйди на крылечко». Тот игрок, у кого колечко должен выскочить в центр круга, а остальные должны попытаться его поймать. Если его не поймали, то он становится водящим.

Да, чувствуется напряжение, которое вы все испытывали в ходе игры, пытаясь отгадать и схватить того, у кого было колечко. Такое напряжение мы испытываем не только во время игры. Мы живём в напряжённое время, время чрезвычайно интенсивных перемен. Всё чаще нам приходится слышать слова о том, что колоссальное влияние на нас оказывают стрессовые ситуации. Поэтому и поговорим мы сегодня о том, что такое «СТРЕСС».

**2. Мини-опрос:    Какие ситуации являются стрессовыми?**

Все участники по кругу высказывают предположения о ситуациях, которые, по их мнению являются стрессовыми. Ведущий записывает их на доске (ватмане, флипчарте).

         Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Обратите внимание на то, что есть такие ситуации, которые каждый человек может назвать стрессовыми, а есть те, которые только лично для кого-то  являются стрессом. Но, так или иначе, выполняя это задание, вы имели своё представление о том, что такое  стресс. Давайте попробуем сформулировать это понятие (Участники  высказывают свои определения стресса).

**3. Рассказ ведущего о понятии стресса – его признаках и стадиях.**

         Мы с вами почти сформулировали понятие стресса, введённого в наш лексикон канадским врачом Гансом Селье. Смысл данного им определения заключается в следующем:

**Стресс – это неспецифические физиологические и психологические реакции организма при воздействии на него резких, экстремальных факторов.**

          Как видите эти реакции возникают тогда, когда внешнее воздействие по силе гораздо больше, чем обычное. Причём эти раздражители необязательно могут существовать в реальности. Человек реагирует не только на действительную опасность, но и на угрозу или напоминание о ней. Данные реакции организма проявляются как в психологических, так и в физиологических изменениях, происходящих с человеком.

         В настоящее время в зависимости от стрессового фактора выделяют различные виды стресса.

В своём развитии стресс проходит три стадии. Давайте рассмотрим их. Например, вам сообщили о том, что сейчас вы будете писать контрольную работу. Вы испытываете тревогу, напряжение. Некоторые теряются, не могут собраться, иногда даже не могут понять суть контрольной работы или вовсе не могут начать писать. **Это первая стадия – стадия тревоги.**  На этой стадии в кровь поступают особые вещества, повышающие устойчивость к травмирующему фактору, и организм готовиться действовать.

         Но вот первая тревога прошла, и вы приступаете к работе. Ситуация продолжает оставаться напряжённой, сложной, а вы уже способны действовать достаточно эффективно, иногда даже более эффективно, чем в обычной ситуации. Ваш организм мобилизовал внутренние резервы и получил возможность сопротивляться стрессу. **Это вторая стадия – стадия стабилизации.** Однако на этой стадии из-за того, что организм работает очень напряжённо, на пределе своих возможностей, его ресурсы быстро расходуются.

         Если стрессовая ситуация продолжает оставаться напряжённой, наступает **третья стадия – стадия истощения**. Представьте себе ситуацию, что контрольные работы вы пишете на каждом занятии целый день. Уже к концу этого дня вы почувствуете сильную усталость, ваша работоспособность снизится, внимание и память начнут изменять вам. Результат работы может стать безразличен. Организм использовал все ресурсы, и теперь может наступить его разрушение. На этой стадии у человека значительно ухудшается самочувствие, может нарушаться сон и аппетит, возрастает подверженность его различным заболеваниям, и как итог – наступает болезнь. В крайних случаях может наступить смерть.

         Стрессовые состояния существенно влияют на жизнь человека. Люди с разными особенностями нервной системы по-разному реагируют на одинаковые психологические нагрузки. У одних людей наблюдается повышение активности, мобилизация сил, повышение эффективности деятельности. Это так называемый «**эустресс»**. Опасность как бы подстёгивает человека, заставляет его действовать смело и мужественно. У других людей стресс может вызвать дезорганизацию деятельности, резкое падение её эффективности, пассивность и общее торможение. Это**«дистресс»**.

**4. Мозговой штурм, «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?»**

Поведение человека в стрессовой ситуации зависит от многих условий, но, прежде всего – от психологической подготовки человека, включающей умение быстро оценивать обстановку, навыки мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, волевую собранность и решительность, опыт поведения в аналогичных ситуациях. Я уверена, что такой опыт есть у каждого из вас. Он обусловлен вашей жизненной практикой, и, попадая в напряжённые ситуации, каждый из вас реализует его, пытаясь справиться со стрессом. Предлагаю провести мозговой штурм на тему: «Какими способами можно помочь себе справиться со стрессом?».

Записать на доске или ватмане все предложенные варианты (попить чаю, послушать спокойную музыку, сделать уборку, поспать, погулять на природе, пообщаться с животными, заняться любимым делом (хобби): повязать, шить, рассмотреть свою коллекцию, ремонтировать свою машину и др…).

**5. Упражнение «Фотография в рамке»**

Это упражнение можно выполнять сразу же после того, как произошло событие, заставившее вас изрядно поволноваться.

1. В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.
2. Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
3. Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
4. Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
5. Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?
6. Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?
7. Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

**6. Упражнение «Дыхательные техники»**

*Успокаивающее дыхание*

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

*Расслабляющее дыхание*

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоиться.

*Толчковое дыхание*

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

*Огненное дыхание*

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

*Связывающее дыхание*

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

7. **Расслабляющая медитация**

Кроме всех вышеперечисленных способов борьбы со стрессом есть ещё релаксационные методики. Сегодня мы с вами попробуем одно упражнение, которое называется**«Летнее настроение».**

**Цель упражнения:**настроиться на позитивный лад, расслабиться, научиться вырабатывать положительные эмоции. Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.

Длительность упражнения: 30 – 60 минут.

**Ход упражнения**:

Ведущий: Сейчас мы с вами отправимся в путешествие. Путешествие в лето. Для этого устраивайтесь поудобнее и смотрите на экран. Кто хочет, может закрыть глаза и просто слушать музыку, смотреть на те образы, которые возникают у него в голове. Итак, начинаем.

Просмотр видеофайла (14 минут).

Шеринг: по окончании просмотра все участники делятся своими впечатлениями, чувствами, настроением, которое возникло при просмотре данного фильма. Ведущий может задавать наводящие вопросы, чтобы каждый участник имел возможность высказаться: «Какие чувства у вас возникли при просмотре данного фильма? Какие впечатления у вас возникли в ходе просмотра? Как вы себя чувствуете сейчас? И др.»

Обратная связь. Ведущий спрашивает у ребят, что нового, интересного они узнали во время этого тренинга. Что им понравилось, что не понравилось.

Заключительное слово ведущего: Вот и подошёл к концу наш сегодняшний тренинг. Надеюсь, что вы узнали про стресс то, что поможет вам в будущем с ним бороться и успешно. Закончить сегодняшнее занятие я хочу словами  Дейла Карнеги, который является известным специалистом в области человеческих взаимоотношений:

"Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать её на пустяки"

**Тренинг «Уверенность в себе»**

**Цель упражнения:** формирование позитивных жизненных целей у учащихся и  развитие мотивации к их достижению.  
**Задачи:**  
-развитие способности к определению жизненных целей и необходимых условий для их достижения;  
- повышение уверенности и собственной ответственности учащихся в достижении целей;  
- актуализация представлений о своих сильных сторонах взаимодействию в группе.

1. **« Приветствие».**

Психолог приветствует учащихся, называет тему тренинга, задачи, проводит вводную беседу с учащимися:  
- Человека всегда волновали вопросы, касающиеся его будущего: что ждёт меня в будущем, как сложиться моя жизнь, смогу ли я достигнуть поставленных целей и что мне для этого нужно делать?  
Конечно же, готовых ответов на поставленные вопросы нет. Но несмотря на это, многие психологи сходятся во мнении, что будущая жизнь  человека во много зависит от того, как человек представляет своё будущее, какие цели он ставит перед собой, что предпринимает для их достижения,  умеет ли использовать предоставленные возможности и др. ( можно привести примеры).  
На  сегодняшнем тренинге мы попробуем заглянуть в своё будущее, представить себя в будущем в определённой соц. роли, определить свои жизненные цели и условия, необходимые для их достижения

**Упражнение «Поезд**»:

Снятие психологической и физической напряженности, создание позитивной обстановки. Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый – второй. Первые номера – хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй- первый – второй и т. п.по кругу: имитируется стук колес поезда. По ходу игры темп все время убыстряется. 2 мин.

**упражнение – «Мы с тобой похожи тем…».**

Участники делятся на две группы, Одна группа образует внутренний круг, другая – внешний. Все стоят лицом друг другу. Каждый участник внешнего круга говорит своему напарнику: «Мы с тобой похожи…», после чего стоящие во внутреннем круге отвечают «Мы с тобой отличаемся тем…» затем делают шаг к новому партнеру. Процедура повторяется до тех пор, пока все не дойдут по кругу до своего первого партнера. *В конце упражнения нужно провести рефлексию (чем же вы похожи друг на друга и чем отличаетесь?).*

**Упражнение « Ладошка»  
Цель упражнения:** повышение  самооценки, обучение учащихся умению находить в других людях положительные качества.  
***Содержание.***На листе бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри контура пишет качество, которое нравиться в себе самом. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листочки необходимо подписать. Когда ладошки вернуться к своему хозяину, все ребята благодарят друг друга. По окончанию можно обсудить полученные результаты, впечатления от проведения упражнения.  
 **Упражнение «Угадай, кто это?».  
Цель упражнения:** развитие наблюдательности, эмпатии, оказание помощи друг другу в профессиональном определении.  
**Содержание:**  
Доброволец выходит из кабинета. Оставшиеся учащиеся загадывают одно из присутствующих. Водящий возвращается. Ему необходимо отгадать, кого загадала группа, задавая вопросы. Но есть одно условие: можно задавать группе только такие вопросы, которые были бы связаны с интересами, увлечениями загаданного человека, его будущей профессией. Нельзя задавать прямых вопросов (как зовут, какого пола и т.д.).  
Примеры вопросов, которые можно задавать:  
- Какие профессии наиболее подошли бы этому человеку?  
- Есть ли у него увлечения, хобби? Какие?  
- К каким школьным предметам он проявляет интерес?  
- Смог бы это человек работать учителем (военным и т.д.)?  
После того как отгадали загаданного учащегося, предлагается обсудить вопросы:   
- Сложно ли было догадаться, кого загадали?  
-  Ответ на какой вопрос наиболее способствовал отгадке?  
-  Что интересного узнал о себе человек, которого загадали?  
-  С чем он согласен, а с чем нет? и т.д.

**Упражнение «Без маски»**

Психолог. Мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»  
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»  
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»  
4. «Мне бывает скучно, когда я...»  
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»  
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»  
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»  
8. «Верно, что я еще...»  
9. «Думаю, что самое важное для меня...»  
10. «Мои друзья редко...»  
11. «Я горжусь тем, что...»  
12. «Моя сильная черта в моем характере ...»  
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»  
14. «Я заслуживаю того.....»  
15. «Я абсолютно уверенн(а,) что......»  
16. «Я пока не научилась(ся)......»  
17. " Я всегда хочу быть...."  
18. «Я всегда радуюсь......»  
19. «Я стремлюсь к тому......»

**Упражнение «Я в тебе уверен»**

Психолог. Объединитесь в пары. Сядьте друг против друга. Посидите некоторое время молча, просто глядя в глаза. Это трудно, не совсем привычно, но вы ведь знакомы.  
Теперь по очереди высказывайтесь, каждый раз начиная фразу следующими словами: «Я уверена, что ты...» Например: «Я уверена, что ты поможешь мне, если мне будет нужно», «Я уверена, что ты никогда не скажешь обо мне плохо». Еще рая подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия

— Что вы чувствуете сейчас?

— Менялись ли ваши чувства на протяжении упражнения?

— Какой из этапов упражнения показался вам наиболее сложным?

**Упражнение «Сон героя» (Звучит музыка)**

Психолог. Мы долго играли и устали. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат на коленях. Ваши ступни стоят на полу и расслаблены. Ваши руки и ноги становятся спокойными и тяжелыми. Напряжение уменьшается. Ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что каждый из вас уснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит самого себя через пять лет...

Обратите внимание, как вы выглядите через пять лет...

Где вы живете...

Что вы делаете...

Представьте, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами?..

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится мой дружеский голос. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательная... Мы тебя любим... У тебя все получится...»  
Эти слова помогают смотреть ваш чудесный сон.

(Пауза 1 минута.)

Теперь вы чувствуете, что настало время возвращаться сюда к нам...

. Постарайтесь запомнить все, что увидели о самом себе.

Когда я досчитаю до трех, вы проснетесь и будете бодры и уверенныРаз — два — три.Теперь возьмите по листу бумаги, ручку и напишите, какими вы будете через пять лет: где будете жить и работать, кто будет рядом, как достигли этого? (10 минут.)

**Рефлексия**

— Довольны ли вы увиденным образом будущего?

— Что понравилось больше всего?

— Было ли что-то, что не понравилось?

— Что хотели бы изменить в своем образе будущего? Какие шаги для этого нужно предпринять?

**Упражнение – «Пожелания».**

Участникам раздаются листочки с именами одноклассников. Каждый должен написать пожелания тому, кто указан на листочке. Затем пожелания даются тому, кому они предназначены. Пожелания должны быть доброжелательными, позитивными

Психолог вместе с ребятами подводит итог занятию. Проводиться рефлексия. Можно использовать незаконченные предложения.  
- На занятии мне понравилось…….- Мне было сложно……..- Мне было интересно………

- Мне бы хотелось………. - Я узнал………….

**Тренинг "Сад моих чувств" (для детей с повышенной тревожностью)**

У детей младшего школьного возраста по мере развития личности повышаются способности к произвольной психической саморегуляциии контролю. Важным фактором психо-эмоционального развития является социальное окружение ребенка: семья, учитель, класс. Успешность ребенка зависит от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе: активный становится лидером, а тихий, тревожный часто превращается в аутсайдера. Одна из острых проблем обучения в школе – содержание двигательной активности у подвижных детей и наоборот, активизация пассивных. Следовательно, задача психологической службы: укреплять психику ребенка, снимать невротические реакции, нейтрализовать страхи, отрицательные эмоции.

Школьная тревожность – это сравнительно мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве; неуверенности в правильности своих ответов, решений.

Поэтому ребенка нужно научить развивать “комплекс произвольности” - умение отслеживать, регулировать, контролировать свои эмоции. Данный тренинг предлагает через игровые методы психокоррекционного характера:

1. Вырабатывание конструктивных способов поведения в трудных ситуациях; овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.
2. Снятие страхов, невротических реакций, развитие воображения.
3. Сохранение психического здоровья детей и предупреждение эмоциональных расстройств.

В ходе наших занятий ребенок должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь. Характер упражнений в тренинге подобран таким образом, что помогает преодолеть барьеры в общении, лучше понять себя и других, снять психическое напряжение, дать возможность для самовыражения.

Методика тренинга включает приемы психогимнастики (5) эмоционально-коммуникативного, поведенческого и актерского тренингов, аутотренинга.

Игровое содержание тренинга не случайно: оно продумано так, чтобы выполнить следующие задачи:

- дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения;

- учить ребенка задерживать внимание на своих ощущениях, сравнивать их.

При этом важно соблюдать попеременно мышечное напряжение и расслабление.

Такое чередование движений гармонирует психическую деятельность мозга: упорядочивается психическая и двигательная активность ребенка, улучшается настроение, сбрасывается инертность самочувствия.

Успешное овладение детьми мышечным расслаблением дает возможность перейти к целенаправленному внушению, т. е. воздействовать только словом.

**Предполагаемый результат.**

Занятие тренинга саморегуляции проводится 1 раз в неделю (2 части по 30 минут и 5 минут перемена).

Подведение итогов и анализ результатов тренинга предполагает рефлексию успехов и неудач, выделение проблемных зон и их разрешение в дальнейшей работе.

**I Этап диагностический**

а) тест Филипса (опр. уровня школьной тревожности)

б) оценка психо - эмоционального состояния школьника (Опросник САН).

**Задачи:**

1. Повышать способность осознания каждым ребенком самого себя;

2. Учить принимать себя и других детей такими, какие они есть;

3. Развивать ответственность за свои поступки;

4. Учить анализировать свои состояния;

5. Обучать процессу саморегуляции своего состояния.

**II Этап – набор детей**

По результатам диагностики идет набор детей в группу, учитывая запрос учителей и родителей. Возраст детей до 10 лет, численный состав 10-12 человек.

**III Этап – тренинг**

Для того чтобы занятия были эффективны, я в вожу несколько правил:

1. Правило активности каждого участника.

2. Правило постоянства.

3. Привило откровенности и искренности: говорить то, что ты думаешь и ощущаешь.

4. Правило “Молчания” для того члена группы, кто не хочет отвечать в каком – то упражнении.

**Заняние 1.**

**Тема: “Угадайка”** (опр. эмоциональное состояние ребенка – раскрасить лепестки у ромашки). Экспресс диагностика.

1. Представление детей по именам (прислушиваются к звуку своего имени, выбирают ласковые имена, взявшись при этом за руки).

2. Литеризация имени. Каждый участник называет свое имя с буквой. (Например: ласковая Лена, милая Маша и т.д).

3. Узнавание партнера. Дети разбиваются на пары, внимательно изучают друг друга (зрительно).

Затем произносят имя друг друга так, чтобы партнеру было приятно. Затем с закрытыми глазами легко касаются волос и лица партнера (тактильная память).

4. Представление партнера. “Мой сосед”.

Дети должны посмотреть друг на друга, обратить внимание на одежду, прическу, глаза. Затем кто-то один из группы закрывает глаза, ему задают вопросы: Кто одет в голубое платье? Какого цвета глаза у соседа? и т. д.

5. Звучит музыка “Шум волны”. Упр. “Дыхание”.

**Цель упражнения:** обучение детей регулированию своего состояния.

Ложимся на коврики, закрываем глаза. Медленно расслабляем тело, сосредотачиваемся на своем дыхании, прислушиваемся к нему. Дышим ровно, глубоко (от пупка). Послушаем свои ощущения, понаблюдаем за фазами дыхания: вдох-выдох, пауза, вдох-выдох.

Теперь прислушайтесь к шуму волны.

Представьте себе эту волну: ее шум, движение, брызги, привкус соли на губах.

Обсуждение в группе, как удалось выполнить задание, что при этом испытывал каждый участник.

**Рефлексия:**

Оценивание с помощью 10 пальцев: интерес к занятию, желание посетить в следующий раз.

Звук группы: взявшись за руки, закрываем глаза и озвучиваем свое состояние, прислушиваемся к звукам, добиваемся единого звучания.

**Занятие 2**

1. Рисуем на доске рожицы. (Экспресс диагностика).

**Цель упражнения:** узнать эмоциональное состояние детей. Как успехи? Что было приятного за сегодняшний день?

Нарисуйте, какая рожица вам нравится больше всего?

2. **Упражнение “Зеркало”.**

Группа встает в круг, каждый по очереди выходит в центр, совершает какое-то движение. Остальные – зеркало – его изображают. Условие: зеркала касаться нельзя.

3. **Упражнение “Комплименты”.**

Дети образуют два круга. Один внешний, другой – внутренний. Затем начинают двигаться и хвалить друг друга (контакт глаза в глаза).

Пример: “Дима, ты всегда такой веселый”, другой отвечает: “Мне нравится твоя улыбка” и т.д.

4. Релаксация: воздушный шар (муз. Ж. М. Жарр).

Представьте, что у вас нет живота, а надувной шарик. сначала он маленький, а потом начинает расти – расти – расти (живот надуваем, выпячиваем), а потом как лопнет (выдох, хлопок в ладоши). Затем ложимся на коврик.

**Упражнение “Небо” 5 мин.**

**Цель упражнения:** ощущение покоя, обретение способности управлять своими мыслями.

Закройте глаза. Представьте прекрасное голубое небо. По небу двигаются облака. Ты наблюдаешь за ними. Если о чем-то думаешь, пусть мысли улетят вместе с облаками. Ты сосредоточен на небе. Очень спокоен, уравновешен и счастлив, ты ощущаешь покой, тишину, радость. Теперь медленно открой глаза. Некоторое время полежи спокойно. Прислушайся к себе.

Обсуждение в группе:

Что вы чувствовали, выполняя это упражнение?

5. **Упражнение “Облака”.**

**Цель упражнения:** развитие мимики, воображения.

Я читаю стихотворение, а вы должны изображать облака, которые в этом стихотворении.

По небу плыли облака,  
А я на них смотрел,  
И два похожих облачка   
Найти я захотел.  
Вот облачко веселое   
Смеется надо мной:  
-Зачем ты щуришь глазки так?  
Какой же ты смешной!  
Я тоже посмеялся с ним:  
-Мне весело с тобой!  
И долго-долго облачку   
Махал я вслед рукой.  
И вдруг по небу грозное   
Страшилище летит  
И кулаком громадным   
Сердито мне грозит.  
Ох, испугался я, друзья,  
Но ветер мне помог:  
Так дунул, что страшилище  
Пустилось наутек. (Н.А. Екимова)

**Рефлексия:**

1) Что понравилось сегодня на занятии?

2) Мгновенная социометрия.

Возьмите за руки двух человек, с которыми вам приятно общение в этой группе.

3) Прощание: подарите друг другу воздушный поцелуй.

**Занятие 3**

**Цель упражнения:** получение обратной связи, развитие произвольной памяти на различные эмоциональные состояния.

1. Диагностика состояния: квадратики разноцветные. Выберите себе тот, который понравился.

2. Показываю игрушку детям и говорю, о том, чем мне она нравится, как она похожа на мою любимую игрушку в детстве.

Беседа о любимых игрушках (по кругу).

3. Изобразите свою любимую игрушку пантомимой, другие пытаются отгадать.

4. Игра “Кот в мешке”. Выбрать с закрытыми глазами игрушку в мешке на ощупь (тактильная чувствительность).

Передать эмоцию выбранной игрушки.

**Обсуждение:** что ты при этом чувствовал?

Дети копируют эмоциональное состояние игрушки по сигналу “Замри”.

5. Релаксация “сад чувств” (10 – 12 минут).

(музыка функциональная)

Ложимся на коврик. Закрываем глаза. Представь, что ты входишь в заброшенный сад. И становишься его садовником. Тебе хочется его очистить от мокрых листьев и веток. Ты берешь инструменты и начинаешь работу. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые красивые цветы и деревья. Сад наполняется прекрасными звуками: слышишь пение птиц, звук водопада, жужжание пчел и потаенный звук глубокого покоя. Ты ощущаешь запах сосны, чистого воздуха, сильный крепкий запах земли. Воздух отдает дымом. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы потекли слюнки. Представляя это, отпусти руки, коснись прохладной влажной земли. Ты любуешься своим маленьким садом. Все твои чувства говорят тебе, что ты можешь прийти в этот сад в любое время. Он цветет в твоем воображении и каждый день там цветут новые цветы. Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, медленно открой глаза. Если хочешь – нарисуй сад своих чувств. Обсуждение.

**Рефлексия**

Звук группы, рассматривание рисунков.

**Занятие 4**

**Цель упражнения:** передача эмоционального состояния через сказку.

1. Узнаем друг друга по голосу, прикосновениям.

2. Цветодиагностика.

3. Инсценировка сказки “Колобок” с передачей эмоционального фона каждого героя (в масках).

4. **Упражнение “Колобок”.**

Передать эмоцию радости, удовольствия. Что случилось с Колобком? – эмоции переживания эмпатии.

Придумываем новую концовку-радость.

5. **Релаксация.**

**Танец “Радости”.**

Вся группа вместе со мной сначала выполняет движения руками параллельно земле, затем на уровне пояса, затем руки поднимаются вверх к солнцу, встали на цыпочки, тянемся руками к солнцу выше и выше, подпрыгиваем сначала низко, затем все выше и выше.

**Рефлексия.**

Что вы сегодня ощущали на занятии, как вы себя чувствовали во время игры, во время танца?

- цветодиагностика.

Поблагодарим друг друга за работу глазами и жестами.

**Занятие 5.**

**Уменьшение тревожности**

Цель: снятие страхов, помочь справиться с негативными переживаниями детей, обучить саморегуляции своего состояния.

1. Подарите друг другу приветствие только глазами.

2. Упражнение “Трусливый зайчик”.

На руку одевается перчаточная кукла “Заяц” разыгрывается эмоция страха (по очереди).

Обсуждение: Кто кого боится? Когда я чувствую себя трусливым зайчишкой?

3. На что похож мой страх?

Рисование своих страхов. Рассказы о нем.

Вопрос: так ли тебе страшно теперь, после того, как ты о нем рассказал?

Задача для психолога – отследить детей с трудными случаями неврозами – с ними необходимо работать индивидуально.

4. Упражнение “Я смелый”

Каждый ребенок громко и уверенно произносит фразу “Я смелый” (по очереди). Все аплодируют.

5. Игра-релаксация “Бой со Змеем-Горынычем”.

Распределение ролей.

Цель упражнения: снять страх перед агрессией у одного, двух участников.

Роли: Иван-Царевич, Змей-Горыныч (несколько человек - 3). Разыгрываем битву, Иван-Царевич побеждает Змея. Все радуются, кричат “Ура!”

Поздравляют. После игры обсуждаем, что чувствовал каждый ребенок в игре. Игра стимулирует фантазию, воображение, снимает страх.

Другой вариант “Темнота”.

Несколько детей уговаривают водящего не ходить в темную комнату, пугают его. Но ребенок входит в темную комнату на 3 – 5 минут и находится там, пока не зазвучит музыка. ребенок выбегает из комнаты имитируя звук какого-либо животного. Все его поздравляют.

**Окончание занятий**

1. Обсуждение

Что нового вы узнали о себе?

Что нового вы узнали о других?

Как вы можете помочь себе в трудную минуту при плохом настроении?

2. Записи на память.

3. Оценка на пальцах:

своего состояния  
пользы от занятий  
желания работать на других занятиях.

**IV этап**

Анализ групповой деятельности.

Дневник ведущего: интересные находки и неудачи.

Анализ работы позволяет выделить ключевые проблемы, положительный и отрицательный результат, способствует накоплению опыта.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Ш. Левис. “Ребенок и стресс”, Питер 1997 г.

2. Ред. Бурлаковой Н. С. “Возможности практической психологии в образовании”, УЦ Перспектива 1998 г.

3. Минеева В. М. “Развитие эмоций” Москва 1999 г.

4. А. И. Захаров. “Неврозы у детей”. С-Петербург 1996 г.