**Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры**

 

Рецензенты:

канд. психол. .наук, доцент кафедры общей психологии Магнитогорского государственного университета **Разовская И.Н.**;

канд. ист. наук, доцент кафедры истории, теории государства и права и политологии Магнитогорского государственного технического университета им. Г.И. Носова **Рыжова В.К.**

Ответственные редакторы:

кандидат философских наук, профессор

кафедры социальной психологии Л.Г. Бузунова

кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой

социальной психологии О.П. Степанова

Составители:

студенты факультета психологии: Левашов А.Н., Калиниченко М.В., Абраменко Б.В., Коротина М.В., Бабакова А.В., Шарова И.В., Филатова Н.С., Анашкина И.Н., Гончарова И. А., Школяр Ю.П., Щеглова Д.В.

**Раздел I.**

**Тренинги для подростков**

 

**Теоретическое обоснование**

 

Подростковый возраст охватывает период от 10-11 до 13-14 лет (V-VIII классы). Начало подросткового возраста характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых является стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. На данном пути у подростка могут возникнуть серьёзные проблемы, которые в первую очередь связаны с возрастными особенностями.

Резко выраженные психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Он включает в себя перепады настроения, от безудержного веселья к унынию и обратно, а также попеременное (и даже одновременное) проявление ряда полярных эмоциональных реакций. Причем достаточных, значимых причин для подобной смены настроения подростка зачастую просто не существует.

Кроме того в подростковом возрасте происходит отчуждение от взрослых, которое сопровождается, с одной стороны, со стремлением противопоставить себя взрослым, отстоять свою независимость и права, но, с другой стороны, ожидание их одобрения помощи, защиты и поддержки, ожидание их одобрения и оценок. Значимость взрослого отчётливо проявляется в том, что для подростка существенна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности и принципиального равенства его прав с правами взрослого человека. Для подростка важно в этот период наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

**Тренинг «Познай себя. Приобрети уверенность во взаимоотношениях с другими» (для подростков)**

 
**Пояснительная записка**

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о себе, о том, как он общается с другими, и навыков конструктивного взаимодействия.

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения.

**Цель тренинга:** Помочь подростку стать более социально-адаптированным через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, человеческих отношений.

**Задачи тренинга:**

• дать подростку знания о самом себе и научить его получать эти знания;

• способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;

• способствовать личностному росту, особенно нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;

• развить рефлексию как процесс познания и понимания подростком самого себя;

• создать условия для раскрытия творческого потенциала;

• совершенствовать коммуникативные умения.

**Категория участников:** Программа рассчитана для подростков возраста 13 -17 лет. **Время проведения:** 6 занятий по 1,5-2 часа (общая продолжительность 10 час.).

**Занятие № 1 «Знакомство»**

Цели: Знакомство, выяснение ожиданий учащихся, определение основных целей занятий.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Ведущий поздравляет всех с началом работы в группе. Затем просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе: две ладони смотрят на психолога – «я готов работать активно сегодня»; ладони повернуты тыльной стороной к психологу – «я не готов работать активно сегодня»; одна ладошка «лицом», а другая тыльной стороной – «я готов работать, но у меня сегодня не то настроение».

**2. Упражнение «Знакомство-1»**

Цель: представление, знакомство, тренировка внимания и памяти. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется по кругу. Первый, начиная упражнение, называет свое имя и добавляет к нему еще и определение. Это определение должно соответствовать человеку (оно не должно быть выдумкой), а также должно начинаться на ту же букву, что и имя говорящего. Фраза может звучать, например, так: «Я – своеобразная Светлана». Следующий в кругу участник говорит: «Представляю вам своеобразную Светлану, а я – …», при этом называя себя (например, «внимательная Вера»). Следующий представляет двух предыдущих членов группы и называет себя и т.д.

Когда круг замкнется и последний участник назовет себя, первый завершает упражнение такой фразой: «Итак, здесь присутствуют – …», называя всех присутствующих. При этом все высказывания учащихся должны звучать громко, четко, эмоционально. Если у кого-то это не получается, то попросить повторить фразу. Если кто-то не находит для себя определения, то вся группа (по разрешению ведущего) приходит на помощь, предлагая свои варианты.

**3. Упражнение «Ожидания членов группы»**

Цель: выяснение ожиданий учащихся. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый высказывается по очереди, сообщая, чего он ожидает от этих занятий.

**4. Упражнение «Знакомство-2»**

Цель: продолжение знакомства. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Каждый по кругу продолжает фразу: «Я – та (тот), которая (который)…»

**5. Беседа**

Цель: определение основных целей данных занятий; принятие правил работы группы. Время проведения: 20 мин.

Процедура: Следует рассказ ведущего о том, как группа будет работать на этих занятиях, какие виды деятельности ожидают учащихся, какие будут требования и пожелания. Обсуждаются и принимаются правила работы группы.

**6. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин. Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

1. Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

2. Что тебе понравилось?

3. Что не понравилось?

**Занятие № 2 «Самопознание и откровенность»**

Цели: самопознание, тренировка способности к самораскрытию.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой, бумага, фломастеры, рабочие тетради.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: Ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

**2. Упражнение «Зато»**

Цель: введение в темпоритм, атмосферу тренинга, самосознание, тренинг спонтанности высказываний. Время проведения: 15 мин. Процедура: по кругу продолжить фразы:

• Я устала, зато…

• Я небольшого роста, зато…

• Я иногда несдержан, зато…

• Я ленива, зато…

• Я застенчива, зато…

• Я криклив, зато…

• Я молчалив, зато…

• Я слишком уступчива, зато…

• Я не умею печь пироги, зато…

• Я зануда, зато…

• Я школьник, зато…

• У меня нет домашнего телефона, зато…

• Я написал контрольную работу на двойку, зато…

• Я не очень хорошо успеваю по математике, зато…

• Я не люблю слушать классическую музыку, зато…

• Я слишком часто фантазирую, зато…

• Я не очень хорошо пою, зато…

• Я иногда, слишком много ворчу, зато…

• Я несколько легкомысленна, зато…

• Меня легко рассмешить, зато…

• Я бываю капризна, зато…

**3. Релаксация «Внутри нас»**

Цель: актуализация ощущений, эмоций. Время проведения: 15 мин.

**Ведущий:** Тема сегодняшнего занятия – самопознание. Начнем процесс самопознания с психологического настроя, который всегда будет проводиться под музыку.

Сядьте удобно… Почему бы вам не расслабиться и не успокоиться, в то время как с вами будет происходить что-то полезное… Расслабленность, покой, отдых бывают приятнее, когда глаза закрыты. Закройте глаза. Вы слышите мой голос и можете еще больше расслабиться и успокоиться, еще больше, ровно настолько, насколько это надо вашему организму… вашему телу… вашему мозгу… вашему подсознанию.

Почувствуйте, как вы дышите. С каждым вдохом ощущение покоя усиливается… С каждым выдохом все тревоги, заботы дня уходят на задний план.

Для того чтобы добиться положительных внутренних изменений, нужно научиться задавать себе самому вопросы. Ответив на них, вы сможете разобраться в самих себе.

Итак, ответьте самому себе: «Что я сейчас делаю? Что я чувствую? О чем думаю?»

Теперь давайте активизируем наше воображение. Вообразите, что вы – маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы двигаетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны. Большая волна на некоторое время накрывает вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки, эти падения и выныривания… Ощутите движение волны… тепло солнца… брызги воды… эту силу, которая не дает вам пойти ко дну и поддерживает вас.

Вот так и в жизни – то вы оказываетесь накрыты волной проблем и тревог, то вдруг – опять на поверхности… Никогда не надо терять самообладания… Будем учиться у природы, у окружающего мира житейской мудрости…

Хорошо! А сейчас вспомните такой момент вашей жизни, когда вы чувствовали эмоциональный подъем, когда вы были счастливы… Вспомните, когда вы были кому-то очень нужны, были дороги и любимы… Вспомните или немного пофантазируйте.

Когда вы почувствуете, что уже отдохнули, вспомнили, что хотели, или помечтали, вы откроете глаза… Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется.

**4. Упражнение «Долг и право**»

Цель: помочь увидеть новые оттенки в самом себе, определить соотношение в своем сознании прав и обязанностей. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Упражнение выполняется стоя, руки раскинуты в стороны, ладонями вверх, глаза закрыты.

**Ведущий:** Представьте, что на каждой вашей ладони стоит сосуд. В одном из них – ваше чувство долга, ваши обязанности, в другом – ваши права. Настройтесь на себя. Какая «чаша весов» перевешивает, как соотносятся в вашем сознании права и обязанности?

**5. Рисунок «Внутренняя сущность»**

Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности. Время проведения: 25 мин.

**Ведущий:** Попробуйте сейчас выполнить какой-то рисунок, который отражал бы ваш внутренний мир, ваши эмоции. Это может быть цветовая гамма или какой-то фрагмент пейзажа, отражающий всю гамму ваших ощущений. Приступайте!

В конце упражнения ведущий собирает рисунки.

**6. Упражнение «Закончи предложение-1»**

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности. Время проведения: 15 мин. Процедура:

**Ведущий:** Итак, продолжаем предложения (по кругу).

• Я – стакан воды…

• Я – прекрасный цветок…

• Я – кусочек тающего льда…

• Я, словно рыбка…

• Я – песенка…

• Я, словно буква «о»…

• Я – тропа…

• Я – ветер…

• Я – скала…

• Я, словно муравей…

• Я, словно светлячок…

• Я – интересная книжка…

• Я – лампочка…

• Я – доллар…

• Я – мышь…

• Я – желтый лист…

• Я – вкусный завтрак…

• Я – кусочек пластилина…

• Я – луч…

• Я – остров…

• Я – формула…

**7. Упражнение «Закончи предложение-2»**

Цель: показать многообразие возможностей осознания своей внутренней сущности. Время проведения: 15 мин.

Процедура: упражнение выполняется письменно в тетради.

1. Я —… 2.

Я умею…

3. Я хочу…

4. Внешне я…

5. Мне хотелось бы быть в идеале…

6. Мне можно…

7. Мне нельзя…

8. Я могу научиться…

9. Как юноша (девушка) я…

10. Как школьник я…

11. В классе я…

12. На улице я…

13. Дома я…

14.Когда окончу школу, я…

15. Я буду …

16. Я могу быть партнером…

17. Я могу работать…

18. Я люблю…

19. Я не люблю…

20. Я мечтаю…

21. Я надеюсь…

22. Я верю…

23. На этих уроках я себя чувствую…

По желанию эти записи можно прочитать вслух.

**8. Упражнение «Живая анкета»**

Цель обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин. Процедура: Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

• Что тебе понравилось?

• Что не понравилось?

**Занятие № 3 « Я и другие»**

Цели: совершенствовать коммуникативные умения, обобщить знания о себе, создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Рабочая тетрадь, авторучка.

**1. Приветствие**

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**2. Упражнение «День бывает…»**

Цель: введение в темпоритм и настроение занятия. Время проведения: 10 мин. Процедура: Продолжить фразу «День бывает…». Примеры: долгий, пасмурный, учебный, серый, праздничный, день рождения и т.д.

Упражнение выполняется по кругу (2–3 оборота).

**3. Вводная беседа**

Цель: определение основных целей данного занятия, знакомство с понятием самооценка. Время проведения: 15 мин.

**Ведущий:** Основная задача, которая стоит сегодня перед вами: понять, осознать адекватность своей самооценки. Существуют 3 уровня самооценки:

• самооценка реальная, соответствующая действительности;

• завышенная самооценка;

• заниженная самооценка. По мере того как называются эти уровни, учащиеся объясняют, как они это понимают,

приводят примеры. Далее все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Как вы считаете, вы человек хороший?

• Почему вы так считаете? Что вам дает на это право?

• От чего зависит ваша самооценка?

Возможные ответы:

1) От внутреннего ощущения того, насколько хорошо я себя знаю.

2) От мнения обо мне окружающих.

3) От мнения «значимых других».

4) От того, насколько я сам уверен в себе и т.д.

**Ведущий:** Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие?

Ответы.

Чтобы сейчас мы почувствовали себя увереннее, давайте выполним упражнение психологического настроя.

**4. Упражнение «Уверенность в себе»**

Цель: осуществление психологического настроя на уверенность в себе. Время проведения: 20 мин.

**Ведущий:** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь…

Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос… Сосредоточьтесь на нем!

Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Я настраиваю вас на энергичную, веселую жизнь – и сейчас, и завтра, и во все последующие дни. Вы будете веселыми, энергичными, здоровыми.

Я настраиваю вас на более равнодушное, на более снисходительное отношение к ударам судьбы. Никогда не теряйте мужества, оптимизма! Будьте более стойкими и решительными!

Я настраиваю вас на постоянное, энергичное развитие всех своих способностей: и сейчас, и завтра, и во все последующие дни…

Представьте и прочувствуйте, что ваша голова стала сильной, умной. Прочувствуйте – вы полны бодрости! Вы ничего не боитесь! Вы полны сил, энергии, уверенности в себе! У вас все будет получаться!

Вы будете хорошо учиться за счет большой выносливости, хорошего настроения, цепкости памяти, активного желания быстрее наверстать упущенное.

Прочувствуйте, как повышается ясность вашей мысли, улучшается настроение, обостряется интуиция.

Прочувствуйте прилив новых жизненных сил. У вас все еще впереди! Вы талантливы! И у вас все получится!

Хорошо… Завершаем нашу работу.

Как только вы почувствуете, что вы завершили размышления о себе, что вы отдохнули, вы откроете глаза.

Итак, глаза каждый откроет тогда, когда ему этого захочется…

**5. Беседа (продолжение)**

Цель: продолжение знакомства с понятием самооценка. Время проведения: 10 мин.

**Ведущий:** Скажите, пожалуйста, а как будут относиться окружающие к тому, у кого явно завышенная самооценка?

Ответы.

**Ведущий:** Значит, мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Ответы.

**Ведущий:** У кого-то в группе точно возникнут сомнения. Это можно будет проверить по характеру ваших взаимоотношений с одноклассниками. Мы поработаем с тестом самопознания «Мои взаимоотношения с одноклассниками».

**6. Тестовое задание «Мои взаимоотношения с одноклассниками»**

Цель: обобщить знания о себе и о взаимоотношениях с ровесниками. Время проведения: 15 мин.

Процедура: учащимся раздаются тестовые бланки (таблица в пять колонок). Бланк заполняется в следующем порядке. Надо:

• написать в первой колонке список класса (ведущий диктует его);

• оценить взаимоотношения с этим человеком по специальной шкале. Каждой следующей колонке соответствует свой вопрос. Вопрос колонки № 2: Хотел бы ты пригласить этого человека к себе на день рождения или другое торжество?

Вопрос колонки № 3: Как ты думаешь, пригласил бы этот человек на то же мероприятие тебя?

Вопрос колонки № 4: У тебя появилась возможность пойти вместе с товарищем из класса в турпоход. Кого бы ты пригласил с собой?

Вопрос колонки № 5: Как он поступил бы по отношению к тебе, если бы набирал группу в поход?

Ответы на вопросы оцениваются так:

• обязательно пригласил бы (+3)

• пригласил бы (+2)

• возможно, пригласил бы (+1)

• не знаю (0)

• возможно, не пригласил бы (–1)

• не пригласил бы… (–2)

• ни за что не пригласил бы… (–3)

Напротив своей фамилии в бланке ответов ставится прочерк.

Закончив проставление оценок, нужно произвести расчет:

• посчитать сумму оценок в каждой колонке с учетом знака оценки (получаются суммы С2, С3, С4, С5);

• оценить ваше отношение к одноклассникам, сложив С2 и С4 (получается сумма С6);

• оценить отношение к вам, сложив С3 и С5 (получаете сумму С7);

• сравнить суммы С6 и С7;

• сделать вывод о ваших отношениях.

Чтобы вывод был верен, необходимо учесть, что если суммы С6 и С7 сильно отличаются друг от друга, то это говорит о том, что у вас неправильные взаимоотношения с коллективом; если в оценках преобладают отрицательные цифры, то это значит, что отношения ваши очень плохие.

Надо задуматься, почему это происходит, в чем причина? Что нужно сделать для того, чтобы улучшить положение? Записать все это в выводах.

После завершения работы над тестом бланки собираются, психолог позднее составляет социометрическую карту.

**7. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин. Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

• Что тебе понравилось?

• Что не понравилось?

• Каков сейчас ваш эмоциональный фон? Изменился ли «цвет» эмоции?

**Занятие № 4 «Особенности эмоционального общения»**

Цели: ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения, совершенствование коммуникативных умений, развитие чувственного восприятия.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе на занятии.

**2. Упражнение «Слова»**

Цель: введение в темпоритм, настроение и тему занятия. Время проведения: 10 мин.

**Ведущий:** Назовите слова, которые обозначают различные виды эмоциональных проявлений: удивление, страх, ненависть, усталость, любовь и т.д.

Назовите ту эмоцию, которая сейчас для вас является основной.

Назовите все слова, относящиеся к общению: монолог, разговор, спор, беседа, язык, выступление и т.д.

Давайте выясним, какими способами мы общаемся: словами, звуками, мимикой, позой, глазами, интонацией, жестами.

Чему чаще доверяем?

**3. Беседа**

Цель: ознакомить учащихся с классификацией эмоционального общения. Время проведения: 15 мин.

**Ведущий:** Подводя итог предшествующего упражнения, мы можем сказать, что общение происходит как при помощи слов (вербальное общение), так и без них (невербальное общение). Общение чаще всего бывает эмоционально окрашено. Почти в любом акте взаимодействия присутствует эмоция.

А вот примеры неэмоционального общения:

• информирование – такой вид общения, при котором осуществляется передача какого-либо сообщения от одного лица к другому;

• побуждение – вид общения, которое осуществляется для побуждения одного лица другим к какому-либо отношению, действию, поступку.

Эмоциональное общение – это общение, в котором присутствует эмоциональная информация, эмоциональный обмен.

Сегодня мы остановимся на первом уровне эмоциональной рефлексии. (Вспомнить, что такое рефлексия. Рефлексия – это процесс самопознания субъектом своих состояний, ощущений, понимания того, как к нему относятся окружающие.) Общение на уровне эмоциональной рефлексии осуществляется без включения глубинных сторон души человека, на уровне только внешних проявлений эмоций, по принципу «стимул – реакция». Ты меня «погладил» – я тебя «погладил», ты меня «уколол» – я тебя «уколол». В теме сегодняшнего урока было заявлено «Тренинг положительного эмоционального контакта», то есть мы сегодня говорим о «поглаживаниях».

«Поглаживания» – это различные способы эмоциональной поддержки собеседника.

**4. Упражнение «Комплимент», «Поддакивание», «Дружеские жесты и мимика»**

Цели:

• активный запуск группового процесса;

• снятие зажатости, скованности;

• тренировка умения увидеть сильные стороны, положительные качества в любом человеке;

• тренировка умения находить нужные слова для приятного, продуктивного общения. Время проведения: 15 мин. Процедура:

1. Вид «поглаживания» – комплимент. Упражнение выполняется по ломаной линии. Каждый говорит другому какой-либо комплимент.

2. Вид «поглаживания» – поддакивание. Как оно может звучать? Примеры: «да, да», «да, ты прав», «угу», «а как же иначе», «конечно» и т. д.

3. Вид «поглаживания» – дружеские жесты и мимика. Учащиеся приводят примеры таких жестов: Объятия, похлопывание по плечу, рукопожатие, подмигивание.

**5. Упражнение «Передай движение»**

Цели:

• показать учащимся, что один и тот же жест воспринимается субъектом по-разному в зависимости от его чувствительности, настроения и т.п.;

• снять зажатость, скованность. Время проведения: 20 мин. Процедура:

4. Вид «поглаживания» – эмоциональное заступничество. Упражнение выполняется по кругу. Учащиеся называют фразы, отражающие данный вид «поглаживаний»: «Что вы к человеку пристали!», «Он не мог поступить иначе», «Он все делает правильно!», «Это не его вина, а его беда».

5. Вид «поглаживания» – похвала. Примеры: «Молодец!», «Умница!», «Ты сегодня заслуживаешь похвалы».

6. Вид «поглаживания» – проявление нежности. Примеры: «Ах ты, мой родной!», «Умница моя!», «Дорогая…».

7. Вид «поглаживания» – сочувствие. Что мы говорим, когда жалеем кого-нибудь, сочувствуем? «Ты мой бедненький!», «Горе ты мое луковое!», «Ты моя маленькая…»

8. Вид «поглаживания» – успокаивание. Какими словами можно успокоить человека? «Не волнуйся, дорогой», «Успокойся, все будет хорошо», «Жизнь, как зебра, и за черной полосой обязательно будет белая», «Не стоит беспокоиться…».

9. Вид «поглаживания» – проявление дружелюбия. Примеры поддержки: «Ничего, справимся!», «Не переживай, преодолеем!», «Не волнуйся, мы с тобой», «Не грусти, ты не одинок».

**Ведущий:** Какие еще варианты поглаживания вы можете предложить?

**6. Упражнение: Релаксация**

Цель: актуализация ощущений, эмоций. Время проведения: 15 мин.

Процедура: Проходит под музыкальное сопровождение.

**Ведущий:** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Прочувствуйте свое тело и расслабьтесь… Представьте, что вы смотрите в небо. Почувствуйте небо внутри себя. Ощутите его бесконечность, позвольте себе раствориться в нем.

Тело отдыхает, а сознание бодрствует. Оно активно. Вы слушаете мой голос… Сосредоточьтесь на нем! Почувствуйте, как хорошо я к вам отношусь. И пусть каждое мое слово найдет отклик в вашем сердце.

Представьте, прочувствуйте, что такое нежность. Вспомните эпизод в вашей жизни, когда к вам относились с нежностью и любовью. Прочувствуйте это. А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с нежностью. Вспомните такую ситуацию, когда вы проявляли это чувство, или смоделируйте ситуацию, в которой вы хотели бы так себя проявить. Проживите и переживите эту ситуацию. Запомните это чувство. Хорошо…

А теперь представьте и прочувствуйте, что такое сочувствие.

Вспомните эпизод вашей жизни, когда к вам относились с сочувствием.

Представьте, что к вам с сочувствием относится кто-то из близких – папа или мама, бабушка или дедушка, брат или сестра…

Почувствуйте это.

А теперь представьте, что вы относитесь к кому-то с сочувствием.

Сочувствуя человеку, вы чувствуете вместе с ним, переживаете его чувства как свои. Прочувствуйте, как эти переживания с каждой секундой все глубже проникают в вас…

Сочувствие – это отзывчивость, сердечность, душевность, чуткость, участливость.

Представьте: вы относитесь с сочувствием к др у г у.

Чувствуя согласно, сообща, вы переживаете беду друга почти как свою. Вы сострадаете ему, соболезнуете, жалеете…

Почувствуйте сострадание, жалость к кому-то из родных, близких…

А теперь представьте, что вы отнеслись с сочувствием, жалостью к кому-то из не очень близких друзей, просто знакомых… к совершенно незнакомому человеку… Запомните это чувство…

Жалеть – значит болеть сердцем, щадить, беречь, не давать в обиду.

И пусть эти чувства, эти переживания навсегда поселятся у вас в душе…

Хорошо.

А теперь представьте, что такое справедливость. Вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Почувствуйте доброжелательное к ним отношение. А теперь подумайте о каждом в отдельности. Подумайте, чего бы вы хотели ему пожелать, чего, на ваш взгляд, ему не хватает. Может быть, кому-то не хватает уверенности в себе, кому-то – чувства юмора, кому-то – терпения. Итак, вспомните лица всех тех, кто сидит рядом с вами, подумайте о них и пожелайте им добра, счастья и любви.

И когда вы почувствуете, что выполнили эту работу до конца, что вспомнили всех, что вы отдохнули и вам не хочется больше сидеть с закрытыми глазами, вы откроете глаза. Каждый – тогда, когда ему этого захочется.

Это упражнение заставило вас еще раз пережить и прочувствовать приятные моменты вашей жизни. Прислушайтесь к себе. Какая эмоция сейчас в вас доминирует, является главной? Назовите ее…

**7. Упражнение: Пантомима**

Цель: вернуться в состояние активности, бодрости. Время проведения: 5 мин. Процедура: передать по кругу: пушинку; «снежок»; печеную картошку (горячую); живую мышку.

**8. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 5 мин. Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

• Что тебе понравилось?

• Что не понравилось?

• Какое сейчас у вас настроение? Никто не загрустил? Все в порядке?

**Занятие № 5 «Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми»**

Цель: отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики. Оборудование: Магнитофон, кассеты со спокойной музыкой. Бумага, фломастеры.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе.

Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**2. Упражнение «Определения»**

Цель упражнения: включение в процесс говорения и творчества. Время проведения: 10 мин.

Процедура: Учащиеся по очереди (по кругу) продолжают следующие фразы:

• Апельсин бывает… День бывает… Дом бывает…

• Снег бывает… Небо бывает… Кот бывает…

• Друг бывает… Учитель бывает… Взрослый бывает…

• Дружба бывает… Любовь бывает… Счастье бывает…

• Дорога бывает… Удача бывает… Разлука бывает…

• Встреча бывает…

**3. Упражнение «Средний возраст»**

Цель: сплочение группы для дальнейшей совместной работы. Время проведения: 10 мин.

**Ведущий:** Я даю вам задание, чтобы посмотреть, насколько хорошо вы умеете сотрудничать и считаться с мнением друг друга. Это несложное задание. Вы должны определить средний возраст учеников нашей группы в годах и месяцах. Когда у вас будет ответ, определите, кто из группы скажет мне его.

Какие трудности вы испытывали при выполнении этого задания? Как вы определили, кто будет давать ответ?

**Ведущий:** Любой контакт, который возникает между людьми, вызывает у них какие-то эмоциональные реакции. Давайте представим некоторые жизненные ситуации.

**4. Упражнение «Чувства»**

Цель: тренировка образно-чувственного мышления. Время проведения: 30 мин.

**Ведущий:** Продолжите фразы (по кругу):

1. Когда я вижу человека, идущего мне навстречу, я чувствую…

2. Когда я вижу малыша, идущего мне навстречу, я чувствую…

3. Когда я вижу старенького дедушку, идущего мне навстречу, я чувствую…

4. Когда я вижу незнакомого юношу, идущего мне навстречу, я чувствую…

5. Когда мне навстречу идет красивая девушка, я чувствую…

6. Когда я вижу, что мне навстречу идет мой одноклассник, я чувствую…

7. Когда я вижу человека, с которым я поздоровался, но он меня не заметил, я чувствую…

8. Когда я вижу знакомого, который остановился и что-то ищет у себя в кармане, я чувствую…

9. Когда передо мной человек, с которым я дружески поздоровался, приняв его за знакомого, но потом понял, что я ошибся, я чувствую…

10. Когда мне навстречу идет человек, с которым мне не хотелось бы встречаться, я чувствую…

11. Когда мне навстречу идет знакомый, с которым мы очень давно не виделись, я чувствую…

12. Когда мне навстречу идет человек, который разговаривает сам с собой, я чувствую…

13. Когда я вижу идущую мне навстречу учительницу, у которой в руках тяжелые сумки, я чувствую…

14. Когда я вижу юношу (девушку), с которым (ой) у меня недавно закончился роман, я чувствую…

**Ведущий:** Какие разные шли навстречу люди, и они вызывали самые разные эмоции. А вот к вам подходит знакомый вам человек и произносит следующее (далее ведущий по очереди обращается к каждому ученику и просит каждого отреагировать, дать реплику в ответ):

• Тебе не идет эта прическа!

• У тебя неумное выражение лица!

• Какой ты худой и длинный!

• Слушай, ты ужасный зануд а !

• Ты производишь впечатление легкомысленного человека!

• У тебя мятый костюм!

• А ты вообще безвкусно одета!

• У тебя какая-то неуклюжая походка!

• Что ты молчишь, как будто никаких умных мыслей нет в твоей голове!

• А ты слишком болтлива и производишь впечатление поверхностного и легкомысленного человека!

• Такое впечатление, что ты слабый человек и не умеешь постоять за себя!

• Вечно ты такой никчемный – что ни попросишь, все сделаешь кое-как!

• А ты слишком о себе высокого мнения, хотя на самом деле ничего собой не представляешь!

• Ну ты и бессовестный!

• Ну ты и бестолковая!

• Привет, сонная муха!

**Ведущий:** Я по отношению к вам сейчас, честно надо признаться, была несправедлива. Мои слова, возможно, были кому-то обидны. Чувство обиды – основная причина конфликтов. От чего зависят наши обиды? От целого ряда причин:

• от нашего личного восприятия обиды (про одного говорят: «А с него все как с гуся вода», а про другого: «Уж слова ему не скажи, обидится!»);

• от того, насколько мы себя контролируем;

• от возможных последствий (чем это опасно для нас);

• от значимости обидчика (одному человеку мы можем позволить делать нам какие-то замечания, а другому – нет).

А если обида уже живет в сердце, если возникли отрицательные переживания, связанные с чувствами унижения, безысходности, гнева? Как психологически защититься от этих отрицательных переживаний? Постараться сформировать в себе состояние бесстрастия и переключиться от эмоций на рассудочную деятельность. Для практических действий в процессе эмоциональной саморегуляции удобна следующая классификация типов людей, позволяющая оценить собеседника.

**Манипулятор** – это довольно распространенная категория, которая стремится управлять окружающими с помощью их слабых и сильных сторон и специального воздействия на слабости людей с целью побуждения их делать то, что нужно манипулятору. Для манипулятора в конфликте с вами важно добиться от вас состояния психологического подавления. Главное оружие против манипулятора – это умение запретить себе эмоционально реагировать на его действия. Если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на его действия, он быстро оставит вас в покое.

**Невротик** – человек, который представляет собой личность с измененным восприятием других людей, их действий и поступков. У такого человека болезненно изменены формы оценки и реагирования на окружающую его действительность, чувства и переживания такого человека обострены. При общении с невротиком нужно всегда помнить такую формулу: здоровый на больного не обижается! С этой позиции вы можете спокойно прощать невротику некультурное поведение по отношению к вам. Тактика общения с невротиком строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия.

**Примитив** – представляет собой тип людей, у которых слабо выражены интеллигентность и навыки культурного поведения. Эти люди живут элементарными чувствами, простыми представлениями о мотивах и поведении людей, существуя, в основном, в плоскости практической жизни. Примитивная личность обычно очень непосредственна в своих эмоциональных проявлениях, но она обостренно реагирует на лесть и комплименты. Если вы начинаете общение с таким человеком с комплимента и всем своим видом показываете, что признаете его значимую роль в выполнении данной работы, то этого часто бывает достаточно, чтобы добиться доброжелательного к себе отношения.

**Нормальный культурный человек** – общение с такой категорией людей – самое приятное и почти не сопровождается конфликтами. Если конфликты возникают, то быстро разрешаются путем убеждения в правоте собеседника или компромиссом.

**5. Рисунок «Обида»**

Цель: тренировка образно-чувственного и позитивного мышления. Время проведения: 20 мин.

**Ведущий:** Нарисуйте на листе картинку, которая будет отображать ваши обиды. (Выполняется под музыку.)

**Ведущий:** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих ощущениях. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Прислушайтесь к себе… Можете ли вы назвать себя счастливым человеком? Оцените свой уровень счастья в процентах. Если вы стопроцентно счастливы, то я вас поздравляю! Если же это не так, то попытайтесь сейчас понять, что мешает вам быть счастливым. Вы тревожитесь о будущем? Вас беспокоит что-то в прошлом? Вы чувствуете, что вас кто-то несправедливо обидел? Постарайтесь самостоятельно найти ответы! Подумайте об этом…

Если вы поняли сейчас, что мешает вам быть стопроцентно счастливым человеком, то это здорово! Если не поняли – не беда. К этому упражнению вы сможете вернуться еще и еще раз…

Сейчас же проговорите про себя, назовите то, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы список благодарностей был как можно полнее. Чтобы туда было включено все: солнечный день, ваше здоровье и здоровье близких, пища, красота, любовь, мир…

Молодцы! Если вы завершили эту работу, то можете открыть глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!..

**6.Упражнение-активатор**

Цель: развитие эмоциональной чувствительности, эмпатии. Время проведения: 15 мин.

Процедура: каждый берет ранее нарисованный им рисунок «Обида» и пытается «исправить» его, превратить его в рисунок, соответствующий положительным эмоциям. Затем рисунок передается соседу справа и далее движется по кругу. При этом каждый по-своему дорисовывает его. Движение по кругу продолжается до тех пор, пока рисунок не вернется к хозяину.

**Ведущий:** Посмотрите на свой рисунок. Если вы видите, что обида исчезла, превратилась в то, что можно оставить при себе, то пусть эта картинка останется у вас. Если же обида не исчезла, то скомкайте этот рисунок, вложите в это действие все оставшиеся в вас отрицательные эмоции и выбросьте этот комок оставшихся обид в урну. Молодцы! 7. *Упражнение «Живая анкета»*

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 10 мин.

Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

• Что тебе понравилось?

• Что не понравилось?

• Как вы сейчас себя чувствуете?

**Занятие № 6 « Навыки делового общения»**

Цели: познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту, осознать степень выраженности этих способностей в себе и познакомиться с приемами тренинга этих способностей.

Оборудование: магнитофон, кассеты со спокойной музыкой, бумага, фломастеры.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе. Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**2. Упражнение «Колпак»**

Цель упражнения: снятие напряжения, создание общего приподнятого настроения, тренировка сосредоточения. Время проведения: 15 мин.

Процедура: ведущий просит всех по кругу рассчитаться на 1–2–3.

**Ведущий:** Колпак мой треугольный. Треугольный мой колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак.

Некоторые учащиеся должны повторить текст вслух. После этого предлагается в этом тексте некоторые слова заменить жестами, но не все сразу, а последовательно – сначала слово «колпак», затем «мой», затем часть «тре» в слове «треугольный», затем вторую часть этого слова.

Видоизмененный текст будет произносить каждый 1-й, если он допускает ошибку, то тогда еще одну попытку все выполнить верно предпринимает 2-й из этой тройки и, возможно, 3-й и т.д.

Условные обозначения:

• колпак – два раза похлопать себя по голове (два слога);

• мой – показать на себя;

• тре – выбросить три пальца вперед;

• угольный – выпятить локоть.

**3. Беседа**

Цель: познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту. Время проведения: 15 мин.

**Ведущий:** Эмоциональное общение – это всегда общение неформальное. Доброжелательное эмоциональное общение – это основа любого делового общения.

Какими, на ваш взгляд, способностями должен обладать человек, чтобы доброжелательное эмоциональное общение состоялось, было возможно? Как они проявляются? Ответы.

Способность к доброжелательному настрою по отношению к другим людям. Внешнее проявление – улыбка, предупредительность, вежливость. Внутренне это проявляется в спокойном настрое, отсутствии напряженности и агрессивности, в переживании чувства симпатии к человеку, с которым предстоит общение.

Способность выслушивать мнение партнера. Внешне это проявляется в спокойной речи, внимательном слушании и поддержании тех высказываний партнера, которые подходят вам. Внутреннее проявление – в подавлении желания перебить партнера, анализе речи партнера и поиске общего между собеседниками.

Способность идти на компромиссы. Внешне это проявляется в благожелательной спокойной манере общения, ориентированной на поиск компромисса. Внутреннее проявление – готовность поставить себя на место партнера.

Способность подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера. Внешнее проявление – быстрая настройка своего состояния в соответствии с состоянием и переживанием партнера. Внутренне это проявляется в высокой эмоциональной чувствительности, в эмпатии.

Способность заразить партнера хорошим веселым настроением, чувством симпатии по отношению к вам. Внешне – это активное, жизнерадостное поведение, попытка поднять окружающим настроение. Внутренне – это собственное хорошее настроение и желание улучшить настроение другим.

Речь идет здесь о том, что надо воспитывать в себе оптимистическое отношение к жизни.

**4. Упражнение «Слушание»**

Цель: вспомнить навыки хорошего слушания, осознать степень развития способностей, необходимых в ситуациях эмоционального общения. Время проведения: 30 мин.

Процедура: группы делятся на пары. Каждая пара будет разговаривать друг с другом вполголоса:

• первый говорящий расскажет второму о тех трудностях, какие у него возникают в ситуациях эмоционального общения, какие способности у него развиты недостаточно; второй при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);

• слушающий дает обратную связь (1 мин.);

• второй говорит о своих сильных сторонах, о том, какими способностями, нужными для доброжелательного эмоционального общения, он обладает; первый при этом следует правилам хорошего слушания (2–3 мин.);

• первый дает обратную связь (1 мин.). В ходе выполнения данного упражнения необходимо вспомнить основные правила хорошего слушания:

• стараться концентрироваться на собеседнике;

• давать обратную связь;

• не давать оценок;

• не давать советов.

**5. Упражнение «Житейская психология»**

Цель упражнения: осознание и оценивание себя с точки зрения способности к компромиссу. Время проведения: 20 мин.

Процедура: на доске написано семь качеств: доброта, решительность, смелость, отзывчивость, умение слушать, сильный характер, целеустремленность.

Ведущий предлагает каждому отметить, каких качеств ему не хватает в жизни для достижения успеха (3–4 качества). Все говорят по кругу, ведущий отмечает на доске сделанные выборы.

Далее предлагается подумать об окружающих и выбрать те качества, которых окружающим не хватает. Ведущий аналогично делает пометки на доске. Затем подсчитываются суммарные выборы.

**Ведущий:** И вот каков результат наших выборов: то, что мы выбираем для других, мы часто не выбираем для себя. Ведущая потребность – самому быть сильным, а всем другим желаем пассивных качеств. Вот она – житейская психология.

Человек будет сильным, значимым только тогда, когда он будет позволять окружающим его людям быть сильными и значимыми. Тем самым будет возрастать и его авторитет.

В деловых отношениях нужно искать компромиссы, иногда позволяя другой стороне тоже быть сильной, уступать в чем-то для достижения общей цели.

**6. Упражнение «Живая анкета»**

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников. Время проведения: 5 мин. Процедура: все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

• Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

• Что тебе понравилось?

• Что не понравилось?

• Какого цвета сейчас твое настроение?

**Занятие № 7 «Прощай…». Подведение итогов**

Цели: закрепление участниками знаний о самом себе, подведение итогов тренинга для каждого участника, раскрытие сильных и слабых сторон личности, помощь в актуализации личностных ресурсов.

**1. Приветствие**

Цель: введение в атмосферу тренинга. Время проведения: 5 мин.

Процедура: ведущий приветствует всех и просит учащихся показать условным сигналом свою готовность к работе. Все учащиеся по кругу называют, в какой бы цвет они окрасили ту эмоцию, которую они сейчас испытывают.

**2. «Комплименты»**

Цель: поднять настроение участников и сформировать доверительные отношения. Время проведения: 10мин.

Процедура: все сидят по кругу. Каждый по очереди и по кругу говорит комплементы своему соседу.

**3. Упражнение «Понимание»**

Цель: закрепление участниками знаний о самом себе. Время проведения: 20 мин.

**Ведущий:** Сядьте удобно. Сосредоточьтесь на себе, на своих внутренних ощущениях. Если что-то не так, измените положение.

Чтобы легче было сосредоточиться на себе и чтобы воображение работало ярче, закроем глаза. Позволим себе немного расслабиться, настолько, насколько вам этого сейчас хочется. Пока сознание, ясное и четкое, будет активно работать, тело отдохнет…

Итак, вам удобно, хорошо, комфортно. Давайте поразмышляем вместе.

Вся наша жизнь состоит из ситуаций выбора – мы выбираем, нас выбирают. Совпадения бывают не всегда. Нам очень хочется быть в гармонии с окружающим нас миром, но из-за нашей занятости, из-за неумения, а порой невнимания далеко не всегда нам удается правильно понять другого, верно оценить его настроение, прочувствовать его.

Представьте себе на своем внутреннем экране человека, которого вам очень хотелось бы лучше понять. Посмотрите на этого человека, посмотрите ему в глаза, постарайтесь понять, что у него в душе, прочувствуйте. Бывает ли этот человек одинок? Хочет ли он любить? Встречается ли он с непониманием и равнодушием? Бывает ли ему иногда больно?

Каждый из вас видит сейчас перед собой совершенно удивительного человека. Он удивителен хотя бы тем, что другого такого нет на свете и никогда больше не будет. Но в то же время он такой же, как и вы. Он тоже, как и вы, хочет быть счастливым, ему так же порой бывает страшно, он тоже порой ошибается, делает глупости, страдает от этого. Ему так же, как и вам, хочется быть понятым…

Подумайте, прочувствуйте, отчего эти глаза могли бы засветиться счастьем? Подумайте, что вы могли бы сделать для него. В своем воображении смоделируйте такую ситуацию. Что бы вы сейчас хотели для него сделать, чтобы он стал счастливее?

А сейчас вспомните, что вы здесь не одни, что вы сидите в удобных креслах среди друзей. Почувствуйте, как хорошо они к вам относятся, как хорошо я отношусь к вам.

Представьте лица всех тех, кто сидит рядом с вами. Пожелайте им добра, счастья и любви. Подумайте о чем-то своем… И как только вы почувствуете, что вы проделали всю свою внутреннюю работу до конца, что вам больше не хочется ни о чем думать, что вы отдохнули, то вы откроете глаза.

Каждый откроет глаза тогда, когда ему этого захочется!

**4. Упражнение «Рисунок»**

Цель: вернуться в активное состояние; потренировать эмпатию, «заразить» друг друга хорошим настроением. Время проведения: 30 мин.

Процедура: Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

**Ведущий:**

• начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;

• передайте рисунок соседу слева;

• посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;

• рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;

• передайте рисунок соседу слева. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Учащимся предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

**Ведущий:**

• Начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;

• передайте рисунок соседу слева;

• посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;

• рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;

– передайте рисунок соседу слева. Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Учащимся предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину.

Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

**5. «Чемодан»**

Цель: Подведение итогов тренинга для каждого участника, раскрытие сильных и слабых сторон личности, помощь в актуализации личностных ресурсов. Время проведения: 30мин.

Процедура: один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т. е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Необязательно «отъезжающему напоминают о том, что будет мешать ему в дороге, т. е. о его отрицательных качествах с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала более приятной и продуктивной.

Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка должны быть поддержаны большинством. Только после прямого голосования оно выписывается «секретарем» в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указан автора особого мнения. Для хорошего «чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодане», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из-за того, что записал «секретарь». Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется. И так до тех пор, пока все члены группы не получат свои «чемоданы».

**6. «Подарки»**

Цель: Закрепление представлений участников о своей уникальности, закрепление дружеских отношений между членами группы. Время проведения: 10 мин.

Процедура: членам группы предлагается не пожелать, а что-нибудь подарить каждому участнику (нематериальное!). Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант и т. п. То есть то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в себе.

Комментарии: Не следует жалеть времени на подобные процедуры, особенно по окончании тренинга, даже если они оказываются продолжительными.

**Тренинг «Формирование поведения, ориентированного на успех» (для подростков)**

 
**Пояснительная записка**

Человек, ориентированный на успех в своем поведении, убежден в праве на реализацию потребностей своего «Я» и владеет способами и формами такой реализации. Естественно, эта реализация не ущемляет потребности других людей, прежде всего, в силу того, что ему не надо заботиться о защите своего «Я».

Неуверенный в себе человек, не ориентирующийся на успех, напротив, постоянно ощущает необходимость в такой защите, в отстаивании своих прав, прав своей личности или охране своего «Я» от столкновения с ситуациями, которые могут угрожать ему. Он постоянно чувствует, что его возможностей недостаточно для того, чтобы добиться успеха в таких ситуациях и тем самым защитить себя, что он не имеет необходимых средств, способов поведения. Поэтому он постоянно испытывает волнение, тревогу, даже страх.

Одной из составляющих поведения, ориентированного на успех, является Я-концепция, которая включает в себя осознание себя, самооценку своего эмоционального состояния, определение меры своих способностей и возможностей и адекватную оценку самого себя. Поэтому в тренинге уверенного поведения развитие Я-концепции является одной из основных задач.

**Цель:** формировать поведение, ориентированное на успех во взаимоотношениях, и развивать уверенность в себе в преодолении критических и стрессовых ситуаций.

**Задачи**:

• овладение навыками саморегуляции и преодоления стрессовых ситуаций;

• развитие умения и навыков уверенного поведения;

• формирование поведения, ориентированного на успех;

• распознание симптомов тревоги;

• развитие Я-концепции;

• понижение уровня общей тревожности личности.

**Методологическая основа:** активнодеятельностный, индивидуальный и системный подходы к проблеме личностной тревожности.

**Время проведения:** 7 занятий по 3,5-4 часа.

**Занятие 1**

Цель: Знакомство членов группы, создание атмосферы эмоционального комфорта, запуск процесса самораскрытия.

Вступительное слово тренера.

***Упражнение 1. «Представление»****(30 мин)*

Цель: Самопрезентация, знакомство

Каждый участник группы представляет себя, свое тренинговое имя: Свое настоящее или игровое.

***Упражнение 2. Ваши ожидания и самочувствие (физическое и эмоциональное)****(20-25 мин)*

Цель: способствовать развитию рефлексии.

В каждый должен поделиться своими ожиданиями и целями по тренингу (что ожидает для себя от тренинга, что хочет изменить в себе). Осознать свое состояние и описать его. (Возможны ассоциации с цветом, музыкой, временем года и т.д.).

***Упражнение 3. Принятие групповых норм****(15 мин)*

Цель: Выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

После обозначения цели тренинга тренер объясняет особенности этой формы работы и предлагает групповые нормы. Группа решает вопрос о принятии или непринятии их и вносит свои правила на обсуждение. Групповые нормы:

• **Доверительный стиль общения**. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей, чтобы участники максимально доверяли друг другу, в качестве первого шага к практическому созданию климата доверия предлагается принять единую форму обращения на «ты». Это психологически уравнивает всех членов группы, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения и т.д.

• **Общение по принципу «здесь и теперь».** Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает механизм «психологической защиты». Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый из вас смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас, и обсуждает то, что происходит с нами в группе.

• **Персонификация высказывания**. Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывания типа «Большинство людей считает, что…» на такое «Я считаю, что…», «некоторые из нас думают» на «я думаю» и т. п. Отказываемся мы и от безадресных суждений о других. Заменяем фразу типа «Меня многие не поняли…» на конкретную фразу: «Ольга и Мария Ивановна не поняли меня».

• **Искренность в общении**. Во время работы группы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания говорить искренне и откровенно, то мы молчим. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действию других участников и к самому себе. Естественно, что никто не обижается на высказывания других членов группы. Мы испытываем только чувство признательности и благодарности за его искренность и откровенность.

• **Конфиденциальность всего происходящего в группе**. Всё, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился во время занятий. Это помогает нам быть искренними, способствует нашему самораскрытию. Мы не боимся, что содержание нашего общения может быть известным другим людям, кроме членов группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

• **Определение сильных сторон личности**. Во время занятий каждый из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которым мы работаем вместе. Каждому члену группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.

• **Разнообразие контактов и общения с различными людьми**. Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравиться больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы будем стремиться общаться со всеми членами группы и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

• **Недопустимость непосредственных оценок человека**. При обсуждении происходящего в группе мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься», а говорим: «Мне не нравится твоя манера поведения». Мы никогда не скажем: «Вы плохой человек», а скажем: «Вы совершили плохой поступок».

• **Активное участие в происходящем**. Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включены в работу группы. Мы активно смотрим, чувствуем себя, партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что-то не очень приятное, мы не думаем только о себе, получив много положительных эмоций. Мы все время в группе, внимательны к другим, нам интересны другие люди.

• **Уважение говорящего**. Когда высказывается кто-то из членов группы, мы его внимательно слушаем, давая человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем участнику, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнения, его внутренний мир. Мы не перебиваем его и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

***Упражнение 4. Психогимнастика****(15-20 мин)*

Цель: эмоциональное и телесное раскрепощение, дальнейшее знакомство.

Игра «Один лишний». Один член группы в кругу задает, например: «Кто любит розы?». Те, кто их любит, встают и бегают до команды «стоп». Затем садятся на свободные места, тот, кто остался, становится ведущим и т.д.

***Упражнение 5. «Зеркало»****(15 мин).*

Цель: Знакомство с партнером формирование доверия к нему, развитие эмоционального чувствования другого.

Нужно посмотреть друг на друга в течение 3-х минут, затем описать лицо другого, описать эмоциональное состояние другого, описать, каким он(а) был(а) в детстве.

Рефлексия по упражнению: ваши ощущения и чувства в процессе упражнения. Какие возникли трудности? Что нового узнали о себе и о партнере?

***Упражнение 6. Умение вести разговор****(40 мин)*

Цель: Неуверенным в себе людям часто не хватает элементарных коммуникативных навыков. Это упражнение снимает напряжение, возникшее при необходимости вступить в разговор.

Группа разбивается на пары. На первом этапе работы один из партнеров задает другому открытые вопросы, требующие развернутого ответа. (Вопрос «Ты живешь в семейном общежитии?» является закрытым, а вопрос «Где ты живешь?» – открытым.) Тот, кто отвечает, включает в свой ответ любую информацию о себе – не обязательно имеющую

прямое отношение к заданному вопросу. Например, если на вопрос «Где ты живешь?» ответить «В семейном общежитии», это будет не очень информативно. Гораздо больше информации содержит ответ вроде такого: «Я живу в рабочем городке в одном этих новых общежитий, для моей семьи там не так уж много места». Каждый партнеров остается в своей роли в течение пяти минут. Затем они меняются ролями, чтобы каждый получил возможность поупражняться в постановке открытых вопросов и в умении отвечать на такие вопросы, сообщая при произвольно выбираемую информацию.

На втором этапе упражнения один из участников каждой пары начинает с того, что рассказывает что-нибудь о себе или описывает какой-то свой личный опыт. Второй старается поддержать разговор либо прося пояснить, либо перефразируя. Например, если первый говорит: «Вчера вечером я специально прошелся по рабочему городку, чтобы посмотреть места, где я еще не был», второй может продолжить: «Ты имеешь в виду, что был удивлен тем, как велик рабочий городок». Через пять минут участники диалога меняются pолями.

Между двумя этапами работы надо предусмотреть время на то, чтобы участники могли обменяться впечатлениями и рассказать друг другу о возникших у них трудностях. По мере того как участники будут приобретать большую способность и готовность к самораскрытию, они будут осваивать умение задавать вопросы, предусматривающие больше возможностей для ответов.

***Упражнение 7. Рукопожатие****(15 мин)*

Цель: Дальнейшее знакомство, преодоление телесных барьеров.

Сначала все участники протягивают друг другу руки, изучают их. Затем одному участнику предлагается завязать глаза и попытаться отгадать: «Чье рукопожатие?»

Рефлексия: что ощущали, чувствовали? В чем сложность?

***Упражнение 8. Броуновское движение****(15 мин)*

Цель: Развитие способности пространственного взаимодействия, стабилизация уровня психофизиологической активности.

Пространство с помощью стульев организовано по типу лабиринта. «Сейчас каждому будут завязаны глаза. Затем один из вас получит шапку, которую он наденет на голову. Ваша задача – пройти по лабиринту из стульев, найти в нем участника в шапке и «прицепится» к нему или к тому, кто нашел его ранее и уже стоит за ним. Когда выстроится цепочка из всех участников, будет дана команда снять повязки». *Упражнение 9. Рефлексия на тему дня (15-20 мин)*

• Ваши ощущения от сегодняшней работы в целом.

• Что нового узнали о себе, о других?

• Что мешало и что помогало в достижение цели?

**Занятие 2**

Цель: дальнейшее эмоциональное и телесное раскрепощение, а также выработка способности отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

***Упражнение 1. Рефлексия прошлого занятия****(10 мин)*  Ожидания и состояния отразить цветом.

***Упражнение 2. Приветствие****(15 мин)*

Цель: Эмоциональное и телесное раскрепощение.

Участникам предлагается нетрадиционно поздороваться друг с другом: коленями, локтями, тыльной стороной ладони и т.д. Затем можно обменяться в кругу ощущениями и впечатлениями.

***Упражнение 3. Игра с именем****(15 мин)*

Цель: Актуализация положительных эмоций, сплочение группы

Придумайте к своему имени 10 слов, начинающихся с той же буквы и имеющие положительный заряд. Группа помогает в случае затруднения. Обсуждение: что ощущали, что чувствовали?

***Упражнение 4. Ассоциации****(10 мин)*

Цель: Разогрев группы, эмоциональное и телесное раскрепощение.

Группа делится на пары. Каждый участник на листе бумаги рисует на своего партнера ассоциации (если бы он был цветом, предметом, растением, животным, то каким?). Когда ассоциации готовы, можно с их помощью представить своего партнера.

Обсуждение: какие возникли трудности, какие ощущения.

***Упражнение 5. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение****(1 час).*

Цель: Данное упражнение поможет участникам психокоррекционной группы отличать уверенность от неуверенности и агрессивности.

Каждому участнику группы предлагается неуверенную поведенческую реакцию, агрессивную·реакцию и уверенную реакцию в некой гипотетической ситуации. Например, можно представить, ваш друг «забыл», вернуть взятые в долг деньги. Агрессивная реакция в случае может быть такой: «Черт! Я так и знал, что тебе нельзя доверять. Сейчас же верни мои деньги!» Неуверенная реакция может быть выражена такими словами: «Прости, Я не хочу быть назойливым, но, может быть, ты не будешь слишком задерживаться с возвратом этих денег?» Наконец, уверенное поведение может включать такую фразу: «Я полагал, что мы договорились: Tы должен был вернуть мне деньги сегодня. Буду очень признателен, если сможешь сделать это не позднее пятницы».

Надо, чтобы свои способы поведения продемонстрировали все участники группы, даже если времени каждому хватит только на один из трех вариантов. Для этого каждому из участников должна быть предложена ситуация, отличная от тех, что были ранее предложены другим. Если при работе над этими ситуациями прибегать к ролевым играм, участники группы могут идентифицировать себя с самыми уверенными, неуверенными или агрессивными людьми из числа их знакомых. При этом они должны помнить, что невербальное поведение говорит о человеке не меньше, чем произносимые им слова, поэтому интонации, жесты и позы должны соответствовать изображаемой реакции.

Ниже приведены примеры ситуаций для упражнений в уверенном, неуверенном и агрессивном поведении.

Приятель лезет к вам с разговорами, а вы ужасно спешите, и вот чтобы отделаться от него, вы говорите: …

Вы заказали в ресторане бифштекс с кровью, но он оказался пережаренным. Вы говорите официанту: …

За ремонт автомобиля вы получили счет на сумму, которая на 25 долларов превышает предварительную оценку. Вы говорите служащему мастерской: …

Вы ловите на себе взгляд привлекательной особы противоположного пола и чувствуете, что, возможно, заинтересовали ее (или его) собой. Вы подходите к ней (к нему) и говорите: …

Собака вашего соседа использует ваш газон как отхожее место. Вы подходите к соседу и говорите ему: …

Ваш сосед по комнате в общежитии поставил вас в неловкое положение, без вашего ведома пригласив в гости незнакомого вам человека. Bы говорите ему: …

Вы смотрите фильм в кинотеатре, а позади вас кто-то громко болтает. Bы оборачиваетесь и говорите: …

Вы пришли в ресторан, но вас не устраивает место, которое вам предложили. И вы говорите метрдотелю: …

Ваш знакомый (знакомая) приглашает вас куда-либо, но вам с ним не очень-то интересно. И вы говорите: …

Ваш друг просит вас одолжить ему вашу машину, но вы не считаете его таким уж хорошим водителем. Вы говорите ему: …

Ваш приятель ставит вас в неловкое положение, рассказывая при всех истории о вас, и вы говорите ему: …

***Упражнение 6. Препятствие****(30-35 мин)*

Цель: развитие рефлексии и умения преодолевать трудности в общении.

Каждый должен придумать и создать гипотетическое препятствие соседу справа, учитывая его проблемы в общении. Партнер по мере возможности преодолевают его. Далее обсуждение в кругу: трудно ли было придумать препятствие, что чувствовали, как преодолели препятствие?

***Упражнение 7. Релаксация****(30-40 мин)*

Цель: Снижение торможения и борьбы со специфическими страхами и тревогой.

Сядьте в удобное кресло. Руки свободно опущены. Кисти рук положены на бедра. Стопы стоят на полу. (Или можно лечь на спину на пол.) Закройте глаза. Сделайте два-три глубоких Вздоха, обращая внимание на то, как воздух наполняет легкие до самой диафрагмы. Вытяните правую руку и сожмите кисть в кулак. Прочувствуйте напряжение в кулаке. Через 5-10 секунд концентрации на этом напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и прочувствуйте, как напряжение проходит, уступая место чувству расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Через 15-20 секунд снова сожмите правую руку в кулак, испытывайте чувство напряжения в руке в течение 5-10 секунд и опять разожмите кулак. Прочувствуйте тепло и расслабленность в руке. Через 15-20 секунд повторите всю процедуру левой рукой. Старайтесь сосредоточиться только на тех группах мышц, которые вы напрягаете и расслабляете, и не напрягайте при этом остальные мышцы.

Используйте имеющееся у вас время на выполнение таких же циклов напряжения/расслабления со следующими группами мышц (указаны действия, необходимые для напряжения мышц):

• руки – сгибайте их, чтобы напрягать бицепсы;

• руки – разгибайте их, чтобы напрягать трицепсы;

• плечи – поочередно горбите и распрямляйте их;

• шея – наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь;

• рот – открывайте его как можно шире;

• язык – надавливайте им на нёбо;

• глаза – крепко их зажмуривайте;

• лоб – поднимайте брови как можно вые;

• спина – прогибайте ее, выпячивая грудь (будьте осторожны, если спина у вас не в порядке!);

• ягодицы – сокращайте ягодичные мышцы;

• живот – втягивайте его к позвоночнику;

• икры – прижимайте пальцы ног к верху обуви. Добиваясь расслабления определенной группы мышц, каждый раз убеждайтесь в том, что оно полное. Заканчивая упражнение, сделайте два-три глубоких вздоха и прочувствуйте, как расслабленность расходится по всему телу – от рук до плеч и далее – к груди, туловищу, ногам. Когда будете готовы открыть глаза, медленно сосчитайте в обратном порядке от 10 до 1, на каждом счете чувствуя себя все более бодрым и свежим.

***Упражнение 8. Воздушные шарики****(20-25 мин)*

Цель: создание положительного эмоционального настроения.

Все участники стоят в кругу. «Сегодня на занятии мы с вами будем использовать воздушные шары. Сейчас мы будем передавать шар по кругу, но при одном условии: делать это можно используя только локти (шар передается только ногами, шар передается, шар передается с помощью головы)».

***Упражнение 9. Рефлексия прошедшего дня****(15 мин).*

Цель: дать возможность участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

**Занятие 3**

Цель: Снижение напряженности, повышения настроения, актуализация внимания и мыслительных процессов.

***Упражнение 1. Рефлексия прошлого занятия****(15 мин).*  Ожидания и состояния сегодня отразить музыкой.

***Упражнение 2. Приветствие****(15-20 мин)*

Цель: Разогрев, развитие умения выразить и понять эмоциональное состояние другого.

Предлагается список слов, обозначающих различные душевные состояния. При встрече необходимо поздороваться, поговорить с партнером с оттенками радости, грусти обиды и т.д. Во время этого разговора нужно одновременно точно выразить Ваше состояние и угадать, в каком эмоциональном состоянии находится партнер.

Обсуждение к кругу: что ощущали, чувствовали, что было легче: выражать или угадывать душевные состояния.

***Упражнение 3. Общий признак****(15-20 мин)*

Цель: Эмоциональное раскрепощение, снятие напряженности.

Участники садятся в круг, в центре которого стоит психолог. Сейчас у нас будит возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга предлагает поменяться местами (пересесть) все тем, кто обладает каким-то общим признаком. Например, «пересядьте все те, у кого глаза карие». При этом ведущий тоже принимает участие в игре и должен успеть занять освободившееся место. Оставшиеся без места продолжают игру. По окончании игры можно спросить подростков: «Как вы себя чувствуете?».

***Упражнение 4. Создай маску****(40-50 мин)*

Цель: раскрепощение перед группой.

Ребятам предлагается сделать маску. Главное, чтобы маска каждого отражала его внутренний мир, характеризовала его. На листе рисуется овал по размеру лица подростка, определяется место для глаз ирта, и затем с использованием красок, карандашей, журналов и др.материалов маска наполняется содержанием. В своей творческой работе дети остаются свободными от каких-либо правил.

После завершения изображения маску необходимо вырезать, надеть себе на лицо. Каждый участник представляет свою маску.

Обсуждение: у кого как получилось?

***Упражнение 5. В трамвае****(15-20 мин)*

Цель: Разогрев, преодоление телесных барьеров.

Разыгрывается ситуация в трамвае, очень заполненным пассажирами. Одному из группы предлагается пробраться с одного конца в другой, на выход. Затем тоже самое задание выполняет второй, третий участник. Можно поделиться ощущениями и переживаниями в кругу.

***Упражнение 6. Коллаж «Грани моего «Я»»****(30-40 мин)*

Цель: осознание составляющих Я-концепции каждого

Необходимо вырезать из газет и журналов картинки, лозунги, слова и из них на листе бумаги составить композицию на заданную тему. Если в композиции чего-либо не хватает, Вы можете дорисовать или дописать все необходимое самостоятельно. Затем все участники возвращаются в круг и представляют свои коллажи. Хорошо, если участники раскроют знание каждого символа в их коллаже. Обсуждение.

***Упражнение 7. Выступление перед группой****(20-25 мин)*

Цель: Сформировать умение выхода из сложной ситуации.

Несколько участников группы (3 чел) выходят за дверь и получают инструкцию «Вам необходимо сейчас публике разрекламировать что-либо. Даже если публика не готова слушать». А членам группы объяснить, что когда докладчик войдет, все дружно должны смеяться, разговаривать, т.е. игнорировать его. Но 1 или 2 человека должны хорошо слушать выступаюших. Все должны наблюдать за реакцией каждого из докладчиков.

Обсуждение.

***Упражнение 8. Препятствие****(30-35 мин)*

Цель: развитие рефлексии и умения преодолевать трудности в общении.

Каждый должен придумать и создать гипотетическое препятствие соседу справа, учитывая его проблемы в общении. Партнер по мере возможности преодолевают его. Далее обсуждение в кругу: трудно ли было придумать препятствие, что чувствовали, как преодолели препятствие?

***Упражнение 9. Рефлексия прошедшего дня****.*

**Занятие 4**

Цель: Дальнейшее преодоление страха перед партнером и введение в процедуру репетиции поведения.

***Упражнение 1.***

Рефлексия прошлого занятия (15 мин) Ожидания и самочувствия на сегодня.

***Упражнение 2. Приветствие****(5-7 мин)*

Цель: разогрев, развитие умения выразить и понять эмоциональное состояние другого. Группа должна поприветствовать друг друга какими-либо жестами.

***Упражнение 3. Репетиция поведения****(1,5-2 часа)*

Цель: Введение в процедуру репетиции поведения.

Вообразите гипотетическую ситуацию, в которой вам хочется вести себя уверенно, и запишите ее. Возможно, вы предпочтете потратить несколько минут на «мозговой штурм» С участием всей группы, чтобы в голову пришли новые идеи. Но при этом ситуация, выбранная каждым участником группы, должна иметь для него личное значение. Скорее всего, выбранные ситуации будут касаться либо умения обращаться с просьбой и отвечать отказом, либо навыков поведения в условиях критики, либо способности сообщать о своих положительных или отрицательных чувствах. Затем группа должна быть поделена на подгруппы по пять-шесть человек. В каждой из них кто-то вызывается быть первым и очень коротко описывает ту стрессовую ситуацию, которую хочет проработать, например необходимость внушить соседям по общежитию, что им следует поддерживать порядок в комнате.

Структурируйте ситуацию, выбрав одного из участников на роль соседа по комнате. Как можно более уверенно доводите свое мнение до его сведения. Через пару минут сделайте паузу, чтобы получить обратную связь от всей вашей подгруппы. Эта обратная связь должна быть конкретной и конструктивной и касаться именно вашего поведения и ничего больше. После этого скажите, что вам самому понравилось в вашем поведении, и определите, как бы вы хотели его изменить. Если вы зашли в тупик, выслушайте предложения от партнеров. Затем роль соседа по комнате берет на себя еще один участник группы, и взаимодействие продолжается. После пары минут репетиции поведения с новым партнером снова сделайте паузу для получения обратной связи и предложений от группы. Продолжайте в том же духе, пока все в группе не получат возможность сыграть свою роль партнера по взаимодействию. Если вы делаете успехи и начинаете все лучше владеть ситуацией, партнеры по группе усиливают противодействие, разыгрывая все большее упрямство и враждебность. При этом важно дать тому, кто тренирует свою уверенность в себе, возможность каждый раз побеждать, чтобы его опыт всегда был позитивным.

***Упражнение 4. Животные****(10 мин)*

Цель: Разогрев, повышение настроения.

Каждый участник называет себя каким либо животным. Затем один человек встает в центр круга. Тот участник, который окажется рядом по правую руку с пустым стулом, должен успеть хлопнуть по нему и назвать того животного, которого он хочет видеть на этом стуле, до того как его займет, стоящий в центре. Следующим галить будет тот, кто не успел хлопнуть по стулу или тот, кто не успел до него добежать раньше.

***Упражнение 5. Голосуйте за меня****(30 мин)*

Цель: Преодоление скованности и страха перед партнером, выявление предпочитаемых членов группы.

Каждый участник должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: «Ты проголосуешь за меня?» Необходимо принимать решение, исходя из своих представлений об этом человеке, и записаться в его бюллетень. Потом подвести итоги. Каждый ответ «Да» – 1 балл. Обсуждение.

***Упражнение 6. Мать и дитя****(20 мин)*

Цель: Обучение общению на языке чувств, развитие доверия и близости, преодоление телесных барьеров.

Участники делятся на две группы. Одна – «дети». Они садятся на корточки, имитируя утробную позу. Другая – «Матери». Они садятся сзади «детей», обнимают их, начинают тихонько их покачивать, стараясь почувствовать какой ритм, какая интенсивность наиболее комфортны и естественны для этой пары. Через какое-то время меняются ролями. Затем следует обсуждение в кругу.

***Упражнение 7. Рефлексия прошедшего дня****(15 мин)*

Ваши ощущения и впечатления, чему научились, что нового узнали о других.

**Занятие 5**

Цель: Разработка умений уверенного поведения.

***Упражнение 1.***

Рефлексия прошлого занятия (15 мин) Ожидания и самочувствия сегодня.

***Упражнение 2. Ритмическое эхо****(15 мин)*

Цель: эмоциональный разогрев группы.

Под музыку участники группы («эхо») повторяют за ведущим те движения, которые он показывает: танцевальные, гимнастические, голосовые мимические. Задача ведущего – добиться синхронизации движений всех членов группы, поэтому предлагаемые им движения должны быть посильными, интересными, повторяющимися до тех пор, пока все не начинают выполнять их в едином ритме.

***Упражнение 3. Походка****(15 мин)*

Цель: Формирование навыков уверенной ходьбы.

Тренер говорит: «Засуньте руки как можно глубже в карманы, ссутультесь и смотрите в пол, поднимайте глаза только изредка и в основном смотрите вверх. Нравится? Как вы думаете, легко подойти к такому человеку и заговорить с ним? А вот походка мечтателя: он идет расслабленно, голова приподнята, в руках, может быть цветок… Походка самодовольного, заносчивого человека, он не идет, а вышагивает, как говориться, «несет себя».

***Упражнение 4. Улыбка****(30 мин)*

Цель: Разработка уверенной улыбки.

Примерьте перед зеркалом самые разные улыбки. Добрую, насмешливую, заговорщицкую, циничную, радостную, открытую, «сквозь зубы», вежливую, холодную, надменную – чем больше, тем лучше. Вспомните: улыбка – один из наиболее надежных способов снятия напряжения, тревоги. Одновременно улыбка – это знак того, что вы уверены в себе и готовы действовать. Именно с нее мы и начнем репетицию репертуара поведения уверенного человека.

Придумайте и изобразите как можно больше вариантов «уверенных» и «неуверенных» улыбок. И вообще – улыбайтесь почаще! Говорят, что если улыбаться даже тогда, когда это совершенно не хочется, это способствует не только, пусть незначительному, повышению настроения, но и сохранению энергетического тонуса.

Теперь можно отработать перед зеркалом «скульптуры», движения, жесты уверенного и неуверенного в себе человека. Естественно, чем больше вариантов, тем лучше. Пустите в ход свою «коллекцию». Я надеюсь, она уже достаточно велика? Продолжайте, тем не менее, собирать ее. Как ходит человек, уверенный в себе? Изобразите разные походки.

Помните, что лучше всего «работать на контрастах», сопоставлять формы уверенного и неуверенного поведения.

***Упражнение 5: Самореклама****(15 мин)*

Цель: Раскрепощение перед группой

Участникам группы предлагается нарисовать рекламу для самого себя, включив в нее короткий текст. По окончании все по очереди представляют свои рекламные проекты.

***Упражнение 6. Поляна****(15 мин)*

Цель: Развитие способности увидеть сказку с другой стороны.

Ведущий говорит «Волшебный дождик пошел и перенес нас на сказочную поляну. Расскажите, кто появился на этой поляне?»

Каждый из участников выбирает, кем он будет на поляне. Ведущий задает наводящие вопросы. Так проговариваются все роли, затем дается возможность при желании поменять роль. Все участники располагаются на поляне, и поляна «оживает» на 7 минут. Затем садятся в круг, и каждый участник высказывается от имени своего героя.

Затем каждый говорит о том, как он чувствовал себя в детской сказке, какие возникли ощущения.

***Упражнение 7. Этюды****(40 мин)*

Цель: Введение в процедуру репетиции поведения.

Тренер говорит: « Вы входите в комнату, где сидят несколько человек. Вам надо проскользнуть на место незаметно. А теперь наоборот – Вам надо, что бы все обратили на вас внимание. Как вы пройдете по комнате в обоих случаях? Вас обидели, и вы хотели сказать об этом всем. Каковы Ваши жесты? Походка? Выражение лица? Какова ситуация?

***Упражнение 8. Зоопарк****(20 мин)*

Цель: развитие ассоциативного мышления, выразительности тела, расширение представлений о себе и других.

Каждый должен подумать, с каким животным он себя ассоциирует. Затем он показывает его, а группа угадывает и предлагает свои ассоциации, связанные с этим участником. Обязательное обсуждение в кругу.

***Упражнение 9. Рефлексия прошедшего дня****(10-15 мин)*

**Занятие 6**

Цель: Разработка умений уверенного поведения (продолжение).

***Упражнение 1****.*

Рефлексия прошлого занятия (15 мин). Ожидания и самочувствия сегодня.

***Упражнение 2. Каракули****(10-15 мин)*

Цель: Эмоциональное чувствование другого.

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги несколько непроизвольных линий и передать свой рисунок сосуду слева. Тот, в свою очередь, передает свои каракул и также соседу слева. И все одновременно получают чужие каракули. Необходимо увидеть в каракулях какой-либо образ и дорисовать его. Затем все по очереди демонстрируют созданные образы.

***Упражнение 3. «Поведенческие контракты»****(40 мин)*

Цель: Репетиция поведения, которое является альтернативой своего.

Участники группы выбирают, что в своем поведении в группе они хотели бы изменить.

В поведении участников тренинга надо выбрать то, что чаще наблюдается в ходе естественных для группы процессов. Это может быть (хотя и необязательно) один из навыков уверенного поведения (например, умение начинать или прерывать разговор, устанавливать зрительный контакт, выступать с критикой), или, наоборот, это может быть признак неуверенности (откусывание ногтей, неуместные улыбки). Выбранное поведение должно быть легко наблюдаемым, конкретным и не слишком сложным. Цели лучше определять позитивно – как то, к чему надо прийти, а не то, от чего надо избавиться. Например, приобретение умения слушать будет позитивным определением цели, состоящей в том, чтобы отучиться слишком много говорить. Кроме того, надо, чтобы участники группы получили инструкции о форме обратной связи. Возможно, участник предпочитает получать обратную связь от конкретных членов группы или в оговоренное время или определенным образом.

На то чтобы определиться с индивидуальными задачами каждого участника группы, может уйти около часа. Обратная связь в процессе дальнейшей работы над их поведением может осуществляться спонтанно или только в специально отведенное для этого время. Важно, чтобы в группе находили признание и положительное подкрепление любые успехи каждого из участников на выбранных ими путях работы над своим поведением.

***Упражнение 4. Сила языка****(30 мин)*

Цель: Изменить ход мышления: от «я должен» на «Я хочу»

Сядьте лицом к партнеру и, глядите ему в глаза, скажите три фразы, которые будут начинаться со слов «Я должен». То же самое можно делать, сидя в кресле перед зеркалом. Затем пусть партнер также скажет три фразы, которые будут начинаться с этих же слов. На фразы друг друга реагировать не надо. Вновь произнесите эти фразы, заменив «Я должен» на «я хочу».

Далее. Три предложения: «Я не могу», заменяющиеся на три «Я не хочу». Затем три предложения «Я боюсь, что» заменяются «Я хотел бы». Все остальное остается без изменений.

***Упражнение 5. Части моего «Я»****(20-25 мин)*

Цель: Развитие процесса самопознания и развитие Я-концепции и в целом.

Участникам предлагается вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях, в зависимости от обстоятельств (возможно, порой они действуют так не похоже на самих себя, будто они другие люди), как они ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти части своего «Я». Это задание не требует хороших изобретательных навыков, изображение «частей» может быть символическим.

***Упражнение 6. Цепочка хороших и плохих следствий****(15 мин)*

Цель: Развитие смелости высказывать свои мысли, находчивости и уверенности. Ведущий называет исходную ситуацию и спрашивает первого участника: «Это хорошо, потому что…», а после ответа новый вопрос: « Это плохо, потому что…» и т.д.

Например, исходная ситуация: «Промочить ноги…», «Заболеть», «Не ходить в школу» и т.д. Далее обсуждение.

***Упражнение 7. Игра «Крокодил»****(25-30 мин)*

Цель: Отработка навыков невербального общения, повышение уверенности в себе, сплочение.

Группа делится на две подгруппы. Каждая из них поле короткого совещания должна показать с помощью невербальных средств какую-либо пословицу или фразу в виде мини спектакля или сценки. Остальные отгадывают смысл увиденного.

Затем обсуждение в кругу: что сложнее: представить или угадать, почему? Каковы ощущения и чувства?

***Упражнение 8. Рефлексия прошедшего дня****(15 мин)*

**Занятие 7**

Цель: Обучение управлению собой, своими чувствами и эмоциями и завершение работы тренинговой группы.

***Упражнение 1.***

Рефлексия прошлого занятия (15 мин) Ожидания и самочувствия сегодня.

***Упражнение 2. Атомы****(20 мин)*

Цель: разогрев группы

Все участники становятся в круг. «Представьте себе, что все мы –атомы. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным. Здесь оно будет зависеть от того, какое число назову я. Все мы сейчас начнем быстро двигаться по команде, и я время от времени буду говорить какое-то число. И тогда атомы должны объединяться в молекулы соответственно этому числу». Обсуждение.

***Упражнение 3. Ролевая игра «Стихии»****(20 мин)*

Цель: развитие креативности, творческого самовыражения.

Группа каким–либо образом делится на 4 подгруппы. Каждой группе предлагается прислушаться к себе, почувствовать внутри себя жизнь 4 стихий: земли, воды, огня, воздуха. Каждая группа должна выбрать одну из четырех стихий и показать ее мощь, красоту и необходимость выбранной стихии в нашей жизни. Подгруппы проводят небольшую репетицию и разыгрывают действие перед остальными участниками.

Обсуждение: как вы выбирали роли, кто первый предложил что-то использовать, как создавался сюжет?

***Упражнение 4. "Я – центр воли "****(15 мин)*

Цель: осознание своего "Я", своей неповторимости, своей силы, на повышение уверенности в себе:

"Сядьте удобно, выпрямив спину. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно следя за своим дыханием. Затем повторяйте вслух или про себя:

У меня есть тело, но Я – это не мое тело. Мое тело может быть больным или здоровым, усталым или бодрым, но это не влияет на меня, на мое истинное Я.

Мое тело – прекрасный инструмент для ощущений и действий во внешнем мире, но оно – лишь инструмент. Я стараюсь, чтобы оно было здоровым, но – это не Я.

У меня есть тело, но Я – это не мое тело.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции. Мои эмоции многочисленны, изменчивы и противоречивы. Однако я всегда остаюсь собой, своим "Я", радуюсь или горюю, спокоен или взволнован, надеюсь на что-то или отчаиваюсь. Поскольку я могу наблюдать, понимать и оценивать свои эмоции, и более того, управлять и владеть ими, то, очевидно, они не есть мое Я.

У меня есть эмоции, но Я – это не мои эмоции.

У МЕНЯ ЕСТЬ ИНТЕЛЛЕКТ, НО Я – ЭТО НЕ МОЙ ИНТЕЛЛЕКТ.

Он достаточно развит и активен. Он является инструментом для познания окружающего и моего внутреннего мира, но он – это не мое Я.

Я – ЦЕНТР ЧИСТОГО САМОСОЗНАНИЯ.

Я – центр воли, способный владеть и управлять моим интеллектом, эмоциями, физическим телом и всеми моими психическими процессами.

Я – ЭТО ПОСТОЯННОЕ И НЕИЗМЕННОЕ Я".

***Упражнение 5. Колокол****(10-15 мин)*

Цель: развития доверия, разрядка.

Процедура: один участник в центре падает на руки остальным, его ловят и бережно передают по кругу.

***Упражнение 6. Работа по теме "Карта моей личности "****(25 мин).*

*Цель:*  знакомство с собой, формирование навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности.

Рисунок "Карта моей личности" может представлять собой рисунок на чистом листе либо на бланке с контурами территории. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать, где, что нарисовано. Возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу. Но может в процессе возникнуть следующее: процесс обсуждения может затянуться и стать скучным для участников тренинга. Рисунки можно рекомендовать взять себе и возвращаться к ним в дальнейшем (повесить над столом дома, например).

По желанию можно обсудить свои карты в группе.

***Упражнение 7. Сбор чемодана****(1-1,5 часа)*

Цель: создание группового образа каждого участника (Я – глазами группы).

Один участник выходит. Остальные в процессе совместного обсуждения собирают ему «чемодан», т.е. составляют карточку, где указаны качества, мешающие ему в общении, и качества, позволяющие успешно общаться. Количество не регламентировано, но обязательно должен быть баланс отрицательных и положительных характеристик. Какое-либо качество не записывается, если оно оспаривается, хотя бы одним членом группы.

***Упражнение 8. Прощание***

Цель: завершение работы тренинговой группы, подведение итогов и напутствий на будущее.

**Тренинг «Активизация личностных ресурсов, развитие чувства собственного достоинства» (для подростков).**

 
**Пояснительная записка.**

Подросток смотрит на себя как бы «извне», сопоставляет себя с другими – взрослыми и сверстниками – ищет критерии для такого сравнения. Благодаря этому у него постепенно вырабатываются некоторые собственные критерии оценки себя, и он переходит от взгляда «извне» на взгляд «изнутри». Ориентация на оценку окружающих сменяется ориентацией на самооценку, формируется представление о Я – идеальном. Именно в подростковом возрасте сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я – концепции подростка. Новый уровень самосознания, формирующийся под влиянием ведущих потребностей возраста определяет и влияет на самоутверждение, уверенное поведение и общение со сверстниками. Данный психокоррекционный тренинг поможет подросткам обрести уверенность в собственных силах, повысить собственную значимость, активизировать личностные ресурсы, развить чувство собственного достоинства и независимости. Тренинг направлен не только на выработку индивидуального стиля поведения, но и на осознание причин, порождающих психологические барьеры в поведении. Предложенный тренинг ориентирован на внутренний мир подростка, на восстановление устойчивой самооценки, уверенности в себе, и минимизации между разбалансировкой в реальном и идеальном «Я».

**Цели психокоррекционного тренинга:**

• Помочь подросткам наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность.

• Помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх.

**Программа включает 3 этапа:**

**I этап – ориентировочный** (2 занятия)

Цель этапа: эмоциональное объединение участников. Основное содержание образуют психотерапевтические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочения группы, а также на самоопределение и самосознание.

**II этап – развивающий** (2 занятия)

Цель этапа: активизация уверенности в поведении. Повышение собственной значимости, ценности.

**III этап – закрепляющий** (1 занятие) Цель этапа: повышение уверенности в себе с целью актуализации личностных ресурсов.

**Упражнения закрепляющего характера**.

**Организация психокоррекционной группы:** программа предназначена для социально – психологической работы с детьми подросткового возраста, общеобразовательных классов. Оптимальное количество членов группы 15 – 25 человек.

**Частота и продолжительность сеансов:** занятия проводятся в течение недели по 6 часов. **Особенность данного психокоррекционного тренинга** заключается в том, что в ходе работы используются игровые методы, методы групповой дискуссии, а также психогимнастика. Тренинг позволяет помочь подростку осознать собственные силы, повысить уверенность в собственной значимости, сформировать уверенность в поведении. Тренинг предполагает гуманистическую позицию тренера, основывается на принципах постепенности, поэтапности: каждый последующий этап логически вытекает из предыдущего. Благодаря этому подросток постепенно углубляется в процесс познания себя и своего поведения.

**Содержание тренинговой работы**





**Занятие первое**

**Тема «Здравствуй, я рад познакомиться»**

**Цель:** создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия, а также активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.

**1.Упражнение «Представление»**

**Цель:** самопрезентация, знакомство.

В начале работы каждый участник оформляет карточку – визитку, где указывает своё тренинговое имя: своё настоящее или игровое. На протяжении тренинга его можно менять, соответственно оформляя новую визитку. Она крепится на булавку, и все участники обращаются друг к другу по указанным именам.

Представиться можно:

• с помощью хобби

• встать и сказать, в чём вы великолепны

• обыграть имя.

**Время выполнения:** 10 минут

**2. Правила нашей группы**

Цель: выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

– После того как мы познакомились, приступим к изучению основных правил тренинга и особенностей этой формы общения. Сейчас мы обсудим основные из них, а затем приступим к выработке правил работы именно нашей группы. (Раскрытие общих правил смотри в предыдущих тренингах).

*1. Доверительный стиль общения.*

*2. Общение по принципу «здесь и теперь».*

*3. Персонификация высказываний.*

*4. Искренность в общении.*

*5. Конфиденциальность всего происходящего в группе.*

*6. Определение сильных сторон личности.*

*7. Недопустимость непосредственных оценок человека.*

*8. Как можно больше контактов и общения с различными людьми.*

*9. Активное участие в происходящем.*

*10. Уважение к говорящему.*

**3.Упражнение «Один – лишний»**

Цель: эмоциональное и телесное раскрепощение, дальнейшее знакомство.

Один член группы в кругу задаёт вопрос, например: «Кто любит розы?». Те, кто их любит, встают и бегают до команды «стоп». Затем садятся на свободные места, тот, кто остался, становится ведущим и т.д. Время выполнения: 10 минут

**4. Тест на самоопределение**

Цель: первичное освоение приемов самодиагностики, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя.

– Мы начинаем большую и серьезную работу над собой. Но сначала нам нужно понять, каковы мы на самом деле. Для этого предлагается тест, который поможет вам ответить на этот вопрос. А в дальнейшем мы будем постоянно возвращаться к результатам этого теста. Так что будьте внимательны и откровенны сами с собой, если вы хотите действительно изменить себя, стать более сильными и ответственными, научиться понимать свои чувства и контролировать свое поведение.

Вам предлагается ответить на вопросы, сгруппированные по блокам, в каждом блоке 5 вопросов. Каждая группа обозначается буквой. Вам нужно ответить на каждый вопрос «да» или «нет». Не стоит долго раздумывать над каждым вопросом, отвечайте первое, что приходит в голову.

***Тест***

A1. Есть ли у тебя чувство юмора?

А2. Доверчив и откровенен ли ты с друзьями?

A3. Легко ли тебе просидеть больше часа, не разговаривая?

А4. Охотно ли ты одалживаешь свои вещи?

А5. Много ли у тебя друзей?

Б1. Умеешь ли ты занять гостей?

Б2. Точность, пунктуальность тебе свойственны?

БЗ. Делаешь ли ты денежные сбережения?

Б4. Любишь ли ты строгий стиль в одежде?

Б5. Считаешь ли ты, что правила внутреннего распорядка необходимы?

В1. Проявляешь ли ты публично свою антипатию к кому-либо?

В2. Заносчив ли ты?

ВЗ. Силен ли в тебе дух противоречия?

В4. Стараешься ли ты стать центром внимания в компании?

В5. Подражают ли тебе?

Г1. Употребляешь ли ты грубые слова, разговаривая с людьми, которых это шокирует?

Г2. Любишь ли ты накануне экзамена похвастаться, что отлично все знаешь?

ГЗ. Имеешь ли ты обыкновение делать замечания, читать нотации и т. п.?

Г4. Бывает ли у тебя желание во что бы то ни стало поразить друзей оригинальностью?

Г5. Доставляет ли тебе удовольствие высмеивать мнения других?

Д1. Предпочитаешь ли ты профессии жокея, актера, телевизионного диктора профессиям инженера, лаборанта, библиографа?

Д2. Чувствуешь ли ты себя непринужденно в обществе малознакомых людей?

ДЗ. Предпочитаешь ли ты заняться вечером спортом вместо того, что бы посидеть спокойно дома и почитать книгу?

Д4. Способен ли ты хранить секреты?

Д5. Любишь ли ты праздничную атмосферу?

E1. Строго ли ты соблюдаешь в письмах правила пунктуации?

Е2. Готовишься ли ты заранее к воскресным развлечениям?

ЕЗ. Можешь ли ты точно отчитаться в своих покупках и расходах?

Е4. Любишь ли ты наводить порядок?

Е5. Свойственна ли тебе мнительность

***Обработка.***

Подсчитайте количество ответов «да» в каждой части теста, обозначенной буквой. В тех частях, где большинство ответов «да», ставьте индекс: А, Б, В, Г, Д, Е. Затем там, где большинство ответов «нет», поставьте «О». Должен получиться один из вариантов ответа по каждой группе индексов: 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е.

Например: 1) ДОГ; 2) 0Д0.

*Интерпретация ответов.*

1. По трем первым группам (А, Б, В), или «Каким ты кажешься окружающим».

А00. Тебя часто считают надежным человеком, хотя в действительности ты чуть-чуть легкомыслен. Ты весел и разговорчив, делаешь подчас меньше, чем обещаешь. Друзьям нетрудно увлечь тебя за собой, и поэтому они иногда думают, что ты поддаешься влиянию других. Однако в серьезных вещах ты можешь настоять на своем.

АОВ. Ты производишь впечатление человека не очень застенчивого, иногда даже невежливого. Стремясь к оригинальности, противоречишь другим, а подчас и себе, опровергая сегодня то, что утверждал вчера. Ты кажешься человеком беспечным, неаккуратным, необязательным. Но стоит захотеть – станешь ловким и энергичным. Тебе не хватает того, что называется уравновешенностью.

АБО. Ты очень нравишься окружающим. Ты общителен, серьезен, уважаешь мнение других, никогда не оставишь друзей в трудную минуту. Но дружбу твою заслужить нелегко,

АБВ. Ты любишь командовать окружающими, но неудобство от этого испытывают только самые близкие люди. Со всеми остальными ты сдерживаешься. Высказывая свое мнение, не думаешь о том, какое воздействие твои слова могут оказать на людей. Окружающие подчас избегают тебя, боясь, что ты их обидишь.

000. Ты сдержан, замкнут. Никто не знает, о чем ты думаешь. Понять тебя трудно.

00В. Не исключено, что о тебе говорят: «Какой несносный характер». Ты раздражаешь собеседников, не даешь им высказаться, навязываешь свое мнение и никогда не делаешь уступок.

ОБО. Такие люди, как ты, – примерные ученики, вежливые, аккуратные, дисциплинированные, всегда с хорошими отметками. Учителя уважают их и доверяют им. Что же касается товарищей, то одни считают таких «задаваками», другие предлагают им свою дружбу.

ОБВ. Возможно, кое-кто считает тебя человеком, которому постоянно кажется, что его обижают. Ты ссоришься из-за пустяков. Иногда бываешь в хорошем настроении, но это случается нечасто. В общем, ты производишь впечатление обидчивого и мнительного человека.

2. По трем последним группам (Г, Д, Е), или «Каков ты на самом деле». 000. Тебя привлекает все новое, у тебя пылкое воображение, однообразие тебе в тягость.

Но мало кто доподлинно знает, каков ты на самом деле. Тебя считают человеком спокойным, тихим, довольным своей судьбой, тогда как в действительности ты стремишься к жизни, наполненной яркими событиями.

00Е. Скорее всего, ты застенчивый человек. Это видно, когда тебе приходится иметь дело с незнакомыми людьми. Самим собой бываешь только в кругу семьи или ближайших друзей. В присутствии посторонних чувствуешь себя скованно, но стараешься скрыть это. Ты добросовестен, трудолюбив. У тебя есть много хороших замыслов, идей, проектов, но из-за своей скромности ты нередко остаешься в тени.

0Д0. Ты очень общителен, любишь встречаться с людьми, собирать их вокруг себя. Даже думать не можешь о том, чтобы остаться одному, считая, что тогда «все пропало». Тебе трудно даже запереться в комнате, чтобы написать какую-нибудь важную бумагу. Очень силен дух противоречия: постоянно хочется сделать что-нибудь не так, как другие. Иногда поддаешься такому порыву, но большей частью сдерживаешься.

ОДЕ. Ты сдержан, но не робок, весел, но в меру, общителен, вежлив со всеми. Привык, что тебя часто хвалят. Хотел бы, чтобы тебя любили безо всяких на то усилий с твоей стороны. Без общества друзей тебе не по себе. Тебе приятно делать добро людям. Но тебя можно упрекнуть в некоторой склонности витать в облаках.

Г00. Ты склонен высказывать и яростно защищать весьма парадоксальные точки зрения. Поэтому у тебя немало противников, даже друзья не всегда тебя понимают. Но тебя это мало вол н ует.

ГОЕ. Тебе придется выслушать не очень приятные слова. Как это тебе удалось подобрать такое сочетание букв? Характер довольно трудный, крайне неуступчивый. Недостаточно развито чувство юмора, не переносишь шуток. Часто критикуешь чужие действия и заставляешь других поступать так, как ты хочешь. А если тебе не подчиняются, начинаешь злиться. Поэтому у тебя мало друзей.

ГДО. Ты большой оригинал и любишь удивлять друзей. Если кто-нибудь даст тебе совет, делаешь все наоборот только ради того, чтобы посмотреть, что из этого получится. Тебя это забавляет, а других раздражает. Только самые близкие друзья знают, что ты не так самоуверен, как кажется.

ГДЕ. Ты энергичен. Всюду чувствуешь себя на своем месте. Всегда владеешь собой, общителен, но, похоже, любишь общество друзей только при условии, что ты играешь в компании главную роль. Любишь быть арбитром в спорах и организовывать игры. Окружающие признают твой авторитет, так как в твоих суждениях всегда есть большая доля здравого смысла. Но тем не менее твое стремление вечно поучать утомляет окружающих.

4. Принятие себя

А.—Давайте поработаем с некоторыми нашими недостатками и привычками, теми, которые нам помог выявить проведенный тест и теми, о которых вы хорошо знали еще до начала занятий.

Для этого разделите лист бумаги на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», предельно откровенно запишите все то, что вы считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас, на этом занятии. На эту работу всем отводится 5 минут. Не жалейте себя, заполняя левую часть таблицы, недостатки есть у всех, и в этом нет ничего страшного.



После этого напротив каждого недостатка, о котором вы вспомнили и который внесли в список, напишите одно из своих достоинств, т. е. то, что можно противопоставить недостатку, что есть у вас в данный момент и что принимают в вас окружающие люди. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам так же отводится 5 ми н ут.

Б. – Следующий этап – объединение в группы по 3-4 человека и обсуждение записей. Будет лучше, если вы сядете в группу с теми людьми, которых вы меньше всего знаете, с которыми еще не общались на данном занятии. Во время обсуждения будьте предельно откровенны в своих высказываниях и внимательны к тому, что вам говорит ваш партнер. Помните, пожалуйста, о наших правилах. Вы можете задавать друг другу вопросы, но ни в коем случае не «критиковать» выступившего перед вами. Просто поблагодарите его за искренность и доверие к вам. На обсуждение внутри группы вам дается 10 минут.

В. – «Кто не против нас, тот с нами».

Есть два процесса, которые в любой учебной группе должны быть запущены одновременно, например как движения правой и левой ног при ходьбе. Речь идет об одновременной проработке содержания совместной деятельности и самой формы совместности, способов общения и сотрудничества при освоении данного содержания. Все мы должны, иными словами, самоопределиться в двух вопросах: что мы собираемся делать вместе? Как мы собираемся делать это вместе?

Совместность строится на уровне:

а) сознательной договоренности группы о нормах сотрудничества;

б) на уровне телесного и эмоционального доверия.

Время выполнения: 60 минут

**5.Упражнение «Счет до десяти».**

Цель: сплочение группы, развитие умения контролировать свои чувства.

Все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустить свои носы вниз и сосчитать до десяти. Хитрость состоит в том, что считать вы будете по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т. д. Однако в игре есть одно правило: слово должен произнести толь ко один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счет начинается сначала. Все ясно? Начнем?

У вас есть десять попыток. Если за десять попыток вы доведете счет до десяти, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки вы можете открыть глаза, посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга без слов – объясняйтесь взглядами, жестами.

Вы обнаружили важную психологическую закономерность. Когд а что-то не получается, люди начинают злиться, раздражаться, становятся агрессивными, недоброжелательными по отношению друг к другу. Надо учиться сдерживаться, не выражать гнев. Попробуем еще раз…

Время выполнения: 20 минут

**6. Какие мы?**

Цель: самораскрытие участников, развитие умения владеть вербальными и невербальными средствами общения.

Все садятся в круг, получают от психолога небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части. Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Тренер по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Время выполнения: 20 минут

**7. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»**

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось

2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

**8.Упражнение «Передай движение»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Участники стоят в кругу и по сигналу тренера делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжёлую гирю, горячий блин, цветочек и др. Рекомендации тренеру: упражнение выполняется молча.

Время выполнения: 15 минут.

**9. Упражнение «Кто я?»**

Цель: развитие дальнейшего самораскрытие, самопознание, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол и каждый забирает свой.

При обсуждении результатов данной процедуры можно обратить внимание на следующие аспекты:

• повторяется ли какое-либо качество, слово во всех трех графах;

• о чем это может говорить (например, об открытости человека в общении);

• насколько хорошо человек сам себя знает (количество слов в 1-й графе);

• отношение к самому себе (соотношение позитивных и негативных эпитетов);

• совпадают или не совпадают Я-концепция и представления других об этом человеке;

• из чего складываются представления других о человеке (здесь возможно обсуждение вопроса ответственности человека за презентацию себя другим людям) и т. д.

Время выполнения: 40 минут

**10. Упражнение «Приятно сказать…»**

Цель: развитие рефлексии, психологическая поддержка.

– Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три… Теперь, соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

Время выполнения: 15 минут

**11. Притча «Ворона** и **павлин» (Н. Пезешкеяна)**

Цель: развитие дальнейшего самораскрытия, самопознания, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, свои и окружающих людей.

В парке дворца на ветку апельсинового дерева села черная ворона. По ухоженному газону гордо расхаживал павлин. Ворона прокаркала: «Кто помог такой нелепой птице появиться в нашем парке? С каким самомнением она выступает, будто это султан собственной персоной! Взгляните только, какие у нее безобразные ноги, а ее оперение – что за отвратительный синий цвет. Такой цвет я бы никогда не стала носить. Свой хвост она тащит за собой, будто лисица». Ворона замолчала, выжидая. Павлин помолчал какое-то время, а потом ответил, грустно улыбаясь: «Думаю, что в твоих словах нет правды. То плохое, что ты обо мне говоришь, объясняется недоразумением. Ты говоришь, что я гордец, потому что хожу с высоко поднятой головой, так что перья на плечах у меня поднимаются дыбом, а двойной подбородок портит мне шею. На самом же деле, я – все что угодно, только не гордец. Я прекрасно знаю все, что уродливо во мне, знаю, что ноги кожисты и в морщинах. Как раз это больше всего и огорчает меня, потому-то я и поднимаю так высоко голову, чтобы не видеть своих безобразных ног. Ты видишь только то, что у меня некрасиво, и закрываешь глаза на мои достоинства и мою красоту. Разве тебе это не пришло в голову? То, что ты называешь безобразным, как раз больше всего нравится людям…»

Обсуждение…

Время выполнения: 60 минут

**12. Упражнение «Ассоциация»**

Цель: эмоциональное и физическое раскрепощение.

Встать в круг. Положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотрите друг на друга. Радостно улыбнетесь друг другу и скажете: «Ты , индивидуальность!», добавьте при этом свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами.

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

Время выполнения: 20 минут

**13.Упражнение « Легкие пути ведут в тупик**»

Цель: научить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

– В самом начале занятия мы познакомились друг с другом, узнали новые имена и, самое главное, индивидуальные особенности всех членов нашей группы. Сейчас вам нужно записать в таблицу «Индивидуальность» то, что вы запомнили в каждом человеке, т. е. суть высказывания каждого участника о своей индивидуальности. Вспомните то, что он говорил во время знакомства с вами, что говорили о нем другие, когда мы сидели широким кругом. Это, безусловно, не очень легко, но «легкие пути всегда ведут в тупик». Вы можете добавить и свои выводы об индивидуальности этого человека, которые вы смогли сделать во время занятия. Например, вы можете написать: «Ирина отличается от всех своим спокойствием».

**Индивидуальность**



Затем вы соберетесь в большой круг и по очереди зачитаете свои записи, исправляя неточности в графе «Его собственное высказывание».

Время выполнения: 30 минут

**14. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Цель: развитие умения определять свои личностные особенности.

– Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

Время выполнения: 15 минут

**15. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»**

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?

2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?

3. Насколько свободно вы себя чувствовали?

4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам?

Время выполнения: 15 минут.

**Занятие второе**

**Тема: «Самоопределение и самопознание участников»**

**Цель:** создание в группе атмосферы доверия и открытости. Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания, углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

**1.Упражнение «Ожидание и самочувствие»**

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня.

Время выполнения: 10 минут

**2.Упражнение «Представление»**

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости.

«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 участника сказать об ушедшем 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.

Время выполнения: 15 минут

**3. Упражнение «Самый-самый»**

Цель: раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

– 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. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый. веселый, самый-самый находчивый и т. д. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. В заключение поаплодируем «самым-самым».

Время выполнения: 40 минут

**4. Упражнение «Никто не знает»**

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости.

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

– Сейчас мы будем бро сать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

Время выполнения: 15 минут

**5. Упражнение «Мое качество»**

Цель: укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

– Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество.. Сядьте поудобнее, 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.

Время выполнения: 40 минут

**6. Упражнение «Скульптура»**

Цель: Выявление отношений между членами группы, развитие сенситивности, преодоление телесных барьеров.

Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

Время выполнения: 20 минут

**7. Упражнение «Уступки»**

Цель: развитие доверия, раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

– Известно, что, отдавая другим, человек при этом больше полу чает, 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 об судить 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.

Время выполнения: 35 минут

**8. Упражнение «Подарок»**

Цель: создание эмоционального комфорта.

– Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Время выполнения: 15 минут

**9. Упражнение «Части моего « Я»**

Цель: активизация процесса познания собственного «Я», углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов.

*Материалы:*  бумага, наборы цветных карандашей (6 цветов). Психолог предлагает детям вспомнить, какими они бывают в разных ситуациях в зависимости от обстоятельств (порой действуют так непохоже на себя самих, как будто они другие люди), как они, случается, ведут внутренний диалог, и попытаться нарисовать эти разные части своего «Я». Это можно сделать так, как получится, быть может, символически.

После выполнения задания дети и ведущий по очереди показывают свои рисунки группе и объясняют, что на них изображено.

Подростки обмениваются впечатлениями о том, трудно ли было выполнить задание, трудно ли рассказать, что изобразили. При согласии каждого из участников ведущий собирает рисунки (желающие могут оставить их себе) с условием, что они не будут показаны никому из учеников или учителей, но участники могут их посмотреть до и после занятий.

Время выполнения: 60 минут

**10. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»**

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось

2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

**11. Упражнение «Ассоциация»**

Цель: развитие эмоционального чувствования другого, расширение представлений участников о себе.

Один из участников тренинга выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из группы, которого он должен угадать по ассоциациям. 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?» и 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 становиться водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадал более двух раз – выбывает из игры.

*Обсуждение.*

**•**Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого загадали, или кто-нибудь другой?

**•**С чем это связано?

**•**Различие между тем, какими мы представляемся самим себе и какими – другим людям.

Время выполнения: 20 минут

**12. Упражнение «Приятный разговор»**

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости, формирование эмпатии по отношению к окружающим.

– Человеку обычно нравится, когда окружающие говорят о нем: «приятный собеседник». Это действительно полезное умение – легко и непринужденно войти в контакт, поддержать разговор и также непринужденно расстаться со своим собеседником. Умение вести разговор позволяет человеку чувствовать себя более уверенно в этом мире, не избегать людей и получать удовольствие от общения с ними. Сейчас мы проведем серию встреч, и каждый раз вы будете встречаться с новым человеком. Вам нужно начать разговор, сказать что-то приятное своему собеседнику и также на приятной ноте расстаться с ним.

Дети группы встают (садятся) по принципу «карусели», т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный (дети стоят спиной к центру круга) и внешний подвижный (дети стоят лицом к центру круга).

По сигналу психолога все участники внешнего круга делают одновременно 1 или 2 шага вправо (или пересаживаются на стул, стоящий справа от них) и оказываются перед новым партнером. Таких переходов будет несколько. Причем каждый раз роль участникам предлагаете вы.

*Примеры ситуации «встреча»*

A. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его первый раз, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Время на весь разговор, т. е. на установление контакта, взаимные приветствия и проведение самой беседы, 2-3 минуты, Затем вы даете сигнал, участники должны в течение 10 секунд закончить начатую беседу, попрощаться и перейти вправо к новому партнеру. Эти правила распространяются и на нижеследующие ситуации.

Б. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

B. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокой те его».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами…»

Время выполнения: 40 минут

**13. Упражнение «Доброе животное»**

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

Тренер 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 вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – два шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

Время выполнения: 20 минут.

**14. Упражнение « Листок за спиной»**

Цель: формирование доверительного отношения друг к другу, обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

– Каждому человеку интересно, что думают о нем другие люди, как они чувствуют себя рядом с ним. Однако не всегда можно быть уверенным в том, что тебе в лицо скажут всю правду, приятную или неприятную. Это упражнение 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 на его спине.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем?

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 поэтому дети такие прекрасные психологи.

*Обсуждение.*

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

Все встают в общий круг, психолог говорит теплые слова о доверии друг к другу.

Время выполнения: 40 минут.

**15. Упражнение «Я тебя понимаю»**

Цель: активизация процесса самопознания, углубление процессов самораскрытия,

Каждому подростку предлагается среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли он сможет отгадать по глазам, по выражению лица, по позе и т. п.

Участникам дается 3 минуты на то, чтобы письменно изложить, о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытывал и т. д. ,

Продолжение упражнения может проходить в двух вариантах.

А. Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нем (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Б. Каждый подросток описывает состояние партнера, который не знает, что все это относится к нему. Дети должны определить, чье состояние было описано.

Время выполнения: 30 минут.

**16.Упражнение «Бездомный заяц»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов.

Дети становятся в круг, считалкой выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети (зайцы) встают в обручи (домики), выложенные по кругу. По команде «раз – два – три – охотник лови» охотник бегает за бездомным зайцем вокруг домиков. Заяц может спрятаться в любом домике, но тогда другой заяц должен из домика убежать. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

Время выполнения: 20 минут.

**17. Упражнение «Автопилот»**

Цель: осознание собственной уникальности, настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз-установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Время выполнения: 30 минут.

**18. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»**

• Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?

• Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?

• Насколько свободно вы себя чувствовали?

• Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам? Время выполнения: 10 минут.

**Занятие третье**

**Тема: «Уверенное поведение»**

**Цель:** обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

**1.Упражнение «Ожидание и самочувствие»**

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня.

Время выполнения: 10 минут

**2. Упражнение «Воспроизведение»**

Цель: создание эмоционального комфорта.

Дети садятся в круг.

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

Время выполнения: 15 минут

**3. Упражнение «Мое поведение»**

Цель: научить различать, когда человек ведет себя уверенно, а когда неуверенно.

Вот эта кукла (ведущий надевает куклу на руку) будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку вторую 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.

Время выполнения: 40 минут

**4.Упражнение «Ладонь к ладони».**

Цель: развитие координации движений, навыков взаимодействия.

Дети садятся друг напротив друга, прикасаются своими ладонями к ладоням партнёра. Ведущий партнёр задаёт какое-либо движение своими руками, ведомый следует за ними. Затем партнёры меняются ролями. После выполнения этого упражнения выполняется похожее, только руки партнёров не соприкасаются.

Время выполнения: 15 минут.

**5. Упражнение « Зеркало»**

Цель: формирование уверенного поведения, развитие эмоционального чувствования другого.

Дети образуют два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу психолога тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое *обсуждение.*

• Какие позы чаще загадывались, почему?

• Какие легче угадывались, почему?

Время выполнения: 30 минут.

**6.Упражнение «Пластилиновая кукла»**

Цель: осознание своего тела.

Тренер делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой – пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определённую позу. «Пластилин» должен быть мягким и податливым. После того как каждый ребёнок побывает в разных ролях, тренер спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для неё скульптор? Почему?» и т.д.

Время выполнения: 10 минут.

**7.Упражнение «Город уверенности»**

Цель: обучение приемам уверенного поведения и содействие чувству уверенности в себе.

Участники сидят в кругу.

– Давайте все вместе напишем рассказ о городе, в котором собрались и живут самые неуверенные люди из всех живущих на Земле. Кто-то из нас будет первым и скажет одну-две фразы, с которых начнется наш рассказ.

Далее будем двигаться по кругу, по часовой стрелке, и каждый по очереди будет, продолжая повествование, говорить свои предложения.

Время выполнения: 40 минут.

**8.Упражнение «Прогулка с компасом»**

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, де есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнёру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти всё игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

Время выполнения: 15 минут.

**9. Упражнение «Круг уверенности»**

Цель: формирование уверенности в поведении, путём визуализации.

– 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, которым восхищаетесь. Удивительная способность вашего мозга – это то, что для него нет разницы между реальной историей и воображаемой. Фантазируйте смело – никто не будет знать об этом!

Время выполнения: 40 минут.

**10. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»**

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось

2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

**11.Упражнение «Эмоции»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие доверия детей друг к другу, развитие произвольности и самоконтроля.

Дети садятся на стульчики. Тренер показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча, поднимают руку. Тренер произносит: «Раз, два, три». На счёт «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения тренер предлагает детям при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

Время выполнения: 15 минут.

**12. Упражнение «Я** – **хозяин»**

Цель: формирование уверенности в себе.

– 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, организуй 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 этом помещении хозяином.

Время выполнения: 30 минут.

– **Упражнение «Мой герб»** Цель: дальнейшее самораскрытие участников, развитие умения выразить и понять эмоциональное состояние другого.

– Был в старину обычай изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем писать девиз, а нарисуем герб. Каждый из вас должен изобразить свой герб, который отражает ваше жизненное кредо, отношение к себе и миру в целом. На рисование герба отводится 7 минут. Не смущайтесь, если вы не умеете рисовать, начинайте и у вас обязательно получится. После завершения рисунков мы организуем их выставку. Каждый ваш рисунок получит свой номер. Рисунки будут разложены так, чтобы их было видно, и все будут ходить, смотреть на них, пытаясь угадать, чей это герб. Свои догадки нужно фиксировать на бумаге, записывая номер герба и имя участника, которому, по вашему мнению, принадлежит герб. Затем мы соберемся в круг и обменяемся мнениями. Даже подведем итог, определив самого проницательного участника, а именно того, кто правильно назвал больше всех авторов гербов. Время выполнения: 30 минут.

**3.Упражнение «Замри»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка, оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока, в круге не останется лишь один играющий. Время выполнения: 15 минут.

**15. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»**

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?

2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?

3. Насколько свободно вы себя чувствовали?

4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам?

Время выполнения: 10 минут.

**Занятие четвёртое**

**Тема: «Мои права и права других людей»**

**Цель:** закрепление навыков уверенного поведения благодаря использованию понятия прав. Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

**1.Упражнение «Ожидание и самочувствие»**

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня.

Время выполнения: 10 минут

**2. Упражнение «Атомы»**

Цель: развитие умения взаимодействовать с другими людьми.

Дети стоят в кругу.

– Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так: (психолог показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой.

Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями).

Время выполнения: 20 минут

**3. Упражнение «Мои права»**

Цель: подвести школьников к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе.

Детям предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать *«Декларацию о правах подростков».*

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила/на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

а) твои права не должны ущемлять прав других людей;

б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем психолог зачитывает окончательный список. Он может делать это, играя роль постоянного председателя Конституционной комиссии.

Психолог говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К. Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Заслофф приводит следующие права.

*Вы имеете право:*

• иногда ставить себя на первое место;

• просить о помощи и эмоциональной поддержке;

• протестовать против несправедливого обращения или критики;

• иметь свое собственное мнение и убеждения;

• совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;

• предоставлять людям решать свои собственные проблемы;

• говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;

• не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;

• побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;

• на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;

• менять свои решения или избирать другой образ действий;

• добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

*Вы никогда не обязаны:*

• быть безупречным (ой) на все 100%;

• следовать за толпой;

• любить людей, приносящих вам вред;

• делать приятное неприятным людям;

• извиняться за то, что были самим собой;

• выбиваться из сил ради других;

• чувствовать себя виноватым за свои желания;

• мириться с неприятной ситуацией;

• жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;

• сохранять отношения, ставшие оскорбительными;

• делать больше, чем вам позволяет время;

• делать что-то, что на самом деле не можете сделать;

• выполнять неразумные требования;

• отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;

• нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;

• отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было. Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Проводится *обсуждение.*

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

Время выполнения: 60 минут

**4.Упражнение «Умельцы».**

Цель: продолжение знакомства участников, формирование внимательного отношения к окружающим людям.

Ведущий называет качество или действие и просит встать ( похлопать в ладоши, подпрыгнуть, присесть ) всех, кто считает, что это относится к нему. Причём присоединится, может любой ребёнок, даже тот, кто на прошлом занятии не признавался в данном умении.

Время выполнения: 10 минут.

**5. Упражнение «Индивидуальное восприятие»**

Цель: ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учет их мнения.

A. Все дети сидят в кругу. Одному из них предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет права корректировать его мнение в ходе выполнения задания.

После того как задание выполнено, кому-нибудь другому предлагается скорректировать полученную комбинацию по-своему. Затем то же самое предлагается выполнить следующему желающему.

Чаще всего кто-нибудь высказывает мысль о том, что у каждого свое видение, и сколько бы ни было «корректоров», каждый внесет свои изменения: «Каждый видит по-своему ». Если же к этому выводу никто сам не приходит, руководитель задает наводящий вопрос.

Б. Предлагается одному участнику пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя. Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого. Затем выбирается (или вызывается сам) еще один участник и корректирует расстановку участников по тембру голоса.

Чаще всего не требуется большого количества экспериментов, так как всем становится очевидно, что каждый «слышит по-своему». Таким образом демонстрируется оригинальность зрительного и слухового восприятия.

B. Далее проверяется еще один канал восприятия – прикосновение. Почти всегда участниками высказывается опережающее мнение об индивидуальности и этого канала восприятия. Но упражнение все-таки следует провести, поскольку оно дает еще и терапевтический эффект.

Предлагается расставить учеников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбрать самых стеснительных детей). Первый участник берет в свои руки поочередно руки остальных (или пожимает руки в виде приветствия), а затем рассаживает всех по принципу «руки теплее – холоднее». Второй участник корректирует расположение участников в ряду.

В заключение всем детям предлагается занять места, на которых им хочется сидеть в данный момент.

Детям предлагается обсудить, как при существовании индивидуального восприятия людям удается решать проблемы общения. Нужно подвести их к принципам общения: «Каждый имеет право чувствовать, видеть, слышать, думать по-своему; каждый обязан признавать это право за окружающими».

*Обсуждение.*

Что такое уважение к чувствам другого человека?

Почему нельзя убедить человека, что он не должен испытывать тех чувств, которые он в действительности испытывает?

Время выполнения: 40 минут

**6. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»**

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось

2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

**7. Упражнение «Пальцы»**

Цель: развитие навыков коллективного взаимодействия.

Дети образуют круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все «выбрасывают» пальцы. Группа стремится к тому, чтобы все участники независимо друг от друга «выбросили» одно и то же число.

Участникам запрещено договариваться, перемигиваться или пытаться согласовать свои действия другими «незаконными» способами. Игра продолжается до тех пор, пока не достигнет своей цели.

*Анализ.*

Можно выявить лидеров (тех, кто постоянно «выбрасывает» свое число пальцев) и тех, кто под них подстраивается. Возможно появление «негативиста», упорно гнущего свою линию даже после того, как между остальными участниками уже достигнуто определенное согласие.

Время выполнения: 20 минут

**8. Упражнение «Кто я?»**

Цель: самопознание и самораскрытие, повышение уверенности в себе.

Участникам тренинга предлагается ответить на вопрос: «Кто я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что…

Я превращаюсь в тигра, когда…

Я могу быть ветерком, потому что…

Я словно муравей, когда…

Я – стакан воды…

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда…

Я – прекрасный цветок…

Я чувствую, что я – скала…

Я сейчас – лампочка…

Я – тропинка…

Я словно рыба…

Я – интересная книжка…

Я – песенка…

Я – мышь…

Я словно буква «О»…

Я – макаронина…

Я – светлячок…

Я чувствую, что я – вкусный завтрак…

Время выполнения: 20 минут

**9.Упражнение «Прогулка в лес».**

Цель: развитие эмоционально– выразительных движений, снятие психоэмоционального напряжения.

Тренер приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения тренера: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растёт крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутом через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр. Время выполнения: 20 минут

**10. Упражнение « Мое отражение»**

Цель: формирование умения объективного оценивания собственной личности, и собственного поведения.

– В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии, таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. Итак, сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

• Что привлекательного вы видите в этом человеке?

• За что можно любить его?

• Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными – не отшучиваться и не кокетничать. Будьте предельно честными. Это потребует от вас известной доли мужества.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, – это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни. Время выполнения: 60 минут

**11.Упражнение «Надоедливая муха»**

Цель: снятие эмоционального и мышечного напряжения.

Тренер говорит:

– Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелится, не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгайте ими, перелетает на щеки на щеку – надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

Время выполнения: 10 минут.

**12. Упражнение «Свободный микрофон»**

Цель: развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих. Упрочение уверенности в себе.

– Вы уже достаточно хорошо знаете друг друга и готовы отвечать на любые вопросы членов группы. Сейчас вы по очереди будете задавать свои вопросы тому, кто первый захочет воспользоваться такой возможностью побыть «в центре внимания». Основное правило – отвечать как можно полнее и откровеннее. Благодаря этому вы сможете еще лучше разобраться в себе, ведь вопросы касаются особенностей вашего характера, ваших привычек и интересов, привязанностей и мнений по поводу тех или иных сложных жизненных проблем. Одним словом, вы – очень интересный человек. И у окружающих к вам много вопросов.

Участник, который будет первым отвечать на вопросы, сядет так, чтобы видеть всех членов группы. Остальные начнут по очереди задавать вопросы, используя принцип «свободного микрофона», т. е. как только человек закончит отвечать на очередной вопрос, следующий член группы может задавать свой, заранее приготовленный вопрос. И так далее, до тех пор пока все желающие не воспользуются своим правом подойти к свободному микрофону.

Время выполнения: 40 минут.

**13. Упражнение «Глаза в глаза»**

Цель: развитие в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, встаньте парами, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки попробуйте, молча передать разные состояния: «я грущу», «я рассержен», «мне весело, давай играть», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т.д. Рекомендации тренеру: после игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

Время выполнения: 15 минут.

**14. Упражнение «Рефлексия прошедшего занятия»**

1. Какое упражнение оказало на вас наибольшее влияние?

2. Кто из членов группы был сегодня ближе всего к цели тренинга?

3. Насколько свободно вы себя чувствовали?

4. Поведение кого из участников вам мешало или помогало вам?

Время выполнения: 15 минут.

**Занятие пятое**

**Тема: «Перед дальней дорогой»**

**Цель:** помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; актуализация личностных ресурсов. Закрепление представления участников о своей уникальности уверенности в себе, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности; закрепление дружеских отношений между членами группы.

**1.Упражнение «Ожидание и самочувствие»**

Цель: развитие рефлексии и обучение открытости

Осознать и выразить в кругу чувства и настроение, с которым пришли участники сегодня. Время выполнения: 10 минут

**2. Упражнение «Ты меня уважаешь?»**

Цель: дальнейшее самораскрытие, самопознание участников.

– Сегодня у вас есть возможность сказать друг другу самое главное, что вы хотели бы сказать. Не упускайте этого случая, такой шанс может больше и не представиться. Мы сейчас сядем в большой круг и поговорим. У всех участников есть право сказать то, что хочется. Время выполнения: 20 минут

**3. Упражнение « Дом моей души»**

Цель: актуализация личностных ресурсов, снятие психоэмоционального напряжения.

– Опустили руки, мягко прошлись по правой руке, ей стало хорошо. Мягко прошлись по левой руке, внимание на кисти рук – они сразу стали большими, теплыми. Мягкими, большими, теплыми.

Свободные плечи, действительно ли они свободны? Расслабились лицевые мышцы, в голове появляется легкий туман, мягкая, спокойная пустота. Ноги не напряжены, просто взгляните на них, мягкие, свободные ноги – и забыли про них. Мягкое дыхание… Глубоко вдохните и выдохните. И почувствовать воздух, который проходит через ноздри, – немного прохладный, и выходит – вы чувствуете его: он та кой же теплый, как и вы. И мир становится волшебным, легкий туман вокруг вас. Когда возникает расслабленность, когда возникает туман, вы перестаете понимать, где границы вашего тела. Вы вроде бы здесь и вы нигде. Где-то ваши ноги… И можно почувствовать, можно представить, будто голубой плотный туман, как теплая вода, стелется у ваших ног. И в нем растворяются, исчезают ваши ступни. Вы чувствуете только теплоту. И мягкий, теплый туман поднимается уже к вашим коленям. И нет там больше ничего. И мягкая теплота, и голубой туман поднимается выше, к вашим бедрам, к кистям рук и растворяет вас всего. Он поднимается выше, выше… Вы растворяетесь в нем, становитесь мягкими, теплыми. Нет тела, нет границ. Теплая вода подходит уже к вашим плечам… Чем дышите вы? Легкостью, голубизной… Вы исчезли полностью, и только солнечные блики на поверхности там, где только что были вы. И вы чувствуете, что душа ваша освободилась и взлетела над поверхностью этого голубого океана и полетела в легком воздухе – в небо, высоко, в голубизну. Вы раскинули руки, вы летите и дышите полной грудью. Как красиво вокруг вас: горизонт, далекие горы, зеленый лес, огромный голубой океан, который под вами – под тобой… Можно подняться к облакам, оказаться вровень с ними, еще выше, в этом волшебном мире, и купаться в этих облаках, расслабиться и лечь отдохнуть на облаках, и они примут твое тело. Можно кувыркаться, нырять, переворачиваться, исчезать в глубине – и вылетать из облаков, наслаждаться своей свободой. Можно снова полететь к земле и, пролетая над нею, спускаться ниже. Пролетая над рекой, пролетая над зелеными полями с удивительно красивыми цветами, найти то место на земле, где вам так хорошо. Ваше любимое место на земле… Где оно будет? Я не знаю, это выбираете вы. У кого-то это тихий лесной ручеек, поляна, где растут цветы. Ты ляжешь в цветы, и какой-то цветок окажется совсем близко от твоего лица. Ты увидишь, что он качнулся навстречу тебе и открылся навстречу тебе, и ты улыбнешься ему. Ты не захочешь его срывать – ты просто поймешь, что он почувствовал тебя и передал тебе свою красоту. И ты улыбнешься ему, поблагодаришь его. Кто-то окажется в совершенно другом месте: может быть, высоко в горах, где прохладный туман, где одиноко, где чистый и прохладный воздух, Где ты будешь совершенно один, где могут быть чудеса, где может быть волшебство. А может быть, ты будешь на скале, с которой открывается вид на море. Я не знаю, где будешь ты, но я знаю, что в этом мире, в твоем мире и на твоем месте – возможны чудеса.

И на этом месте, месте, которое выбрал ты, ты построишь свой дом. В твоем распоряжении ~– все. Что ты выберешь, что захочешь ты – то и будет. Пока дом существует только в твоем воображении. Его еще нет. Но контуры его тебе уже видны. Каким он будет именно в том месте, где ты собрался его построить? Он будет большой, высокий или он будет маленький, аккуратный? Каковы будут стены твоего дома? Большие, толстые, бетонные или кирпичные стены? И глубокие подвалы? Будешь ли ты знать, что находится в твоих подвалах? Или это будет легкий дом, с легкими летними стенами, потому что в твоем мире никогда не бывает мороза? Ты начинаешь возводить эти стены. Какие окна будут в твоем доме: попробуй представить их, попробуй увидеть их. Это будут большие, легкие, стеклянные, открытые окна, или это будут красивые узкие бойницы, или это будут небольшие, аккуратные, очень теплые окошки со ставнями? Какой будет вход в твой дом, какая дверь будет там? Попробуй представить ее. Это будет тяжелая дверь с золотой ручкой, и каждый входящий будет преисполняться уважения перед таким входом? Или это будут невысокие стеклянные двери, которые открываются от легкого толчка? Будут ли замки на дверях твоего дома? Что человек увидит, когда войдет в эти двери; просторную гостиную, длинный коридор? Сколько этажей будет в этом доме? Какая будет крыша у твоего дома? Будет ли на нем голубятня или чердак для старых заброшенных вещей? Какая комната самая любимая в твоем доме? Попробуй сейчас увидеть ее.

Где ты находишься? В какой комнате? Что сейчас перед тобой? Оглянись, почувствуй. В этой комнате ты проводишь многие часы своей жизни. Подойди к окну: какое это окно? Большое, просторное? Есть ли шторы на этом окне? Это легкие, светлые шторы, которые шевелит ветерок, потому что окно твое открыто, за этим окном тепло и свет? Или эти окна закрыты тяжелыми плотными шторами, которые создают тебе уют и дают возможность быть тебе одному в твоем царстве, в твоей комнате? Что стоит в этой комнате, какая мебель, где твой рабочий стол? Какое место в твоей комнате самое уютное, самое красивое: там, где ты работаешь, или там, где ты отдыхаешь? Старый диван или легкая кровать? Много ли книг в твоей комнате? Все ли ты хорошо видишь в своей комнате? Красива ли она? Это комната для работы? Или это комната для отдыха? Ты любишь свою рабочую комнату? Какие у тебя чувства ко всему, что вокруг тебя? Что лежит на твоем столе? Ты видишь белые листы бумаги? Что пишешь ты на них? Красив ли твой почерк, когда ты пишешь свою жизнь па этих листах бумаги? Прислушайся: есть ли звуки вокруг тебя, есть ли люди в твоем доме? Если ты выйдешь из этой комнаты, то встретишь ли здесь других людей, друзей, родителей? Они живут здесь постоянно или приходят сюда в гости, когда ты их позовешь? Что для них здесь приготовлено? Этот дом гостеприимен, они могут здесь подолгу жить? А что вокруг твоего дома – посмотри…

Каков пейзаж вокруг твоего дома? Леса, горы, море? Трава, цветы? Растения высажены тобой или это нетронутая природа? Много ли здесь сорной травы? Какие чувства у тебя, ко всему, что видишь ты? Посмотри на все, что окружает твой дом, посмотри на свой дом со стороны: нравится 6н тебе? Или в нем что-то не достроено? Сохрани в памяти этот свой дом: иногда он будет казаться тебе другим, он может менять свои очертания. Запомни его и, главное, запомни свои чувства к нему, это важно для тебя. В этом доме ты так часто бываешь, в этом доме *ты*  так много жил… и будешь жить… Запомни этот мир, запомни это место и, если это хорошие чувства, знай, что бы ни происходило вокруг тебя, у тебя всегда на Земле есть место, куда ты можешь прийти, где тебе всегда будет хорошо… Ты увидишь то, что ты так любишь видеть, и здесь будут те вещи, которые так дороги тебе, и сюда приходят те люди, которые так близки тебе. Здесь дует тот ветер, который радует тебя. Это твой мир, никто не может отнять его у тебя. Ты властелин этого мира, ты гость этого мира, ты центр этого мира, мир твой – и ты часть этого мира.

А сейчас постарайтесь не забыть ничего из того, что вы видели, и медленно возвращайтесь сюда…

Время выполнения: 60 минут

**4. Упражнение «Заколдованные»**

Цель: формирование положительного настроя, расслабление участников.

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 удается, то расколдованный присоединяется к нему и они продолжают водить вдвоем. Игра идет до тех пор, пока не будут расколдованы все участники.

Время выполнения: 20 минут

**5. Упражнение «Прошлое, настоящее и будущее»**

Цель: закрепление представления участников о своей уникальности уверенности в себе, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности;

На стул, расположенный так, чтобы все его видели, приглашается доброволец. Остальные некоторое время внимательно разглядывают его, всматриваются, изучают, ловят впечатления, возникающие при этом.

Затем группа по очереди делится впечатлениями, которые вызвал у участников игрок, сидящий в центре.

Сначала участники обсуждения сообщают сидящему на «горячем месте» свои догадки, домыслы и предположения о том, каким этот человек был в раннем детстве.

Какими ласкательными и уменьшительными именами звали его мама и близкие, как его дразнили в школе, каким характером он отличался и т. д. Игрок, которому и о котором все это рассказывается, не может вступать в разговор. Он лишь слушает и мысленно отмечает для себя совпадения, точные или неточные догадки, переживания, эмоции, которые возникают у него при этом.

Затем группа сообщает игроку, занимающему «горячий стул», свои догадки и предположения относительно того, каков этот участник вне занятий в данной группе, как к нему относятся в школе, каков он в семье, как его воспринимают люди в его настоящей жизни.

И наконец, группа сообщает сидящему на «горячем стуле» игроку о том, что, по ее мнению, ждет от этого человека в будущем, каким он будет через десять или через двадцать лет, каким он сам желает стать к этому времени, чего хочет добиться.

После этого слово предоставляется подростку, занимающему «горячее место». Он волен говорить все что накипело к этому моменту на душе. Он вправе комментировать или обойти молчанием отдельные реплики, фразы, сообщения.

 Время выполнения: 40 минут

**6. Упражнение «Карусель»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Большая группа делится на две подгруппы и встает «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. Например, улыбнуться каждому, сказать комплимент или что-то приятное.

Время выполнения: 10 минут

**7. Упражнение «Необитаемый остров»**

Цель: помощь в определении личностных ценностей, раскрытии сильных сторон личности; актуализация личностных ресурсов.

– 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 ближайшие 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. Поймите серьезность и опасность происшедшего. Люди иногда в этих обстоятельствах теряют человеческий облик, вспыхивают ссоры и драки со смертельным исходом. Тут не место для развлечений и болтовни – вам надо есть и пить, обустроить себе жилье, чтобы солнце не *спалило*  вашу кожу и вы могли укрываться в сезон дождей от ливней, а зимой от холодов.

Вам нужно освоить остров, организовать на нем хозяйство. Нужно наладить и социальную жизнь: распределить основные функции и обязанности. Следует продумать и то, каким образом эти функции и обязанности будут выполняться. Прежде всего решите вопрос о власти. Какой она будет на вашем острове? Кто будет принимать окончательное решение? Все жители острова единогласно, или простым большинством, или группировка самых авторитетных жителей, или единолично лидер? И каким образом будет контролироваться выполнение? Под страхом наказания, смерти? Как будет распределяться пища? Поровну? По т р уд овому вкладу? Может быть, больше сильным, чтобы лучше работали? Или слабым, чтобы выжили? Имеет ли право человек жить на вашем острове, никого не слушая и никому не подчиняясь? А если его образ жизни сделает его слабым, болезненным, обузой для других? Какие у вас будут праздники? Сколько? Как вы их будете устраивать?

Разработайте нравственно-психологический кодекс взаимоотношений, примерно из 15-20 пунктов. Правила нужны четкие, а не абстрактные, они должны помогать решению конкретных проблем, эффективному сотрудничеству, предотвращению конфликтов и ссор. Нужно также предусмотреть и санкции за нарушения установленных правил.

На все обсуждение и принятие правил дается время и полная свобода действий в рамках задания. Нужно выбрать летописца, который будет фиксировать основные события, записывая все, что решили, каким образом проходило обсуждение и принятие решения и **т.** п.

Время выполнения: 60 минут

**8. Упражнение «Рефлексия прошедших упражнений»**

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось

2. Что вы ощущаете в данный момент

3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

Время выполнения: 20 минут

**9. Упражнение «Подарки»**

Цель: коррекция восприятия себя и других, психологическая поддержка.

Каждый подросток придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом.

Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлять ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему именно этот подарок был выбран. Участник, которому «подарили» подарок, высказывает свое мнение: действительно ли он рад этому.

Время выполнения: 20 минут

**10. Упражнение «Чемодан»**

Цель: создание группового образа каждого участника, закрепление умений и навыков групповой дискуссии.

( см. в тренинге «Познай себя. Приобрети уверенность во взаимоотношениях с другими»).

**11. Упражнение «Я – это Я» (Меморандум самоценности. В. Сатир).**

Цель: обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, – это подлинно мое, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный м ом ен т.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом(самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть все, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

**12. Прощание.**

– Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но с вами остаётся ваша уверенность в себе!

**«Я, ты, он, она – вместе дружная страна» Психокоррекционная программа для подростков и юношей**

 
**Пояснительная записка**

Человеческое общение, в сущности, является средством взаимодействия, взаимопонимания и регуляции совместной деятельности; основой познания окружающего природного и человеческого мира; первоначальным инструментом формирования сознания любого человека; самоопределения индивида. Человек не может освоить общение как «учебный предмет», он обучается ему непосредственно в самом процессе общения. Часто возникают проблемы на почве непонимания, по причине использования «неправильных» форм общения. Чтобы избежать в будущем этих трудностей я предлагаю для детей коррекционную программу «Я, ты, он, она – вместе дружная страна».

Цели: установление контакта; создание атмосферы общности (сплоченности группы) и готовности к совместной работе; создание благоприятных условий для усвоения знаний, умений и навыков конструктивного общения; снятие напряжения, что позволит учащимся почувствовать себя более уверенными и защищенными при взаимодействии с другими людьми.

**Задачи:**

• установление взаимодействия между членами группы;

• создание атмосферы общности и готовности к совместной работе;

• повышение у участников уровня рефлексивной компетентности;

• повышение у участников уровня доверия;

• повышение у участников уровня взаимопонимания.

Категория участников: учащиеся 4-11 классов.

**Занятие № 1 «Давай подружимся»**

Цель: знакомство с группой.

***Упражнение «Имена»***

Цель: познакомиться друг с другом без слов. Продолжительность: 8 мин. Процедура: Представить свое имя с помощью невербалики так, чтобы оно запомнилось другим участникам

***Упражнения из системы П. Дениссона. Гимнастика мозга:***

Цель: мотивация участников па дальнейшую работу в тренинге. Продолжительность: 10 мин.

Процедура:

1. встать свободно, чтобы не мешать друг другу. Сосредоточиться на себе. Одновременно поднять левое колено и левую руку. Опустить. То же с правой рукой и правым коленом. Чередовать, танцуя;

2. медленно и спокойно. Вытянуть правую руку вперед, поднять большой палец, смотрим на него и рисуем ленивую (лежащую восьмерку). Тоже с левой рукой. Замедленно вытянули руки перед собой. Поднимаем левое колено и касаемся правой руки. Опускаем. Поднимаем правое колено и касаемся левой руки. Счет до 20;

3. упражнение «Лесоруб» на звук «Ха»;

4. положить левую руку на живот, правую руку на лоб. Закрыть глаза. Слушать себя, дышать ровно и спокойно;

5. правая рука – на грудной клетке, левая – на правое плечо, голова на левом плече. Ласково сказать себе: «Я люблю себя, я хорошая»;

6. опустить руки. Пишем в воздухе носом «Мне хорошо и спокойно». Улыбнулись друг другу.

***Упражнение «Аукцион»***

Цель: определить степень уверенности в себе участников, умение проявляться в группе, снятие напряжения. Продолжительность: 20 мин.

Процедура: Сейчас возьмите любую вещь, которую вам не жалко. И установите ее стоимость, но не в денежном эквиваленте, а, например, за: 10 раз прокукарекать, спеть песню, встать на стул и сказать к.-н. комплимент и т.д. Ведущий берет любую вещь, прочитывает стоимость, достоинства. Начинаются торги. Когда все вещи распроданы, обмениваются впечатлениями. Смотрят, кто набрал больше всего вещей. Какие чувства испытывали? Легко ли было выполнять задания? Какие трудности?

***Диагностика негативной коммуникативной установки.***

Продолжительность:10-15 мин.

Процедура: проведение опросника В.В.Бойко.

***Упражнение: «Гимнастика»***

Цель: научить уметь быть счастливым, постижение эмоциональных состояний окружающих. Продолжительность: 10 мин.

Релаксационные упражнения мимики: Сморщим лоб, подняв брови («удивляюсь» ) , расслабим. Совсем расслабимся, хотя бы минуту. Нахмуриваемся («сержусь»), расслабляем брови («а мне это до лампочки») – Расширяем глаза («страх и ужас»), расслабляем веки («хочется подремать»). Расширяем ноздри («вдыхаю запах, вдыхаю страстно»), расслабляем. Зажмуриваемся («ужас, конец света»), расслабляем веки («ложная тревога, отбой»). Сузим глаза («китаец задумался, японец решает, улыбаться или нет»), расслабим. Поднимаем верхнюю губу, сморщивая нос («презрение»), расслабим. Оскаливаем зубы («африканская ярость»), расслабляем щеки и рот. Оттягиваем вниз нижнюю губу («отвращение»), расслабляем. Натягиваем щеки, оттягиваем назад и вверх уголки рта и глаз («улыбаемся»), как будто человек хочет оттянуть свои уши несколько назад – сохранить минуту -расслабиться. (Фотографируется процесс выполнения упражнения, потом совместно разглядываем, что получилось).

***Упражнение «Скульптура»***

Процедура. Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому see участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, Группы могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

Рефлексия.

***Упражнение «Я в тебе уверен»***

Процедура: 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 раз подчеркну, что вы говорите по одной фразе, передавая слово друг другу.

Рефлексия.

***Упражнение «Гости»***

Цель: отработка уверенного поведения. Продолжительность: 15 минут.

Процедура: каждому из гостей вручается билетик, в котором указано как себя нужно вести в игре. Содержание билетика хранится в тайне до конца игры. В ролях есть: уверенный человек, неуверенный и агрессивный. Нужно угадать какие типы поведения были продемонстрированы. Что такое уверенность? Как можно справиться с неуверенностью?

***Рефлексия:***

Процедура: подводятся итоги дня. Каждый из группы делится своими впечатлениями от занятия.

**Занятие № 2 «Вместе весело шагать»**

Цель: сплочение группы юных художников.

***Упражнение «Рукопожатие»***

Цель: установление тактильного контакта. Продолжительность: 8 мин. Процедура: поздороваться с каждым человеком различными способами: нога с ногой, плечо с плечом, рука с рукой, пятка с пяткой, бедро с бедром, спина со спиной.

***Упражнение «Скульптор и глина»***

Цель: снятие напряжения и волнения. Продолжительность: 20 мин. Процедура: Скульптор лепит из глины (другого ребенка или всей группы):

• ребенка, который ничего не боится,

• ребенка, который всем доволен,

• ребенка, который выполнил сложное задание

• ребенка, которого отругали

• ребенка, которого похвалили за хорошо сделанную работу

• остальные вариации придумывают дети

***Упражнение «Знакомство с рукой»***

Цель: снятие зажимов и напряжения. Продолжительность: 10 мин. Процедура: Разбиться на пары. Один ставит блок, а второй пытается снять блок. Затем меняются местами.

***Проведение теста Спилберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л.***

***Упражнение «Поза»***

Продолжительность: 10 мин.

Процедура: Покажите походку и позу: солдата, старушки, балерины, гордого человека, человека у которого жмут ботинки, позу закрытого человека, думающего человека, неуверенного в себе, заискивающего человека, грустного, радостного, ленивого.

***Рефлексия:***

Процедура: подводятся итоги дня. Каждый из группы делится своими впечатлениями и ощущениями от занятия и конкретных упражнений.

**Занятие № 3 «Доверие»**

Цель: научиться доверять другому.

***Упражнение «Ярлыки»***

Цель: снятие шаблонности при восприятии другого. Продолжительность: 25 минут.

Процедура: каждому на грудь прикрепляется заранее подготовленная табличка -ярлык. Все должны соответствовать названию ярлыка. Если ярлык «игнорируй меня» – то все игнорируют этого человека. Свой ярлык никто не видит, увидеть можно только ярлыки других. Цель: узнать свой ярлык и найти способы выйти за границы ярлыка, например, сделать так чтобы тебя перестали игнорировать – заинтересовать чем-то.

***Упражнение «Обопрись на меня»***

Цель: научиться доверять. Продолжительность: 20 минут.

Процедура: За спиной у добровольца стоит либо 1 человек, либо несколько для подстраховки. Нужно объяснить участникам, что отпускать человека не в коем случае нельзя. Стоящий за спиной добровольца человек кладет тому на лопатки ладони и говорит: «Обопрись на меня. Я удержу тебя. Ничего не бойся. Я буду постепенно опускать тебя. Оставайся таким же прямым, не гнись». Теперь медленно и надежно опускаем добровольца, чтобы он не страховал себя, не боялся, а доверился.

***Упражнение «Волшебная чашка»***

Процедура. Сядьте удобно, положите свободно руки на колени, закройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно посмотрите на чашку, рассмотрите ее. Наполните ее до краев вашим любимым напитком. Представьте и постарайтесь мысленно изрисовать рядом с вашей чашкой другую, чужую. Она пустая. Отлейте из своей чашки в пустую. Рядом еще пустая чашка, еще и еще… Отливайте из своей чашки в чужие и не жалейте. А сейчас посмотрите в свою чашку. О! Она снова полна до краев! Что же с ней случилось? Почему так произошло? Ваша чашка особенная – волшебная Мы можем отливать из нее, а она всегда будет полной. Эта чашка – твоя. Она наполнена твоей добротой и уверенностью! Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

Задание: нарисуйте свою чашку. Рефлексия: Что вы чувствуете после выполнения упражнения? Почему ваша чашка всегда оставалась полной?

***Упражнение «Все у меня в руках» (рефлексивная технология)***

На мольберте крепится плакат с изображением ладони. Большой палец – «Над этой темой я хотела бы еще поработать», указательный – «Здесь мне были даны конкретные указания», средний – «Мне здесь совсем не понравилось», безымянный – «Психологическая эстафета», мизинец – «мне здесь не хватало…»

Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на вопросы. Затем листы вывешиваются и всем участникам предлагается время для знакомства с ответами друг друга.

***Упражнение «Хвастовство»***

Процедура: Участники садятся в круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит а себе. На выступление отводится 1 минута.

После первого «хвастовства» ведущий инициирует аплодисменты и восторженные отзывы. Это особенно важно для эмоциональной поддержки робких и застенчивых участников.

Рефлексия.

***Упражнение «Я расту»***

Процедура: Участники в кругу садятся на корточки, голову сгибают к коленям, обхватывают их руками. С определенного момента они начинают «расти».

Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счет: на каждый счет добавляйте следующую стадию вашего роста. Постарайтесь вырасти до счета «восемь», а на счет «девять» и «десять» постарайтесь еще подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать еще выше.

После окончания упражнения участники садятся на стул и максимально расслабляются.

***Рефлексия:***

Процедура: подводятся итоги дня. Каждый из группы делится своими впечатлениями и ощущениями от занятия и конкретных упражнений.

**Занятие № 4 «Пойми меня»**

Цель: научить понимать другого человека.

***Беседа на тему: «Типы реагирования в общении»***

Продолжительность: 7 минут .

***Упражнение «Уверенность»***

Цель: освоение приема приобретения уверенности – массаж. Продолжительность: 45 минут.

Процедура: Встаньте друг за другом по кругу. Мягко положите руки на голову впередистоящему и слегка помассируйте макушку головы, затем плечи. Можно слегка постучать ребрами ладони. Теперь слегка пощипайте спину, погладьте. Слегка постучите кулаками, еще раз погладьте.

Я вижу ваше хорошее настроение. Возможность поделиться своими мыслями и чувствами помогает лучше понять себя. Давайте попробуем взяться за руки и молча поговорить друг с другом.

Закройте глаза. Теперь возьмитесь за руки. Постарайтесь сосредоточиться на звуках вокруг вас, пусть каждый сосредоточится на том, что слышит. Постарайтесь узнать звуки, которые до вас доносятся.

Не открывая глаз, сконцентрируйте внимание на ладонях соседей справа и слева, ладонях, которых вы касаетесь. Постарайтесь понять и запомнить свои ощущения и чувства. Теперь по-прежнему с закрытыми глазами разнимите руки и сосредоточьтесь на своем дыхании: почувствуйте, как воздух входит через нос и рот, как движется грудная клетка и живот при каждом вдохе и выдохе.

А теперь представьте, что в каждом центре вашего существа есть маленькая частица, очень спокойная и счастливая. Не затронутая страхами и заботами о будущем, она пребывает там в полной гармонии, в мире и счастье. До нее нельзя добраться, прикоснуться. Если вы пожелаете, ее можно представить в виде какого-нибудь образа – язычка пламени, драгоценного камня или озера с гладкой спокойной поверхностью. Наполненная радостью, спокойствием, она, эта драгоценная частица, находится в полной безопасности. Она там, глубоко в нас. Представьте теперь, что– то, что находится глубоко, в самом центре, в самом ядре вас, – это вы.

Снова возьмитесь за руки. Постарайтесь вложить свои ощущения в ладони стоящих слева и справа от вас и одновременно ощутить те чувства, которые они посылают вам…

Откройте глаза. Спасибо.

***Упражнение «Трамвай в час пик»***

Цель: отработка типов реагирования в общении. Продолжительность: 15 минут.

Процедура: представьте ситуацию: трамвай в час пик. Вам нужно выйти на следующей остановке, а возле входа толпа народа. Попробуйте применить разные типы реагирования к разным людям. Толпе дается задание: выбрать себе какой-нибудь тип реагирования в общении и придерживаться ему. Нужно, чтобы все попробовали себя в разных типах реагирования при общении.

***Упражнение «Как привлечь внимание»***

Цель: закрепление полученной информации о типах реагирования. Продолжительность: 8 минут .

Процедура: Доброволец сидит «на скамейке в парке». Задача каждого сделать так, чтобы сидящий обратил на него внимание. Нужно использовать информацию, полученную о типах реагирования. Искать наиболее подходящий тип для общения. Научиться менять тип реагирования в зависимости от ситуации.

***Тест А. Басса и А. Дарки для диагностики показателей и форм агрессии.***

Продолжительность: 15 минут.

***Упражнение «Здравствуй, а я тебя помню!»***

Цель: приветствие. Продолжительность: 10минут.

Процедура: Мы начинам нашу встречу взаимными приветствиями. Сейчас вы по очереди будете здороваться друг с другом, обязательно подчеркивая индивидуальные особенности того, к кому обращаетесь. Разумеется, обращение начинается с имени. Пример такого приветствия: «Здравствуй, Ирина, я рада тебя видеть» Я помню, что твоей отличительной чертой является принципиальность. Если вы не помните особенность того, кого приветствуете, то извинитесь перед ним.

***Упражнение «Просьба»***

Цель: выявить наиболее успешных в общении. Продолжительность: 10 минут.

Процедура: выбрать партнера и попросить его одолжить что-нибудь на время. Кто наберет больше всего предметов. Спросить у успешных игроков: как им это удалось. Обратить внимание группы на использование комплиментов, оригинальность, находчивость.

Спросить, как участники оценивают собственную общительность, открыли ли они что-то новое для себя в этом упражнении.

***Упражнение «Базар»***

Процедура: Каждый участник может «продать» какое-то свое качество, разрекламировав его и взяв взамен у коллег то, которое ему нужно. Рефлексия.

***Рефлексия дня.***

**Занятие № 5 «Найди нужное слово»**

Цель: научить понимать другого человека.

***Упражнение: «Телефон»***

Цель: закрепление полученной информации о типах реагирования в общении. Продолжительность: 25 минут.

Процедура: с помощью различных типов реагирования попытайтесь уговорить человека, чтобы он дал вам позвонить. Задача того, кто с телефоном: не разрешить позвонить.

***Упражнение «А что дальше?»***

Продолжительность: 15 минут.

Процедура: Сейчас я предлагаю вам потренироваться и произнести слова о себе вслух, уверенно и громко. А как звучат эти слова из уст других? Я предлагаю проговорить эти слова каждому из нас, чтобы услышать их со стороны. Каждый может сказать слова тому, кому он хочет. Эти слова должен услышать каждый. Спасибо.

Участники по кругу проговаривают свои мысли.

• Что вы чувствовали, когда сами произносили эти слова?

• Была ли разница между тем, когда вы говорили и когда вам говорили?

• Как вы думаете, что нужно делать, чтобы соответствовать этим словам? Если мы хотим услышать эти слова о себе, нам прежде всего надо понять себя и начать работать над собой. А начать можно с самого простого. Например, позаботиться о своем здоровье.

***Упражнение: «Сгони со стула»***

Цель: закрепление полученной информации о типах реагирования в общении. Продолжительность: 20 минут.

Процедура: с помощью различных типов реагирования попытайтесь уговорить человека, чтобы он дал вам сесть. Ситуация: в парке одна скамейка. Вам срочно нужно присесть, а скамейка занята. Попробуйте найти способ согнать другого человека со скамейки. Затем беседа на тему вежливости. И уже с учетом воспитанности и вежливости попытаться занять скамейку.

***Упражнение: конфликт «нападающего» и «защищающегося»***

Цель: обучение навыкам отстаивания своей точки. Продолжительность: 45 минут.

Процедура. Сядьте с партнером друг против друга и решите, кто из вас будет «нападающим», а кто – «защищающимся». После этого заведите друг с другом разговор. Пусть каждый стоит на своем и не сдается. Если вы «нападающий» – поучайте партнера, как он должен себя вести, что ему надлежит сделать и т. п. Всячески тираньте его и критикуйте с позиций вашей очевидной правоты и явного превосходства. Если вы «защищающийся», все время ищите себе оправдания и хнычьте как можно жалобней. Рассказывайте, как сильно вы хотите и стараетесь, чтобы всем было хорошо, и как вам все время что-нибудь мешает. Продолжайте выполнять это упражнение 5– 10 минут, с тем, чтобы получить от этой своей позиции как можно более полное впечатление.

Затем поменяйтесь ролями. Если вы были «защищающимся», возьмите на себя роль «нападающего». Постарайтесь в полной мере ощутить его власть и авторитет, а если вы теперь «защищающийся» его хитрую пассивность. Через 5-10 минут заканчивайте упражнение. Снова присоединяйтесь к группе. *Рефлексия.*

Обменяйтесь своими впечатлениями. (Некоторые сообщают, что им было явно веселей в роли «нападающего», а другие – что они и в роли «защищающегося» чувствовали себя вполне в своей тарелке.) Сравните сыгранные вами роли с тем, как вы ведете себя в обычной жизни. Обсудите, кто как себя чувствовал при выполнении этого упражнения. Возникало ли у вас чувство гнева или униженности, когда вы играли роль «защищающегося»? Было ли у вас ощущение вины или стремление покарать «защищающегося», когда вы выступали в роли «нападающего»? Анализ ваших впечатлений от выполнения этого упражнения может снабдить вас информацией об этих двух сторонах вашей личности.

***Рефлексия дня.***

**Занятие № 6 «Узнай меня лучше»**

Цель: как можно лучше узнать друг друга.

***Упражнение: Психогимнастика «Бабочка»***

Цель: активизировать внимание детей. Продолжительность: 5 минут.

Процедура:

*Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.*

***Упражнение: « А вот и я!»***

Цель: более близкое знакомство с другими, познание другого. Продолжительность: 15 минут.

Процедура: Участники встают в круг и опускают глаза. По команде все поднимают глаза. Задача – поймать взгляд того, кто меньше всего знаком. Участники, поймавшие взгляд друг друга, образуют пары. Процедура продолжается до тех пор, пока все участники не найдут себе пару. Задание в парах: за 5 минут как можно больше узнать о своем партнере. Затем организуется представление каждым участником своего партнера группе.

***Упражнение «Групповое рисование»***

Цель: выявить ролевые взаимоотношения в группе. Продолжительность: 45 минут. Материалы: Бумага и цветные карандаши или мелки.

Процедура: Пусть каждый участник берет себе лист и цветные карандаши. Каждый начинает рисовать то, что сочтет нужным. По сигналу все передают начатые свои рисунки соседям слева и получают чужие рисунки справа. Каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него какие угодно изменения и дополнения. По следующему сигналу рисунки снова передаются и все повторяется снова. Это продолжается до тех пор, пока каждый не получит рисунок, который он же начал.

***Упражнение: «Общение в паре»***

Цель. Упражнения этого комплекса дают возможность пообщаться со множеством малознакомых вам участников группы и поэкспериментировать с вербальными и невербальными способами общения. Продолжительность: 25 минут.

Процедура: Выберите себе партнера. Выполните с ним первое из описанных ниже упражнений. Минут через пять найдите себе нового партнера и выполните второе упражнение.

1. «Спина к спине». Сядьте на пол спина к спине. Попробуйте поговорить. Через несколько минут развернитесь лицом друг к другу и поделитесь впечатлениями.

2. «Сидя и стоя». Один из партнеров стоит, а другой сидит. Попробуйте поговорить в таком положении. Чрез несколько минут поменяйтесь местами, чтобы каждый смог смотреть на другого и снизу вверх, и сверху вниз. Через несколько минут поделитесь друг с другом своими впечатлениями.

3. «Глаза в глаза». Смотрите с вашим партнером друг другу в глаза и общайтесь только взглядом. Через несколько минут обсудите свои впечатления.

Подводится итог упражнения: кому в каком положении было удобнее разговаривать и что полезного для себя вы можете почерпнуть из этого упражнения.

***Рефлексия дня.***

• Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

• Что вам понравилось и что не понравилось?

• Как вы считаете, поможет ли вам герб справиться с плохим настроением и стать более уверенными в своих силах?

**Занятие № 7 «Это я»**

Цель: поближе познакомиться с самимм собой.

***Упражнение «У кого спрятан мячик»***

Цель: отработка навыков считывать информацию по невербальным проявлениям. Продолжительность: 30 минут

Процедура: Стоят все в кругу. За спиной у всех руки. Ведущий ходит за кругом и любому может дать мячик. Цель каждого: угадать по невербальным проявления у кого мяч. Отслеживать как изменилось поведение того, у кого мячик.

***Упражнение «Внимательное слушание»***

Цель: научиться эмпатийному слушанию. Продолжительность: 10 минут.

Процедура: разбиваются по парам. Сначала один слушает, второй говорит о себе. Задача первого потом представить того кто говорил группе словами говорящего. Отслеживают сами насколько точно передана информация. Затем говорящий и слушающий меняются местами.

***Коллаж «Мой герб»***

Процедура: Во второй половине XV века крестоносцы в Европе стали использовать специальные эмблемы для обозначения своего положения в обществе. Люди знатного происхождения гордились своими гербами. Гербы не только обозначали индивидуальность, качества его характера, успехи и привилегии его семьи, но и говорили о его происхождении. Для распознавания воина щиты покрывали яркими красками (эмалями), украшали деталями.

Основой герба служит щит. И не зря: щит – это защита, помощник в трудную минуту. Сегодня каждый из вас сделает для себя герб. Для этого вы получите листы с основой герба. Он разделен на пять частей.



В первой вам надо изобразить то, что вы умеете делать лучше всего.

Во второй – место, где вы чувствуете себя хорошо: уютно и безопасно.

В третьей – самое большое свое достижение.

В четвертой – трех человек, которым вы можете доверять.

Все это вы можете изобразить с помощью слов, картин, символов, рисунков.

А в пятой напишите три слова, которые хотели бы услышать о себе.

Время на работу – 15 минут.

Участникам дается время на создание собственного герба. По желанию участники рассказывают о том, что у них получилось. Обсуждение.

Каждому из нас надо помнить, что, герб который вы изготовили, поможет вам:

• когда вам скучно, вспомнить те дела, которыми можно заняться;

• когда одиноко, подумать о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;

• стать более уверенными, вспомнив свои достижения, и задуматься о том, чего еще вы можете достигнуть;

• мысленно представив то место, в котором вам уютно и хорошо, отдохнуть и успокоиться;

• когда же бывает горько, обидно, страшно, тревожно, для поддержания духа вспомнить и произнести вслух три слова, которые вам хотелось бы слышать о себе.

***Упражнение «Разговор с руками»***

Цель: отработка навыка считывать невербальную информацию. Продолжительность 5 минут.

Процедура: разбиваются по парам. Садятся напротив друг друга. Закрывают глаза и пытаются общаться без слов, только касаниями рук. Цель: понять, что пытаются сказать.

***Упражнение «Аплодисменты по кругу»***

Продолжительность: 10 минут.

Процедура: Обратная сторона вашего герба осталась чистой, и, прежде чем проститься, пустите по кругу ваш герб и пусть каждый напишет вам девиз или пожелание. Я не знаю, кому какой девиз достанется, но одно слово может перевернуть всю жизнь или стать спутником жизни. Спасибо вам за работу. Всего доброго.

**Занятие № 8 «Мы»**

Цель: создание атмосферы общности и единства группы.

***Упражнение: «Парное рисование»***

Цель: исследование межличностных взаимоотношений и конфликтов в группе. Продолжительность: 1 час. Материалы: бумага и цветные карандаши или мелки.

Процедура: Пусть каждый участник выберет себе в партнеры того, с кем он хочет познакомиться поближе или с кем у него не выяснены отношения. Между ними кладут большой лист бумаги, и каждый получает множество цветных мелков. Бумага будет пространством для совместного творчества. Партнеры начинают с того, что смотрят друг другу в глаза. Потом они молча начинают спонтанное рисование на общем листе бумаги, выражая таким образом свои чувства. Общаются они только посредством линий, фигур и цветов. После обсуждение впечатлений, эмоциональных реакциях на рисунок, обратить внимание на параллели между особенностями рисунков и особенностями поведения, которые автор рисунков демонстрирует в группе.

Окончив рисование, партнеры могут обсудить свои впечатления. Они могут поговорить об эмоциональных реакциях одного на рисунки другого, обратить внимание на параллели между особенностями рисунков и особенностями поведения, которые автор рисунков демонстрирует в группе. При этом каждый из партнеров старается узнать что-то о другом.

***«Шеренга»***

Цель: Мобилизация группового внимания и активности. Продолжительность:8-10 мин.

Процедура: Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер встает около одного из концов шеренги. Тренер: «все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно точнее. Задание первое: надо расположимся в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги тот, кто самый невысокий. Задание второе: «около меня должен стоять человек с самыми темными волосам, а на противоположном конце – с самыми светлыми». Варианты: в начале шеренги – с самыми темными глазами, в конце– с самыми светлыми. Начало шеренги – это 1 января, конец – 31 декабря. Расположиться по датам (без учета года) рождения.

***Упражнение «Кто во что одет»***

Цель: проверить внимательность к другим. Продолжительность: 5 мин.

Процедура: Группа садится вкруг. Все внимательно друг друга разглядывают, затем отворачиваются и ведущий задает вопросы: Например, какого цвета ботинки у Пети? Или есть ли цепочка у Насти?

***Упражнение «Радистка»***

Цель: сплочение группы.

Процедура: Участники группы берутся за руки. По команде ведущего передается телеграмма с помощью пожатия руки. Если ведущий посылает телеграмму вправо, то он должен получить пожатие руки слева. Чем быстрее дойдет телеграмма, тем сплоченнее команда. *Рефлексия:*

Процедура: подводятся итоги дня. Каждый из группы делится своими впечатлениями и ощущениями от занятия и конкретных упражнений.

***Упражнение «Доброе животное»***

Цель: разминка. Продолжительность: 5-10 мин.

Процедура: Для того чтобы почувствовать себя одним целым, я предлагаю выполнить упражнение «Доброе животное». Встаньте в круг плечом к плечу и возьмите друг друга за руки. Вы – одно большое доброе животное. Животное дышит. Шаг назад – вдох. Шаг вперед – выдох. У животного бьется сердце. Два шага назад – притопывая, два шага вперед. Спасибо.

***Упражнение «Рыба для размышления»***

Цель: познакомиться поближе. Продолжительность: 20 минут.

Процедура: Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю каждому из вас «поймать рыбу – вытянуть карточку и закончить записанное на ней предложениями. Каждый участник группы ловит рыбу, доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными словами. Предложения на карточках:

Самый большой страх – это…

Я не доверяю людям, которые…

Я сержусь, когда…

Я не люблю, когда…

Мне грустно когда…

Когда я спорю…

Когда на меня повышают голос, я…

Самое грустное для меня…

Человек считается неудачником, если…

Мне скучно, когда…

Я чувствую неуверенность, когда…

Какое чувство вы испытали, заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувства страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто скучали. В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту. С древних времен люди создавали для себя талисманы и обереги. Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

***Упражнение «Чемодан» (Проведение упражнения см. в предыдущих тренингах).***

Цель: собрать багаж ЗУН, которые пригодятся в будущем.

Процедура: один из участников выходит из комнаты, другие начинают собирать ему в дорогу «чемодан», складывая положительные качества, которые группа ценит в этом человеке и то, что ему поможет в общении с людьми. Но составляю и список отрицательных качеств, чтобы «отъезжающий» не забывал о них. Затем эти списки зачитываются «отъезжающему». Тот может задавать вопросы. Затем выходит следующий участник и процедура повторяется до тех пор, пока все участники не получат по «чемодану».

***Упражнение «Свеча»***

Цель: прощание.

Процедура: Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем по очереди передавать ее друг другу и говорить спасибо за совместную работу.

**Раздел II.**

**Тренинги для юношеского возраста**

 

**Тренинг «Бесконфликтное коммуникативное поведение»**

 
**Пояснительная записка**

**Цель тренинга**: формирование умений, необходимых для разрешения сложных жизненных ситуаций; развитие коммуникативных качеств и свойств личности; научение адекватным способам выхода из конфликтных ситуаций.

**Задачи тренинга**:

• Создать условия для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем.

• Расширение знаний участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способностей безоценочного их принятия, формирования умения управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями.

• Способствовать формированию навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

• Способствовать осознанию своей жизненной перспективы, жизненных целей, путей и способов их достижения.

• Обучение методам нахождения решения в конфликтных ситуациях. Изменения затрагивают эмоциональную, поведенческую и когнитивную сферы взаимоотношений человека. Это выражается в том, что участник тренинга по его окончании может самостоятельно находить выходы из сложных жизненных ситуаций (поведенческая составляющая); самостоятельно продумывать дальнейшие "шаги" по выходу из сложившейся ситуации и исходя из этих условий самостоятельно моделировать свое поведение (когнитивная составляющая); менее эмоционально реагировать на сложные жизненные перипетии; снижать уровень возникновения фрустрации, страхов и стрессовых состояний (эмоциональная составляющая).

**Категория участников:** группа 10-15 человек юношеского или зрелого возраста.

**Время проведения:** 6 занятий по 6 часов (всего 36 часов). Каждое занятие состоит из трех частей:

• Вводная часть (разминка)

• Основная часть (рабочая)

• Завершение. Вводная часть занятия включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнений. В начале каждого занятия психологу важно почувствовать группу, диагностировать состояние участников, чтобы скорректировать план работы на день. В качестве разминки используются и различные упражнения, которые позволяют участникам переключиться от своих забот к работе в группе, активизироваться, настроиться на дальнейшую работу по определенной теме, включиться в ситуацию "здесь и сейчас". Эти упражнения обычно не обсуждаются.

Средством решения задач тренинга служат групповые дискуссии, ролевые игры, психогимнастика. Их удельный вес меняется в зависимости от специфики целей группы. Именно эти приемы позволяют реализовать принципы тренинга, в основе которых лежит активный, исследовательский характер поведения участников.

**Структура тренинга**









**Содержание тренинга**

**Занятие 1**

***Упражнение 1 – разминка «Ассоциация со встречей»***

Участникам предлагается высказать свои ассоциации со встречей. К примеру: "Если бы наша встреча была бы животным, то это была бы… собака".

***Упражнение 2 – знакомство «Баранья голова»***

Инструкция: Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам представляется шикарная возможность, обычно не доступная в реальной жизни, – выбрать себе имя. Ведь часто бывает: кому-то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, скажем, все зовут девушку Ленка, а ей хочется, чтобы к ней обращались «Леночка» или «Ленуля». Есть люди, которые в детстве имели забавную кличку и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так. У вас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы и ведущий в течение всего тренинга будут обращаться к вам только по этому имени.

А теперь представимся друг другу. Сделаем это так, чтобы сразу и прочно запомнить все игровые имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй – имя предыдущего и свое, третий – имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих перед ним. Записывать имена нельзя – только запоминать. Если вы, называя своих партнеров, забыли чье-то имя, то произносите «баранья голова», конечно, имея в виду себя, а не того, кого забыли. Дополнительное условие – называя имя человека, обязательно посмотреть ему в глаза.

***Упражнение 3 «Заключение контракта»***

Выработка правил группы производится с помощью мозгового штурма, следует записать все выработанные правила на доске или листе ватмана.

1) Закон «ноль-ноль» (о пунктуальности).

2) Правило поднятой руки: высказываются по очереди, когда один говорит, остальные молча слушают и, прежде чем взять слово, поднимают руку.

3) Без оценок: принимаются различные точки зрения, никто друг друга не оценивает, обсуждаем только действия: критика должна быть конструктивной.

4) Конфиденциальность: то, что происходит на занятии, остается между участниками.

5) Правило «Стоп»: если обсуждение какого-то личного опыта участников становится неприятным, тот, чей опыт обсуждается, может закрыть тему, сказав «Стоп».

6) Активность: чаще всего, те, кто проявляют активность на занятиях приобретают по окончании курса больше, чем те, кто был пассивен на занятиях.

***Упражнение 4 «Прогноз погоды»***

Инструкция. «Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас "плохая погода" или "штормовое предупреждение", а может быть, для вас солнце уже светит во всю».

***Упражнение 5 «Интервью»***

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

***Ролевая игра 6 «Преувеличение или полное изменение поведения»***

Это ролевая игра, в которой членам группы дается возможность проиграть свои внутриличностные конфликты. Разыгрывание ролей используется для расширения осознания поведения и возможности его изменения.

Участник сам выбирает нежелательное личное поведение, или группа помогает ему выбрать поведение, которое им не осознается.

Если член группы не осознает этого поведения, он должен преувеличить его. К примеру, робкий член группы должен говорить громким авторитарным тоном, постоянно хвастаясь. Если же участник осознает поведение и считает его нежелательным, он должен полностью изменить его. На разыгрывание ролей каждому дается 5-7 минут. Затем все участники делятся своими наблюдениями и чувствами.

***Упражнение 7 «Говорю, что вижу»***

Описание поведения означает сообщение о наблюдаемых специфических действиях других людей без оценивания, то есть без приписывания им мотивов действий, оценки установок, личностных черт. Первый шаг в развитии высказываться в описательном ключе, а не форме оценок – улучшение умения наблюдать и сообщать о своих наблюдениях, не давая оценок.

Сидя в круге, сейчас вы наблюдаете за поведением других и, по очереди, говорите, что вы видите относительно любого из участников. К примеру: “Коля сидит, положив ногу на ногу”, “Катя улыбается”.

Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участник.

***Упражнение 8 «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»***

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации можно предложить следующие:

4. Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.

5. Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.

6. Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.

7. Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые, на ваш взгляд, вопросы.

8. Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.

9. Друг просит вас одолжить ему вашу какую-либо дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным, не совсем ответственным.

Для каждого участника используется только одна ситуация. Можно разыграть данные ситуации в парах. Группа должна обсудить ответ каждого участника. На упражнение отводится 40-50 минут.

***Упражнение 9 «Единство»***

Участники рассаживаются в круг. Каждый сжимает руку в кулак, и по команде ведущего все "выбрасывают" пальцы. Группа должна стремиться к тому, чтобы все участники независимо друг от друга, выбрали одно и то же число.

Участникам запрещается переговариваться. Игра продолжается до тех пор, пока группа не достигнет своей цели.

***Упражнение 10 «Аплодисменты по кругу, прощание»***

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Занятие 2**

***Упражнение 11 «Приветствие»***

Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: "Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно" или "Привет, ты как всегда энергичен и весел". Можно вспомнить о той индивидуальной черте, которую сам человек выделил при первом знакомстве (см. упражнение "Представление") Участник может обращаться ко всем сразу или к конкретному человеку. Во время этой психологической разминки группа должна настроиться на доверительный стиль общения, продемонстрировать свое доброе отношение друг к другу.

По его окончании ведущий разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

***Упражнение 12 «Печатная машинка»***

Участникам предлагается слово или фраза. Буквы, составляющие текст, распределяются между членами группы. Затем фраза должна быть сказана как можно быстрее, причем каждый называет свою букву, а в промежутках между словами все хлопают в ладоши.

***Упражнение 13 «Хвастовство»***

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). "Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе".

На выступление отводится – 1 минута.

По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

***Упражнение 14 «Диспут»***

Упражнение проводится в форме диспута. Участники делятся на две приблизительно равные по численности команды. С помощью жребия решается, какая из команд будет занимать одну из альтернативных позиций по какому-либо вопросу, например: сторонники и противники "загара", "курения", "раздельного питания" и т.д.

Аргументы в пользу той или иной точки зрения члены команд высказывают по очереди. Обязательным требованием для играющих является поддержка высказываний соперников и уяснение сущности аргументации. В процессе слушания тот из членов команды, чья очередь высказываться следующим, должен реагировать угу-поддакиванием и эхо, задавать уточняющие вопросы, если содержание аргументации не до конца ясно или же сделать парафраз, если создалось впечатление полной ясности. Аргументы в пользу позиции своей команды разрешается высказывать лишь после того, как выступающий тем или иным способом просигнализирует, что его поняли правильно (кивок головой, "да, именно это я и имел в виду").

Ведущий следит за очередностью выступлений, за тем, чтобы слушающий осуществлял поддержку высказывания, не пропуская тактов, парафраз, используя при этом реакции соответствующего такта. Можно давать разъяснения типа, "Да, Вы меня поняли правильно" легче всего, просто повторив слова собеседника, а убедиться в правильности понимания можно парафразируя его высказывания. Предостеречь участников от попыток продолжать и развивать мысли собеседника, приписывая ему не его слова.

В заключении упражнения ведущий комментирует его ход, обращая внимание на случаи, когда с помощью парафраза удалось добиться уточнения позиций участников "диспута".

***Упражнение 15 «Сигнал»***

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

***Ролевая игра 16 «Официант, в моем супе муха!»***

Участникам группы предлагается поучаствовать в конфликтной ситуации, случившейся в одном из дорогих ресторанах.

Дайте каждому из участников по одному из ниже приведенных сценариев, чтобы ознакомиться.

Объясните, что упражнение представляет собой ролевую игру, призванную продемонстрировать некоторые аспекты общения.

После проигрывания ситуации следует обсудить впечатления, мнения, переживания, возникшие у участников сцены, а затем наблюдения остальных членов группы. Если позволит время и найдутся желающие, упражнение можно повторить, но с другими участниками.

РОЛЬ А

Вы путешествуете по чужой стране. Сегодня, обедая в весьма дорогом ресторане, вы обнаружили в супе нечто, похожее на часть насекомого. Вы пожаловались официанту, но тот уверяет, что это не насекомое, а специи. Вы не согласились и пожелали переговорить с управляющим. И вот управляющий подходит к вашему столику.

РОЛЬ Б

Вы – управляющий хорошего ресторана. Цены могут показаться высокими, но качество обслуживания в высшей степени оправдывает их. У вашего ресторана хорошая репутация, и он привлекает многих иностранцев. Сегодня в ваш ресторан пришел пообедать иностранец, и один из новых официантов подал ему суп. Возникли какие-то претензии, и официант передал вам, что иностранец желает с вами переговорить. Итак, вы направляетесь к его столику.

Анализ:

• Жаловался ли А? Отменил ли он заказ? Отказался ли заплатить за суп?

• Вник ли Б в суть проблемы? Преодолел ли непонимание сторонами друг друга? Выразил ли искреннее сожаление? Принес ли вежливые извинения?

• Удалось ли сторонам дать объяснения, воспринять их и разрешить проблему к обоюдному удовлетворению?

• Мог ли А изложить свою жалобу ясно и внятно? Ролевая игра может быть использована для демонстрации культурной специфики в человеческом поведении: К примеру: одинаково ли выражают мужчины и женщины одну и ту же жалобу?

Завершение:

Никто не в силах указать «наилучший способ» решения проблем, которыми сопровождается общение с иностранцами, однако обсуждение данной ролевой игры может помочь участникам увидеть широкие возможности для этого.

***Упражнение 17 «Подарок»***

Участники встают в круг

Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу». Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа (мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.).

***Упражнение 18 «Аплодисменты по кругу» (см. 10 упр., занятие 1)***

**Занятие 3**

***Упражнение 19 «Приветствие» (см. упражнение 11).***

***Упражнение 20 «Меняющаяся комната»***

Инструкция: Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате… А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь нее… А теперь комната стала оранжевой – оранжевые стены. Пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте»… А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые…

***Упражнение 21 «Называем чувства»***

Инструкция: Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана

Информация для ведущего: целью является обогащение словаря эмоций у участников. Можно проводить это упражнение как соревнование между двумя командами или же как общегрупповой «мозговой штурм». Результат работы группы – лист ватмана с написанными на нем словами можно использовать на протяжении всего занятия. По ходу работы в этот список можно вносить новые слова – это словарь, отражающий эмоциональный опыт группы.

Обсуждение: какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?

***Упражнение 22 «Шурум-бурум»***

Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и, произнося только слова «шурум-бурум», показать задуманное им чувство.

***Упражнение 23 "Работа с ассоциативным рядом "конфликт****"*

Порядок работы: Участники рассаживаются в круг и получают инструкцию ведущего: "В фокусе нашего внимания – конфликт. Когда мы говорим это слово, у нас возникает ряд ассоциаций, чувств. Мы слышали о конфликте, знаем, как он выглядит в поведении людей.

Сейчас мы исследуем, как конфликт отражается на внутреннем состоянии человека. Пусть каждый скажет, с чем ассоциируется слово "конфликт". Какой образ подсказывает ваше воображение?"

После первого ряда произвольный ассоциаций можно произнести следующее:

• если конфликт – это мебель, то какая?

• если конфликт – это посуда, то какая?

• если конфликт – это одежда, то какая? И т.д. Рефлексия. В ходе обсуждения ведущий задает вопрос: "Для чего мы делали это упражнение?". Важно заметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния, вызванного словом "конфликт". Для того чтобы управлять своим эмоциональным состоянием в ситуации конкретного конфликта, надо хотя бы определять характер этих эмоций, их глубину и степень влияния на поведение.

***Упражнение 24 «Эмоциональная тропинка»***

Подберите символические рисунки, с помощью которых можно отразить свое эмоциональное состояние в различные моменты развития конфликта. Нарисуйте в тетради самоанализа свою "тропинку" и свои символы для каждого из значимых этапов пути в конфликте. Можно дополнить их краткими фразами.

Пункт А – "все хорошо!"

Пункт В – "все снова хорошо!"

***Упражнение 25 «Скульптура»***

Учащиеся делятся на группы по 3 человека и выбирают "скульптора". Он строит скульптурную группу "конфликт" и занимает свое место в ней.

Рефлексия. Попробуйте описать свои ощущения в ходе упражнения. Где в теле у "скульптур" чувствовалось напряжение? Какие чувства и ассоциации появились в той или иной позе? Обращается внимание на связь эмоциональной и физической напряженности.

***Упражнение 26 «Посылка»***

Участники сидят в кругу, близко друг к другу. Руки держат на коленях соседей. Один из участников «отправляет посылку», легко хлопнув по ноге одного из соседей. Сигнал должен быть передан как можно скорее и вернуться по кругу к своему автору. Возможны варианты сигналов (различное количество или виды движений).

***Ролевая игра 27 «Соседки»***

Две девушки – студентки проживают в одной комнате общежития. В процессе подготовки одной из них (Марины) к экзамену ей понадобилось работать на компьютере и в ночное время вместе с подругой – одногрупницей. У второй девушки (Любы) на следующий день предстоит сдача зачета, и она намерена хорошо выспаться перед зачетом.

Утром Люба проснулась не выспавшейся и в плохом настроении и в грубой форме стала высказывать Марине претензии по поводу ее ночной учебы. Она заявила, что имеет право на отдых, а Марина с подругой, по ее мнению, проявили неуважение к ней, просидев за компьютером полночи, хотя, фактически, девушки освободились гораздо раньше, чем утверждала Люба. По мнению Марины, ее соседка вполне имела возможность выспаться, к тому же вели себя они тихо и не шумели. И у нее тоже есть право учиться по ночам, к тому же это происходит не так часто.

Подруги поссорились и даже припомнили друг другу предыдущие столкновения на бытовой почве. В итоге их утренний разговор превратился в перебранку, и они обе расстались в расстроенных чувствах и испытывали друг к другу злость и обиду.

Рефлексия, позволяющая посмотреть на поведение участников конфликта глазами окружающих. Тренер не навязывает игрокам модели поведения в игре, и должен убедиться, что участники, выполняя задачу, способны смотреть на себя со стороны.

***Игра 28 «Енотов круг»***

Тренер обращается к команде: «Закон джунглей» гласит: «Каждый сам за себя». Сегодня этот закон действителен не только для героев сказки Р. Киплинга, он оправдывает жесткость, агрессивность, ощущения одиночества и отчуждения. Все связано с огромным психологическим напряжением и энергозатратами. Подумать только, сколько человек тратит жизненных сил на возведение «защитных барьеров», тогда как может расходовать их на творчество!

Что порождает «защитные барьеры» недоверия? Страх. Человек боится, что его обманут, предадут, узнают секреты, воспользуются и т. д. Поэтому активный идет в наступление первым, пассивный предпочитает «спрятаться» в безопасном месте или заручиться покровительством сильнейшего.

«Защитные барьеры» в повседневности крадут у человека радость жизни. В команде же «защитные барьеры» разрушают командный дух. Командный дух основан на доверии. Чтобы позволить себе доверять человеку, нужна смелость.

Доверие не означает перекладывание ответственности на плечи того, кому доверяешь. Доверие основано на ощущении незримой связи, существующей между людьми, близкими по духу. Доверие базируется на принятии индивидуальности другого и понимании «неслучайности» совместных действий. Все эти идеи ложатся в основу игр и упражнений, а так же становятся темами обсуждений.

• Люди собираются вместе не случайно: всегда есть нечто, что их объединяет.

• Между людьми существуют невидимые связи, среди них есть более прочные и менее прочные.

• Ощущение связи с другими позволяет пережить ценность Единства. Инструментарий: потребуется прочная корсажная лента длиной примерно 3,5 метра.

Концы ленты крепко связываются друг с другом.

Проведение игры:

Ведущий приглашает участников игры встать в круг и, показывая круг из корсажной ленты, говорит:

Вы видите в моих руках обыкновенную ленту. Ее концы связаны, и образовался круг из корсажной ленты. Я прошу вас взяться за него обеими руками и потянуть на себя. Займите такое положение, чтобы вы держались за наш круг вытянутыми руками. Расслабьтесь, чувствуете, он вас держит? Так, все вместе, мы можем образовать круг, который поддерживает нас. Мы можем настолько ему доверять, что даже закроем глаза… Держит? Конечно, ведь мы привели его в состояние равновесия! Вот чудо – благодаря тому, что мы все доверяем ему держать себя, он держит нас! Оказывается, доверие способно поддерживать и того, кто доверяет, и того, кому доверяют.

• Попробуем отпустить одну руку, и держатся за круг только одной рукой. Удобно? Нет? Уже чувствуете себя как будто «связанными»? Вас это обременяет? Неудивительно! Разве можно доверять наполовину? «Половинное доверие», как вы убедились, вызывает напряжение.

• Давайте снова возьмемся за круг двумя руками, откинемся назад, держась за него вытянутыми руками, установим его равновесие и закроем глаза. Давайте запомним каждой клеточкой нашего тела ощущение взаимного доверия и поддержки.

Этот круг называют «енотовым», продолжает ведущий, пока участников игры поддерживает круг. Зоологи заметили, что еноты решают важные для них дела, становясь в к р у г. Вы чувствуете, что круг действительно объединяет нас всех. Давайте запомним это чувство и будем вызывать его в себе всякий раз, когда нам предстоит совместная работа! Спасибо!

***Упражнение 29 «Аплодисменты по кругу» (см. 10 упр., занятие 1)***

**Занятие 4**

***Упражнение 30 «Приветствие» (см. упражнение 11).***

***Упражнение 31 «Меняющаяся комната» (см. упражнение 20).***

***Ролевая игра 32 «Сглаживание конфликтов»***

Ведущий рассказывает о важности такого умения как умение быстро и эффективно сглаживать конфликты; объявляет о том, что сейчас опытным путем стоит попытаться выяснить основные методы урегулирования конфликтов.

Участники разбиваются на тройки. На протяжении 5 минут каждая тройка придумывает сценарий, по которому двое участников представляют конфликтующие стороны (например, ссорящихся супругов), а третий – играет миротворца, арбитра.

Конфликтные ситуации проигрываются.

На обсуждение ведущий выносит следующие вопросы:

• Какие методы сглаживания конфликтов были продемонстрированы?

• Какие, на ваш взгляд, интересные находки использовали участники во время игры?

• Как стоило повести себя тем участникам, кому не удалось сгладить конфликт?

***Игра 33 «Волшебная рука»***

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

***Упражнение 34 «Печатная машинка» (см. упражнение 12).***

***Упражнение 35 «Если бы…, я стал бы…»***

Упражнение происходит по кругу: один участник ставит условие, в котором оговорена некоторая конфликтная ситуация. К примеру: "Если бы меня обсчитали в магазине…". Следующий, рядом сидящий, продолжает (заканчивает) предложение. К примеру: "… я стал бы требовать жалобную книгу".

Целесообразно провести это упражнение в несколько этапов, в каждом из которых принимают участие все присутствующие, после чего следует обсуждение.

Ведущий отмечает, что как конфликтные ситуации, так и выходы из них могут повторяться.

***Игра 36 «Найти общее»***

Инструментарий: цветные карточки с темами.

Проведение игры: идея игры проста – каждый из пары собеседников должен говорить только на свою тему. Темы для разговора подбираются таким образом, чтобы они как можно меньше соприкасались друг с другом. Между тем, говоря на свою тему, участник игры должен определить тему партнера и постараться найти общие точки соприкосновения.

Варианты заданий (тем для беседы) в паре**:**

Возможный цвет карточек

Тема первого собеседника

Тема второго собеседника

Поговорите о животноводстве

Красный

Поговорите о проблеме наркотиков

Серый

Поговорите о живописи

Поговорите о футболе

Поговорите о качестве воды

Синий

Поговорите о боевиках (кинофильмах)

Белый

Поговорите о спорте

Поговорите о кулинарии

Оранжевый

Поговорите о автомобилях

Поговорите об апельсинах

Участники игры разбиваются на пары.

Ведущий предлагает каждой паре выбрать свой цвет.

Ведущий формулирует пред играющими задачи:

• деликатно начать беседу;

• подвести разговор к своей теме;

• понять тему партнера;

• найти связки между темами;

• найти общую тему;

• корректно закончить беседу.

Ведущий дает три минуты для обдумывания темы, после чего участники приступают к беседе.

Вопросы для обсуждения игры "Найти общее»:

7. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от беседы.

8. С какими трудностями вы столкнулись в процессе беседы?

9. Кто явился инициатором «сближения» темы?

10. Что нужно для того, чтобы найти общее в разных темах, идеях?

11. Чему эта игра может научить команду?

***Упражнение 37 «Волшебная лавка»***

Участники могут сосредоточиться на представлении о себе, о своих особенностях и на их анализе, обдумывании, чтобы им хотелось изменить. Упражнение позволяет прийти к мысли: чтобы приобрести что-то новое, нам всегда приходится платить. Также участники могут задуматься о существенных для них жизненных целях.

Инструкция: Я хочу предложить вам упражнение, которое даст вам возможность посмотреть на самих себя. Устройтесь поудобнее. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните и полностью расслабьтесь. Представьте себе, что вы идете по узенькой тропинке через лес. Вообразите окружающую вас природу. Осмотритесь вокруг. Сумрачно или светло в окружающем вас лесу? Что вы слышите? Какие запахи вы ощущаете? Что вы чувствуете? Внезапно тропинка поворачивает и выводит вас к какому-то старому дому. Вам становится интересно, и вы заходите внутрь. Вы видите полки, ящики. Повсюду стоят сосуды, банки, коробки. Это – старая лавка, причем волшебная. Теперь представьте, что я – продавец этой лавки. Добро пожаловать! Здесь вы можете приобрести что-нибудь, но не вещи, а черты характера, способности – все, что пожелаете. Но есть еще одно правило: за каждое качество, ваше желание, вы должны отдать что-либо, другое качество или от чего-то отказаться. Тот, кто пожелает воспользоваться волшебной лавкой, может подойти ко мне и сказать, чего он хочет. Задам вопрос: «А что ты отдашь за это?» он должен решить, что это будет. Обмен состоится, если кто-либо из группы захочет приобрести это качество, способность, умение, то, что отдается, или если мне, хозяину лавки, покажется этот обмен равноценным, понравится эта способность, умение. Через некоторое время ко мне может подойти следующий член группы. В заключение мы обсудим, что каждый из нас пережил.

***Упражнение 38 «ДА»***

Группа разбивается на пары. Один из участников говорит фразу, выражающую его состояние, настроения или ощущения. После чего второй должен задавать ему вопросы, чтобы уточнить и выяснить детали. Например, "Странно, но я заметила за собой, что когда нахожусь в таком состоянии, то цвет моей одежды примерно одинаков". Упражнение считается выполненным, если в ответ на расспросы участник получает три утвердительных ответа – "да".

***Упражнение 39 «Контраргументы»***

Каждый член группы должен рассказать остальным участникам о своих слабых сторонах – о том, что он не принимает в себе. Это могут быть черты характера, привычки, мешающие в жизни, которые хотелось бы изменить.

Остальные участники внимательно слушают и по окончании выступления обсуждают сказанное, пытаясь привести контраргументы, т. е. то, что можно противопоставить отмеченным недостаткам или даже показывая, что наши слабости в одних случаях, становятся нашей силой в других.

***Упражнение 40 «Передача движения по кругу»***

Все садятся в круг. Один из участников группы начинает действие с воображаемым предметом так, чтобы его можно было продолжить. Сосед повторяет действие и продолжает его. Таким образом, предмет обходит круг и возвращается к первому игроку. Тот называет переданный им предмет и каждый из участников называет, в свою очередь, что передавал именно он. После обсуждения упражнение повторяется еще раз.

***Упражнение 41 «Аплодисменты по кругу» (см. упр.10).***

**Занятие 5**

***Упражнение 42 «Приветствие» (см. упр. 11)***

***Упражнение 43 «Прогноз погоды» (см. упр. 4)***

***Упражнение 44 «Карлики и великаны»***

Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» – все стоят, а на команду: «Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников – приседает на команду «Великаны».

***Упражнение 45 «Автобиография»***

Основная цель этого задания – ощутить, каким образом наше прошлое повлияло на наше настоящее, и как это влияние продолжает сказываться до сих пор, чтобы освободиться от него и от тех стереотипов поведения, которые уже не соответствуют нашим сегодняшним интересам. Нас здесь будет интересовать не столько перечень внешних событий как таковых, сколько внутренняя история нашей жизни, исследований тех условий, событий и людей, которые повлияли на нее, и то, как происходило взаимодействие с ними. Для того чтобы люди, которые, возможно, будут читать вашу биографию, понимали о чем идет речь, следует вкратце остановиться на каких-то существенных внешних событиях вашей жизни, таких как время и место рождения, национальность, социально-экономическое положение вашей семьи, количество братьев и сестер и каким по счету родились вы, общие социальные условия, в которых вы жили, и какие природные условия вас окружали. Постарайтесь указать влияние всех этих факторов на ваше развитие, и, вообще, если вы ссылаетесь на какие-то внешние обстоятельства своей жизни, объясните, какое, по вашему мнению, влияние они на вас оказали.

**Стиль.** Излагать свою биографию можно по-разному. Некоторые делают это в хронологическом порядке, рассказывая о своей жизни год за годом; другие предпочитают начинать с того места в своей жизни, которое по каким-то причинам привлекает их больше всего. Каждый из этих подходов может применяться достаточно успешно. Иногда хорошо их сочетать, набросав вначале общий план основных событий в хронологическом порядке, а потом, останавливаясь подробно на том, что в данный момент больше всего привлекает, а затем, вновь возвращаясь к плану, чтобы проверить, не выпали ли из рассказа какие-то существенные моменты. Пишите так, чтобы вам было легко, даже если при этом ваше изложение будет грешить против грамматических и стилистических правил. Самое важное – начать писать любым способом. Попробуйте излагать мысли в виде потока сознания, и не страшно, если важные вопросы и проблемы проявятся не сразу, но лучше, чем заранее ограничивать изложение жесткими рамками плана.

Описывая свою жизнь, будьте как можно более откровенны и беспристрастны, не пытайтесь подвергать цензуре те места, которые могут, по вашему мнению, представить вас в невыгодном свете. Наоборот, вы почувствуете, что обращая внимание на те моменты своей жизни, которых вы стесняетесь, вы узнаете немало полезного для себя. Постарайтесь указать, в чем заключаются ваши «больные места». Стремясь достичь наиболее объективной и честной позиции во взгляде на свою жизнь, вы сможете лучше ее осознать и в дальнейшем предпринимать более конструктивные шаги.

Если вы обнаружите, что ваша биография оказалась слишком длинной и бессвязной, хорошо вдобавок к ней написать более короткий и четко организованный вариант, который поможет вам лучше увидеть собственные стереотипы. Длинный вариант послужит тому, чтобы вы почувствовали себя свободнее и отобрали материал; он важен для вашего внутреннего использования. Короткий вариант поможет рассказать о себе другим и организует ваши собственные мысли.

**Ваше развитие в целом.** Каким человеком вы были в разные периоды своей жизни? Как вы изменились с тех пор? Воспринимали ли вас окружающие так же, как вы воспринимали себя? Какие маски вы носили? Как искажали свою истинную натуру, чтобы быть принятым окружающими; чтобы защититься от них? Проиллюстрируйте все это своими рисунками.

Опишите любые кризисы развития или поворотные моменты вашей жизни, во время которых происходили изменения в вашем отношении к жизни или уровне осознания. Такие события часто переживаются как «испытание» или «инициация» и могут проходить как кризис или проверка на прочность.

Какие стереотипы вы замечаете в своей жизни? Существуют ли какие-нибудь определенные конфликты, которые повторялись в различных ситуациях? Вынесли ли вы из своего жизненного опыта какие-то уроки?

**Конкретные вопросы.** Опишите ваши самые ранние воспоминания, и неважно, действительно вы это помните или это плод воображения. Опишите свои повторяющиеся детские сны. Укажите любые травмировавшие вас события, например, болезни, несчастные случаи, смерти, расставания, насилие, сексуальные оскорбления и т.д. Как это повлияло на вас?

**Характер жизни в целом и ее значение.** Рассказывая о своей жизни, подумайте, какой, как вам кажется, она отражает архетип? Придумайте миф или сказку о своей жизни.

Запишите ее и проиллюстрируйте рисунками, на которых основные действующие лица будут представлены в виде каких-то архетипов.

Если бы вам пришлось ее озаглавить, какие бы названия (название) и подзаголовки вы использовали? Принимаете ли вы свой жизненный опыт или относитесь к нему отрицательно?

В чем, как вы полагаете, состоит более глубокое значение и предназначение вашей жизни?

***Упражнение 46 «Единство» (см. упр.9).***

***Ролевая игра 47 «Конфликт»***

Каждый из участников по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Рассказчик может быть не только сценаристом и режиссером ролевой игры, делать несколько дублей и т.д.

Участникам представляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

***Упражнение 48 «Сигнал» (см. упр. 15).***

***Упражнение 49 «Всеобщее внимание»***

Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простую задачу любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее выполняют все участники, обсуждаются итоги: кому удалось привлечь к себе внимание других и за счет каких средств.

***Упражнение 50 «Техники слушания»***

Участники разбиваются на пары и решают, кто говорящий, а кто слушающий. Затем ведущий сообщает, что задачей слушающих будет внимательное выслушивание в течение 2-3 минут "очень скучного рассказа". Затем ведущий отзывает в сторону будущих "рассказчиков", якобы для того, чтобы проинструктировать их, как сделать рассказ "очень скучным". На самом деле дает разъяснения (так, чтобы "слушающие" не слышали этого), что суть не в степени скучности рассказа, а в том, чтобы рассказывающий фиксировал типичные реакции слушающих. Для этого рассказчику рекомендуется после минутного отрезка речи сделать в удобный момент паузу и продолжить рассказ после получения какой-либо реакции слушающих (кивок, жест, слова и т.д.). Если в течение 7-10 сек. выраженная реакция отсутствует, следует продолжить рассказ в течение еще одной минуты и опять прерваться и запомнить следующую реакцию слушающего. На этом упражнение прекращается.

Всем членам группы раскрывается действительное содержание инструкции и цель упражнения. Рассказчиков просят держать в памяти содержание реакции слушающих (классифицировав видимое отсутствие реакций как "глухое молчание"). Ведущий приводит список наиболее типичных приемов слушания, называя их, и давая необходимые пояснения.

***Упражнение 51 «Подарок» (см.упр.17).***

***Упражнение 52 «Спасибо за приятное занятие»***

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

**Занятие 6**

***Упражнение 53 «Приветствие» (см. упр. 11).***

***Упражнение 54 «Печатная машинка» (см. упр. 12).***

***Упражнение 55 «Розовый куст»***

Инструкция:

– С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого "Я". В Китае таким цветком был «Золотой цветок", в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза. Примером этому могут служить «Песнь о розе» французских трубадуров, «вечная роза», так замечательно воспетая Данте, роза, изображенная в середине креста и являющаяся символом целого ряда духовных традиций.

Обычно Высшее «Я» символизируется уже распустившимся цветком, и хотя этот образ по своей природе статичен, его визуализация может служить хорошим стимулом и пробуждать силу. Но еще более стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы.

Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я». Порядок выполнения

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов… Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознавания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок… Постарайтесь почувствовать как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет… В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете). Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны.

С этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок… Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически – вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

***Упражнение 56 «Спор при свидетеле»***

Обучаемые разбиваются на тройки. Один из членов тройки берет на себя роль наблюдателя-контролера. Его задача – следить за тем, чтобы участники спора осуществляли поддержку высказываний партнеров, не пропускали второго такта ("Уяснение") и при парафразе использовали "другие слова", т.е. он выполняет те же функции, что ведущий в предыдущем упражнении. Два других члена тройки, предварительно решив, какую из альтернативных позиций они занимают, вступают в спор, на выбранную ими тему, придерживаясь трехкратной схемы ведения диалога. По ходу упражнения участники меняются ролями, т.е. роль наблюдателя-контролера поочередно выполняют все члены тройки.

На упражнение отводиться 40 минут.

По окончании устраивается общее обсуждение. Примерные вопросы для обсуждения:

• "Какие трудности в использовании схемы встретили Вы в разговоре?";

• "Были ли случаи, когда после парафраза происходило уточнение позиции?";

• "Кто из партнеров не понял другого – тот, кто говорил, или тот, кто слушал?".

***Упражнение 57 «Посылка» (см. упр. 26).***

***Упражнение 58 «Карусель»***

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься.

Члены группы встают по принципу "карусели", т. е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный

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 его.

• После длительной разлуки вы встречаете любимого (любимую), вы очень рады встрече…

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

***Упражнение 59 «Доверяющее падение»***

Участники образуют большой круг. Один человек встает в центр круга. Он должен упасть на руки кому-либо из круга, для этого нужно закрыть глаза, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

По окончании задания группа обсуждает впечатления от выполненного упражнения.

***Упражнение 60 «Последняя встреча»***

Представьте себе, что занятия уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это "здесь и теперь".

***Упражнение 61 «Чемодан в дорогу»***

Группа садится по кругу.

Инструкция:

Мы завершаем нашу работу. Сейчас каждый из вас по очереди будет ставить перед собой этот стул (ведущий ставит стул в центр круга). Все участники группы в том порядке, в котором вам будет удобно, будут подходить к вам, садиться на стул и называть одно качество, которое, на их взгляд помогает вам, и одно, которое мешает. При этом надо помнить, сто называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы и поддаются коррекции. После того, как все выскажут свое мнение, следующий участник берет стул и ставит напротив себя. Упражнение повторяется и т.д.

***Упражнение 62 «Спасибо за приятное занятие»***

***Упражнение 63 «Прощание, обсуждение достигнутых результатов».***

**Тренинг «На пути постижения „Я“ (в русле психосинтеза)**

 
**Пояснительная записка**

В настоящее время психосинтез широко применяется в различных областях. Психосинтез и его отдельные элементы и упражнения применяются в различных системах педагогики и воспитания, широко применяется в психологии. В психотерапии (как в медицинской, так и в немедицинской) он используется для лечения психосоматических заболеваний, выявления и коррекции пограничных нервно-психических состояний, уточнения и преодоления неврозов и других личностных проблем.

Р. Ассаджиоли (основоположник психосинтеза) считал, что где классический психоанализ заканчивается (найдя причину невроза), психосинтез только начинается, помогая сложить «разложенные» части личности в более совершенную комбинацию, при этом напоминая, что сложить «новую» личность можно лишь в пределах резервов ее личностного роста, но не более того.

Техники психосинтеза являются наиболее эффективными при работе с юношеским возрастом и взрослыми людьми в ситуации прохождения нормативных кризисов взрослости с целью разрешения соответствующих задач развития. Данный период характеризуется диффузностью образа «Я», возникает необходимость перестройки личности вокруг нового центра.

**Цель тренинга:** способствовать личностному росту, достижению гармоничных взаимоотношений участников с самими собой, с другими людьми, с окружающим миром.

**Задачи тренинга:**

Постижение своей личности.

Выявление основных элементов личности и контроль над ними.

Выделение своего высшего (истинного) Я и его постижение.

**Категория участников:** юноши и девушки, взрослые люди, возможно проживающие состояние возрастного кризиса. Оптимальное количество членов группу 8 -12 человек.

**Время проведения:** ежедневно по 8 часов в течении 3 дней (временные рамки можно варьировать).

**Содержание тренинговой работы**

**1 занятие**

Цель: Знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений. Постижение своей личности.

***Упражнение 1 «Здравствуйте. Это Я»***

Цель: Знакомство участников с групповой формой работы. Знакомство участников друг с другом

Инструкция: Каждый участник представляет свое имя (что оно означает, с чем ассоциируется …), жизненное кредо, хобби, увлечении, делится своими ожиданиями и целями по тренингу (что ожидает для себя от тренинга, что хочет изменить в себе).

***Упражнения 2 «Этот предмет напоминает мой характер…»***

Цель: Знакомство участников друг с другом, развитие рефлексии

Инструкция**:** Ведущий пускает по кругу любой предмет (ручка, карандаш, ключи и.т.д.), каждому участнику предлагается, внимательно рассмотреть, потрогать этот предмет и сказать, чем он напоминает его характер.

Обсуждение возникших чувств и эмоций.

***Упражнение 3 «Принятие групповых норм»***

Цель: Выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

Инструкция: Вводятся правила групповой работы. Психолог может предложить следующие, наиболее часто используемые правила:

•  «Что не записано, того не существует»;

• «Правило снятых погон»: здесь все равны, обращение только на «ты», даже к тренеру;

• «Пустая чаша сознания»: на тренинге держать свое сознание открытым;

• «Правило одного микрофона»: не перебивать;

• «Правило круга»;

• «Я – высказывания»: каждый говорит только за себя, например, я чувствую, я ощущаю, я думаю и.т.д.;

• «Время – ресурс команды»: необходима точность, пунктуальность. Можно выбрать хранителя времени;

• «Правило личной активности»: «Никто не будет активизировать тебя, если хочешь получить результат действуй»;

• «Все что я вижу и слышу – я оставляю здесь»;

• Правило «здесь и теперь». За нарушение принятых правил, группа может ввести определенные санкции. На данном этапе вырабатываются условные знаки группы.

*Мини-лекция*

Цель: познакомить участников с теоретическими положениями, необходимыми для дальнейшей работы.

Каждый из нас подобен луковице, то есть состоит из различных пластов, скрывающих самое главное: нашу сущность. Эти пласты могут иметь положительный или отрицательный характер. Они отражают различные аспекты нашей личности и наши взаимоотношения с окружающим миром. Некоторые из этих пластов подобны фасаду или маске, скрывающим то, что нам не нравится в самих себе. За другими прячутся какие-то положительные качества, которые мы неспособны осознать до конца. В любом случае где-то за этими пластами, в глубине каждого из нас находится центр творчества и вибрации – наше подлинное «Я», сокровенная сущность нашего существа.

***Упражнение 5 «Что есть «Я»?»***

Цель: помочь достичь высокого уровня самосознания и открыть свое подлинное «Я».

Инструкция: «Возьмите лист бумаги, напишите число и заголовок: «Что есть «Я»?» Затем постарайтесь дать письменный ответ на этот вопрос. Будьте как можно более раскованны и откровенны. Периодически останавливайтесь и вновь задавайте себе этот вопрос.

Расслабьтесь, закройте глаза, очистите голову от посторонних мыслей. Снова задайте себе вопрос «Что есть «Я»?» и понаблюдайте за образом, который предстанет перед вашим мысленным взором. Не пытайтесь размышлять или делать какие-то выводы, просто наблюдайте. Затем откройте глаза и детально опишите все, что вы видели. Охарактеризуйте ощущения, испытанные вами в связи с образом, и его значение.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно свободного места. Закройте глаза и вновь спросите себя: «Что есть «Я»?» Вы почувствуете колебания вашего тела. Доверьтесь его мудрости, движение должно разворачиваться до тех пор, пока у вас не возникнет чувство его завершенности. Возможно, вам следует сопроводить происходящее каким-то звуком или пением. По окончании изложите на бумаге пережитое вами».Рекомендуется выполнять это упражнение в течение какого-то периода времени. Его действие усиливается при повторных занятиях.

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

***Упражнение 6 «Психосинтетическая автобиография»***

Цель: выявить то, как повлияло и до сих пор влияет прошлое на настоящее; выйти за рамки сложившегося под влиянием обстоятельств стереотипа поведения, который уже не отвечает потребностям.

Инструкция: «Первостепенное значение имеет простое перечисление событий ради них самих. Необходимо кратко указать такие чисто формальные данные, как дата и место рождения, национальность, социально-экономический статус семьи, где вы воспитывались, число братьев и сестер, ваше место в семье, социальное окружение и естественные условия, в которых вы проживали. Попытайтесь указать влияние этих факторов на ваше развитие. Включая в автобиографию чисто внешние данные, укажите, какое воздействие, по вашему мнению, они оказали на вас как на личность. Попытайтесь описать свою жизнь честно и беспристрастно, не выбрасывая ничего, что, по вашему мнению, может представить вас в невыгодном свете. Необходимо отметить все, чего вы стыдитесь, а также указать ваши слабые места и болезненные точки. Попытка дать наиболее честное и объективное описание поможет вам вжиться в него и использовать его самым конструктивным образом».

**Описание этапов развития**

Каким человеком вы были в различные периоды жизни? Изменились ли вы? Воспринимают ли вас окружающие таким, каким вы представляетесь себе? Какие маски вы носите в обществе? Меняетесь ли вы каким-то образом, если хотите понравиться окружающим или защитить себя от них?

Постарайтесь проиллюстрировать все положения с помощью рисунков.

Как вы разрешили психологическую проблему тождественности своему полу? Какие чувства вы испытывали в связи с тем, что вы женщина или мужчина, изменились ли ваши взгляды на этот счет? Что вам нравится или не нравится в вашей половой принадлежности? Представьте себе, что вы лицо противоположного пола: каковы, по вашему мнению, преимущества и недостатки этого?

К каким моделям вы возвращались в жизни несколько раз? Бывали ли случаи стереотипного конфликтного поведения, которое неоднократно повторялось в самых различных ситуациях? Извлекали ли вы какие-то уроки из вашего жизненного опыта?

**Частные вопросы**

Каково ваше самое раннее воспоминание (то, насколько оно реально или вымышленно, не имеет значения)? Опишите любой из детских снов, который вы видели несколько раз.

Укажите любое травматическое событие, например, болезнь, несчастный случай, смерть, разлуку, насилие, сексуальные проблемы и т. д. Как это повлияло на вас?

**Модель и смысл жизни**

Какую разновидность архетипической модели отражает описываемая вами жизнь? Напишите мифическое произведение или сказку, повествующую о вашей жизни. Нарисуйте в символической форме портреты главных персонажей. Какие названия или подписи вы бы хотели использовать в сочетании с рисунками? Принимаете ли вы ваш жизненный опыт или отвергаете его? Каковы, по вашему мнению, глубинный смысл и цель вашей жизни?

Данное упражнение занимает достаточно длительное время, каждый этап сопровождается обсуждением, анализом. В течение упражнения могут проводиться психогимнастические упражнения, направленные на снятие эмоционального и мышечного напряжения.

***Упражнение 7 «Рабочая тетрадь»***

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается завести тетрадь, предназначенную для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Внешние события могут записываться постольку, поскольку они связаны с динамикой внутреннего мира. Ведение записей преследует несколько целей:

• учит четко и ясно выражать свои мысли, свои внутренние переживания;

• учит из многих точек зрения выбрать одну, главную;

• способствует самораскрытию, то есть учит раскрывать себя для самого себя;

• является стимулятором творчества. В этой тетради участники группы могут высказать мысли, которые «накипели» и которые не решились высказать в группе, а это способствует снятию эмоционального напряжения.

Помимо текста в тетрадь можно заносить рисунки, схемы, символы. Такие рисунки отражают работу подсознания и могут использоваться для того, чтобы глубже понять себя.

*Рефлексия занятия*

Цель: Подведение итогов занятия. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, что нового узнали, чему научились, какое самочувствие и настроение сейчас.

**2 занятие**

Цель: выявление основных элементов личности и контроль за ними.

*Приветствие*

Цель: выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники сидят по кругу.

«Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?»

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

*Мини – лекция*

Цель: познакомить участников с теоретическими положениями, необходимыми для дальнейшей работы.

Р. Ассаджиоли пишет: «Над нами властвует то, с чем мы себя отождествляем, но мы можем осуществлять контроль над тем, с чем себя отождествляем». Некоторые отождествления себя с элементами личности могут казаться вполне безвредными и даже стимулирующими самосовершенствование, но на каком-то этапе могут стать причиной неврозов.

Например, фотомодель, манекенщица, спортсмен могут отождествлять себя с красивым и ловким телом. На определенном этапе это будет помогать им в избранном амплуа. Однако с возрастом (который для других профессий считается еще молодым) они могут начать переживать, что их тело теряет молодость и совершенство. А так как они отождествляют свою личность именно с этим элементом, то многие из них будут считать это личной катастрофой.

Знаменитая голливудская актриса Мерилин Монро, считавшаяся секс-символом Америки, невольно отождествляла себя главным образом с молодой и красивой внешностью и задолго до критического возраста начала впадать в депрессию (и принимать наркотики), понимая, что век актрисы такого амплуа короток.

В отличие от нее не менее выдающиеся звезды кино Грета Гарбо и Марлен Дитрих отождествлялись зрителями (и отождествляли себя) не только с внешней красотой, но и с тонким интеллектом, совершенствование которого безгранично. Поэтому они пользовались успехом и находились в мобильном состоянии многие годы.

Конечно, и для них красота и молодость были важны, но они не были элементы их личности, а у Мерилин Монро это отождествлялось с самой личностью, поэтому страх утраты красоты и молодости (еще задолго до самой утраты) привел ее к личностной катастрофе.

Так, женщина, которая рассматривает себя, в первую очередь, как объект физического влечения, очень болезненно относится к своим возрастным изменениям. Если же она начинает воспринимать себя и как постоянно совершенствующуюся хозяйку дома, заботливую мать, а затем и любящую и любимую бабушку, возрастные изменения воспринимаются значительно менее печально и уж во всяком случае не катастрофически.

Поэтому важно научиться отождествлять себя с положительными для психического здоровья элементами личности, а с теми, которые таят в себе опасность усугубляющегося невроза, надо стараться разотождествляться, понимая, что это не сущность личности, а лишь один из элементов ее, к тому же далеко не главный.

***Упражнение 3 «Разотождествление»***

Цель: отделить подлинное «Я» от переполняющих эмоций, навязчивых мыслей, нежелательных ролей и сконцентрировать внимание на подлинном «Я».

Инструкция: Ведущий занятия зачитывает все положения, а его участники слушают его с закрытыми глазами, стараясь как можно глубже осознать значимость слов. «Примите удобное положение, расслабьтесь, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов (в качестве подготовительного этапа можно использовать любую из методик релаксации). Затем медленно и вдумчиво произнесите следующее:

«У меня есть тело, однако я не есть это тело. Мое тело может пребывать в различных состояниях: оно может быть здоровым или больным, отдохнувшим или усталым. Однако оно не имеет ничего общего с моим подлинным «Я». Я отношусь к своему телу как к драгоценному инструменту, позволяющему осуществлять какие-то действия во внешнем мире, но это только инструмент. Я хорошо обращаюсь с ним, стараюсь делать все, чтобы оно было здорово. Тем не менее, это не я. У меня есть тело, однако я не есть это тело».

Теперь закройте глаза и повторите про себя основные моменты приведенного выше утверждения. Затем сконцентрируйтесь на самом главном положении: «У меня есть тело, однако я не есть это тело». Постарайтесь по возможности сильнее закрепить этот факт в вашем сознании. Затем откройте глаза и проделайте все в той же последовательности с двумя следующими этапами.

«Я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции. Мои эмоции многообразны, они могут изменяться, становиться своей противоположностью. Любовь может перейти в ненависть, спокойствие в гнев, радость в печаль. При этом моя сущность, мое подлинное «Я» остаются неизменными. «Я» всегда «Я». Хотя волна гнева может на время захлестнуть меня, я знаю, что это пройдет, потому что я не есть этот гнев, поскольку я способен наблюдать за своими эмоциями и понимать их истоки, я могу научиться управлять ими и гармонизировать их. Итак, совершенно ясно, что они – это не я, я испытываю какие-то эмоции, однако я не есть эти эмоции.

У меня есть разум, но я не есть мой разум. Мой разум – ценное средство познания и выражения, но он не является сущностью меня самого. Приобретая новые знания и опыт, впитывая прогрессивные идеи, он находится в непрерывном развитии. Иногда разум отказывается подчиняться мне, поэтому он не может быть мной, моим «Я». С точки зрения как внешнего, так и внутреннего мира это орган познания, но это не я. У меня есть разум, но я не есть мой разум».

Повторите медленно и вдумчиво: «После отделения своего «Я» от ощущений, эмоций и мыслей я признаю и утверждаю, что я – центр абсолютного самосознания, я – центр воли, способный наблюдать и подчинять себе все психологические процессы и свое тело, а также управлять ими». Сосредоточьте внимание на ведущем положении: «Я» – центр абсолютного самосознания и воли» (этап самоотождествления). Попытайтесь по возможности глубже проникнуться этой мыслью и закрепить ее в своем сознании».

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

*Мини-лекция*

Цель: познакомить участников со структурой личности, состоящей из субличностей.

Субличности отличаются от элементов личности тем, что если элементы – это определенные качества, то субличности – это более целостные образы самовосприятия.

У каждого из нас несколько субличностей, обладающих относительной самостоятельностью. Так, наше восприятие себя как сына своих родителей отличается от нашего восприятия себя как отца своих детей. Наше самовосприятие как начальника по отношению к одним сотрудникам отличается от нашего восприятия себя как подчиненного по отношению к другим.

Эти субличности могут жить дружно, не мешая и даже помогая друг другу, а могут и конфликтовать

Следует помнить, что в наличии большого количества субличностей у одного человека нет ничего плохого. Напротив, чем больше субличностей у человека, тем духовно богаче сама личность.

***Упражнение 4 «Круг субличностей»***

Цель: выявление индивидуальных субличностей и нахождения осознанного компромисса.

Инструкция: Ведущий: «Ежедневно каждый человек оказывается в ситуациях, в которых ему необходимо сделать выбор. Порой этот выбор мучителен. А иногда наши противоречивые мотивы буквально раздирают нас на части. Создается впечатление, что во внутреннем мире звучат голоса разных людей, вступающих в споры и пререкания друг с другом. Мы с вами можем попробовать разобраться с теми субличностями, которые живут в нас, и помочь им найти контакт друг с другом. Может быть, нам удастся отвести каждой субличности подобающее место в нашем внутреннем мире».

**Первый этап:**

Ведущий: «Приготовьте, пожалуйста, листы бумаги и авторучки. Вам нужно написать на этих листах все свои желания, которые сегодня, сейчас, в эту минуту будут приходить вам в голову. Подчеркиваю – абсолютно все, любые желания! Это может быть желание посетить какую-то страну или желание стать министром образования, желание изучить английский язык или приобрести трехкомнатную квартиру. Не ограничивайте себя.

После завершения работы можете никому не показывать свои записи. Нумеруйте каждое желание, начиная его запись с новой строчки. Каждый пункт можно начинать со слов «Я хочу…». Слева на листе оставьте небольшие поля – достаточно двух-трех сантиметров.

Работа будет продолжаться 15—20 минут. Если вам покажется, что вроде бы все желания иссякли, не останавливайтесь. Если вам все понятно, то можете начинать работу».

**Второй этап:**

Ведущий: «Давайте назовем количество зафиксированных вами желаний. (Каждый участник отвечает.)

Перечитайте про себя записанные вами желания. Наверное, они оказались довольно разноплановыми: одни связаны с материальными потребностями, другие – с романтичными мечтами, третьи – с нацеленностью на личностное развитие, впрочем, у каждого они особенные.

Выберите какие-либо критерии, по которым вы можете разбить ваши желания на отдельные группы. Обозначьте желания, относящиеся к одной группе, каким-нибудь символом – для этого мы и оставляли на листах слева поля. Символами могут быть галочки, квадратики, кружки и любые другие значки по вашему выбору. Не стремитесь к слишком дробной классификации. Неплохо, если у вас получится от трех до шести групп. Не надо стараться, чтобы группы были равными по объему. Количество желаний в группах может быть разным».

**Третий этап:**

Ведущий: «Каждая группа желаний связана с какой-то стороной вашей личности, с какими-то главными мотивами, действующими в вашей жизни. Пользуясь терминами психосинтеза, можно сказать, что каждая группа отражает определенную субличность, проявившуюся здесь и сейчас.

Представьте, что за каждой совокупностью желаний стоит некий человек, имеющий собственный склад личности. Как можно было бы назвать такого человека? Попробуйте придумать названия получившимся субличностям. Так, скажем, группу желаний, связанных с материальными приобретениями, можно было бы назвать «Руки загребущие», а группу романтических желаний о дальних путешествиях можно объединить названием «Синдбад-мореход». Чем ярче и остроумнее окажутся названия, тем лучше. Запишите эти названия под списком желаний, снабдив их соответствующими значками».

Дождавшись момента, когда большинство участников справится с заданием, ведущий предлагает каждому изобразить свою «диаграмму субличностей», распределив названия субличностей по секторам и приведя размеры секторов в соответствии с количеством желаний каждой субличности.

После этого ведущий предлагает желающим сообщить группе названия своих субличностей и количество желаний, попавших в соответствующую группу.

Ведущему надо обратить внимание на тех участников, кто вызвался озвучить получившиеся у него результаты. Как правило, именно кто-то из них на следующих этапах проявляет желание стать протагонистом.

Ведущему следует поощрять участников рассказывать о собственной «диаграмме субличностей», но не надо настаивать на этом. Иногда придуманные названия бывают очень остроумными и емкими – «Собака на сене», «Курица-наседка», «Луч света», «Наташка с крылышками» и другие.

**Четвертый этап**

Здесь важнейшим действующим лицом становится протагонист, и разворачивается психодраматическая процедура с привлечением других членов группы.

Ведущий: «Итак, нам удалось вычленить некоторые из наших субличностей, которые проявились здесь и сейчас. Кто из вас желает поближе с ними познакомиться и попытаться выяснить, какая из ваших субличностей наиболее значима для вас? Предупреждаю, что этому человеку придется открыть другим список своих желаний».

Выбирается протагонист.

Ведущий (обращается к протагонисту): «Теперь вам необходимо выбрать из участников группы тех, кто, по вашему мнению, смог бы исполнить роль каждой из ваших субличностей. Прошу участников не отказывать протагонисту, если на вас пал его выбор».

Протагонист указывает выбранных им «актеров» и называет их «роли».

Ведущий: «Вы становитесь в середину круга. Ваши «субличности» занимают места вокруг вас – на одинаковом расстоянии. Ваша задача – просто слушать, а задача каждой субличности – убедить протагониста в том, что именно она самая важная, самая главная в его личности. Чтобы знать, что говорить и как убеждать, вы должны хорошо понять, что представляет собой каждая субличность, какие желания сконцентрированы в ней. Поэтому я прошу протагониста объяснить субличностям содержание желаний».

Несколько минут уделяется подготовке актеров – субличностей к исполнению ролей. Содержание общения протагониста со вспомогательными лицами не обязательно должно открываться остальным участникам группы. Ведущий должен предложить им внимательно наблюдать за тем, что будет происходить в дальнейшем.

По завершении подготовки актеров ведущий вновь обращается к ним и протагонисту.

Ведущий: «Сложность предстоящей процедуры будет состоять в том, что все субличности должны будут говорить… одновременно! У протагониста будет возможность регулировать этот процесс одновременного говорения следующим образом: поднятие руки означает просьбу к какой-то субличности говорить громче; опускание руки – говорить тише; хлопанье в ладоши в направлении какой-то субличности – замолчать; отстраняющее движение руки – чуть отойти; движение руки к себе – приблизиться; руки, скрещенные над головой, – замолчать всем». Объясняя это, ведущий демонстрирует соответствующие сигналы. Начинать убеждать протагониста субличности могут только по сигналу ведущего после четкого уяснения инструкции.

Несмотря на внешнюю простоту этой процедуры, сила ее эмоционального воздействия необыкновенно велика. Нередко ее результатом становится подлинный катарсис. Ведущий должен предельно внимательно следить за ходом процесса и реакцией протагониста.

Обычно слушание субличностей протагонистом занимает две-три минуты, но они для него эмоционально очень насыщенны.

**Обсуждение**

Обсуждение начинается с традиционного вопроса к протагонисту: «Что вы сейчас чувствуете?» Ощущения, возникающие у протагониста, порой довольно неожиданные и обычно очень яркие. Они нередко ведут к настоящим открытиям себя. Затем своими впечатлениями делятся вспомогательные лица.

Во время одного занятия возможно проведение разговора субличностей с двумя или даже тремя протагонистами. Сравнение их ощущений и переживаний дает группе интересный опыт.

***Упражнение 5 «Я не роль»***

Цель: отделить подлинное «Я» от ролей, которые играет человек в реальной жизни.

Инструкция: «Сядьте удобнее, расслабьтесь, после этого мысленно скажите себе:

«Я вовлечен в различные виды деятельности и играю множество ролей. Я должен играть эти роли, и я хочу играть их как можно лучше, будет ли это роль мужа или жены, отца или матери, учителя или ученика, предпринимателя или политика. Это не более чем роли – роли, которые я добровольно играю. Следовательно, эти роли – не я. Я могу со стороны наблюдать за своей игрой, могу быть не только актером, но и режиссером этого спектакля». Сосредоточьтесь на мысли: «Я играю нужную мне роль, но я – это не роль».

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе.

***Упражнение 6 «Знакомство с нашими внутренними актерами»***

Цель: приблизиться к субличностям при помощи спонтанно возникающих образов.

Инструкция: Как можно познакомиться с нашими субличностями? Визуализация – одна из основных техник, применяемая в работе с субличностями. Она дает возможность внутренним картинам и образам появиться в нашем сознании. Внутренние образы, которые представляют все богатство личностных аспектов, помогают нам осознать различные части своей личности. Мы осознаем их надобности, желания, присущие им качества и паттерны поведения. Кроме этого, наши внутренние образы выявляют качества наших обычных поведенческих паттернов, наши потребности и желания. Упражнение помогает распознать и принять наши психодинамические структуры.

Ведущий: «Возьмите бумагу и карандаш и найдите удобное место для того, чтобы получше расслабиться. Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох и обратите свое внимание вовнутрь. Представьте, что вы режиссер спектакля. Вы находитесь в театре. Занавес опущен, и вы сидите перед сценой. На сцене, за занавесом, находятся актеры (ваши субличности), принимающие участие в вашем спектакле. Им не терпится предстать перед вами.

Занавес поднимается, и появляется первый актер. Взгляните на него (на нее). Как вы реагируете? Может, вам хочется спросить его о чем-нибудь? Спросите: «Для чего ты здесь? Чего ты от меня хочешь? Что тебе от меня надо? Что ты можешь предложить мне?» Дождитесь ответа на каждый вопрос и внимательно выслушайте, каким он будет. Теперь поблагодарите субличность и опустите занавес.

Ощутите свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза. Если хотите, можете записать свои впечатления».

Это упражнение можно повторить, чтобы познакомиться со множеством различных актеров во внутреннем спектакле нашей жизни.

Ведущий: «Подумайте, пожалуйста, над следующими вопросами: что я, как режиссер, ожидаю от моих актеров? Какое поведение моих актеров для меня, как для режиссера, создало бы хороший спектакль? Может, некоторые из актеров слишком радикальны, слишком благородны или же чересчур властолюбивы? Каким образом я, как режиссер, могу помочь им проявить свой потенциал и вместе с тем выразить свое собственное творческое начало?»

После выполнения упражнения следует обсудить возникшие чувства и ощущения у участников, достигнутый результат, возможно, открытие чего-то нового в себе

***Упражнение 7 «Храм тишины»***

Цель: дать возможность почувствовать измерение тишины и созерцать ее, снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Инструкция: «Все мы очень хорошо знаем, насколько сегодня трудно найти тишину внутри и вовне нас. В следующем упражнении работа с субличностями связана с тишиной, переживание которой ведет нас к «Внутреннему Мудрецу».

Найдите спокойное место, где вас никто не будет беспокоить. Возьмите карандаш и бумагу, чтобы сделать заметки, если захочется. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и позвольте себе расслабиться.

Представьте, что вы находитесь на красивой лесной лужайке у подножия горы. Солнечно. Ваша кожа ощущает тепло. Вы видите тропинку, ведущую к вершине горы. На вершине вы видите храм. Вам хочется взойти на гору. Тропинка не очень крутая. Чем выше вы поднимаетесь, тем прозрачнее и легче становится воздух. Когда вы окажетесь на вершине, позвольте себе осознать тишину и спокойствие вокруг вас. Вы ощущаете тишину каждой клеткой своего тела. Чем ближе вы подходите к входу в храм, тем глубже становится тишина. Ваши чувства, эмоции и мысли успокаиваются сами собой. Войдите в храм. Через отверстие в крыше в центре храма льется солнечный свет. Этот солнечный свет вызывает ясное ощущение глубокой тишины. Отдайтесь этому ощущению. Если вы посмотрите наверх, на место, откуда врывается свет, вы увидите маленькую лестницу, ведущую к входу на террасу, расположенную на крыше. Поднимитесь на террасу и вступите в солнечный свет. Если хотите, повернитесь лицом к солнцу. Позвольте себе ощутить исходящее от него тепло и энергию. Проведите здесь столько времени, сколько вам захочется.

Позовите свою самую значительную субличность, попросите ее подняться по ступенькам на террасу и присоединиться к вам. Пригласите ее встать рядом с вами и насладиться солнечным светом. Просто понаблюдайте за тем, что произойдет с вами, стоящими в тепле солнечных лучей.

В лучах солнца может появиться лицо Мудреца, с любовью смотрящее на вас. Вы ощущаете эту любовь, льющуюся на вас. Может, он захочет вам что-нибудь сказать. Может, вам захочется у него что-нибудь спросить. Вы можете вступить в беседу с Мудрецом. Спросите, что будет следующим шагом в развитии стоящей рядом с вами субличности. Можете попросить Мудреца помочь вам. Когда вы почувствуете, что беседа закончена, попросите Мудреца окутать вас своим светом, любовью и теплом.

Осознайте изменения, произошедшие с вами и вашей субличностью.

Поблагодарите Мудреца и попрощайтесь с ним. Медленно спуститесь по лестнице, а затем идите вниз по горной тропинке.

Почувствуйте свое тело, пошевелите руками и ногами перед тем, как открыть глаза.

Если хотите, можете написать о том, что произошло на горе. Может, вам захочется спросить себя, как повлияли тишина, солнце и встреча с Мудрецом на ваши взаимоотношения с субличностью. Изменилось ли что-либо под лучами солнца? Если что-то изменилось, как вы привнесете это изменение в свою повседневность?

***Упражнение 8 «Рабочая тетрадь»***

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается сделать необходимые заметки в тетради, предназначенной для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни.

*Рефлексия занятия*

Цель: Подведение итогов занятия. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, что нового узнали, чему научились, какое самочувствие и настроение сейчас.

**3 занятие**

Цель: Выделение своего высшего (истинного) Я и его постижение: выявление или формирование объединяющего центра Я.

*Приветствие*

Цель: выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

***Упражнение 1 «Формирование идеальной модели»***

Цель: разработка идеальной модели «Я», реалистического видения того, чем человек может и хотел бы стать.

Материалы: листы А4, масляные краски, цветные карандаши или пастель.

Инструкция: «Пронумеруйте листы и в дальнейшем используйте их по порядку. Выберите место, где вас никто не потревожит на протяжении полутора часов (важно довести упражнение до конца без перерыва и постороннего вмешательства).

Сядьте удобно, расслабьте мышцы, успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Внимательно прочитай первое утверждение:

1. Каждый из нас как-то недооценивает себя. Каждый создает некий образ или модель самого себя, которая намного хуже того, чем он (она) является на самом деле. Иногда мы считаем, что это подлинная модель.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь. Представьте себе этот образ. Попытайтесь увидеть его очень ярко. Обратите внимание на чувства, которые он в вас будит. Изучите образ, постарайтесь проникнуть в него как можно глубже. Откройте глаза. Нарисуйте увиденное. Иногда это может быть образ человека, иногда символ или абстрактное сочетание цветов. Если вы ничего не увидели, начните рисовать и посмотрите, что из этого получится. Закончив рисовать, запишите все мысли, имеющие отношение к образу. Проанализируйте ваши чувства, смысл, который вы увидели в рисунке, роль образа в повседневной жизни или любую другую связанную с этим образом информацию.

Сосредоточьтесь на себе, отбросив образ. Глубоко вдохните несколько раз.

Расслабьтесь и успокойтесь. Очистите голову от мыслей, но сохраняйте контроль над происходящим. Затем внимательно прочитайте следующее утверждение и поработайте с ним по описанной выше схеме. Закончив рисунок и записав мысли, переходите к следующему утверждению и т. д., пока не дойдете до пункта 6 включительно.

2. Я также и несколько переоцениваю себя. Образ самого себя, который я рисую, лучше, чем я есть на самом деле.

3. Во мне тайно живет еще один великолепный образ того человека, каким бы я хотел быть. Обычно он преувеличен и недостижим на практике и, следовательно, стерилен.

4. Кроме того, существует образ того, каким бы я хотел выглядеть в глазах других людей. Он – полная противоположность тому, каким я предстаю перед ними на самом деле.

5. Во мне также живут образы, являющиеся отражением того, каким видят меня люди, что думают обо мне, т. е. образы-проекции. Некоторые из них мне нравятся, другие я отвергаю.

6. Наконец, существует еще один образ. Это образ того, каким меня хотели бы видеть другие люди, что они ждут от меня и как хотят изменить.

Разложите рисунки по порядку и внимательно рассмотрите каждый из них. Воссоздайте пережитые чувства в отношении каждого образа, назовите их.

Встаньте, закрыв глаза, и прочувствуйте все ограничения, которые несут в себе образы. Почувствуйте их вес и негативное влияние. Затем движением тела стряхните их с себя. Избавьтесь от их тяжести, сбросьте эти ложные, навязчивые образы усилием воли, прикажите им уйти. Прислушайтесь к себе, к тому, как вы себя чувствуете. Затем откройте глаза.

7. Сядьте, снова закройте глаза, сосредоточьтесь на себе. Подумайте о том, каким бы вы действительно хотели и реально могли стать на самом деле. Создайте этот образ внутри себя. Делайте это медленно и основательно. Изучите образ, постарайтесь узнать его как можно лучше. Представьте себя таким. Затем добавьте те черты и аспекты, которые вы считаете подходящими, и уберите все, что рассматривается вами как плохое или бесполезное. Откройте глаза и нарисуйте образ или его символ. Затем запишите все, что вы о нем думаете.

Следующий, последний этап упражнения ставит своей целью «оживление» образа, оказание самому себе помощи в том, чтобы сделать его динамическим элементом в повседневной жизни. Ваша дальнейшая работа зависит от того, как вы воспринимаете проделанное ранее. Особенно это касается идеальной модели, описанной в пункте 7. Ее создание могло сопровождаться возникновением глубоких положительных эмоций, инсайтом или осознанием типа «да, это именно то, чем я хотел стать; удивляюсь, почему я не подумал об этом раньше». Вы можете также испытывать внутреннюю убежденность, что идеальная модель – то, чего вам не хватало, что ее реализация – шаг вперед в вашем развитии. Это, безусловно, не означает, что она совершенна и полна. Вы всегда сможете изменить или подправить ее в дальнейшем.

8. Если вы довольны созданной идеальной моделью, закройте глаза и представьте себе, что вы и есть эта модель. Понаблюдайте за лицом, глазами, позой, поведением, другими особенностями, присущими модели. Затратьте на этот процесс столько времени, сколько потребуется для выполнения этой задачи. А теперь слейтесь с моделью, постарайтесь почувствовать, что значит быть ее носителем. Воссоздайте мысленно несколько повседневных ситуаций, в которых вы вели себя, демонстрируя качества и реакции, характерные для модели.

Теперь откройте глаза, проанализируйте пережитое.

Восьмой пункт упражнения является практическим руководством к действию, которое можно применять всякий раз, когда возникает потребность вести себя сообразно созданной модели».

На конечном этапе работы группу следует разбивать на небольшие подгруппы из 3-4 человек. Показ рисунков друг другу и обсуждение пережитого опыта за счет обратной связи способствуют лучшему пониманию себя.

***Упражнение 2 «Синтез»***

Цель: реализация стремления к обретению внутренней гармонии

Инструкция: Это завершающая часть предыдущего упражнения по формированию идеальной личности.

Ведущий: «Каждый из нас хотел бы быть гармоничной личностью. Но сначала нужно выявить и осознать полярные качества своей личности (характера), а уж потом попробовать примирить их. Часто у взрослой личности недостаточно психической зрелости, и в ней, как у подростка, вместе уживаются рефлексия и самоуверенность, чувственность и черствость или даже жестокость, застенчивость и развязность, борьба с авторитетами и обожествление кумира, чувственное фантазирование и сухой рационализм.

Известно, что личность не может быть гармоничной, если идентифицирует себя только с одним из полярных качеств. Выберите полярное качество своей психики, с которым вы хотите работать. Разделите чистый лист бумаги вертикальной чертой пополам и на одной половине листа нарисуйте одну из выбранных полярностей. На второй половине сделайте свободный рисунок противоположной полярности. Качество рисунка не имеет значения. Итак, два полюса друг против друга. Вдумайтесь в их содержание, в возможность их взаимодействия. Теперь ниже (или на другом листе) изобразите взаимодействие этих двух полюсов. Это могут быть: конфликтное столкновение, пробный контакт, отвращение и т. п. Продолжайте делать рисунки, и пусть взаимодействие этих полярных качеств вырисовывается в какую-либо форму. Синтез может быть спонтанным: две части соединяются в одно целое. Если новое целое возникло, не бросайте его, а постарайтесь понять, что оно собой представляет, и каково было ваше состояние, в котором появился этот синтетический образ.

Затем на обороте рисунка запишите все, что вы испытали, и сделайте предположение: как новый синтез мог бы осуществиться в вашей жизни.

***Упражнение 3 «Пробуждение и развитие желаемых качеств»***

Цель: создание внешних и внутренних условий, которые бы способствовали развитию того или иного из имеющихся качеств.

Инструкция: Здесь мы будем говорить о воспитании спокойствия. Однако упражнение можно легко видоизменить и направить на формирование таких качеств, как мужество, терпеливость, сострадание, оптимизм и т. д. Очень важно, чтобы выбор качества и решение о необходимости его формирования обусловливались не категорией долженствования, а свободным волеизъявлением индивидуума, стремящегося сделать еще один шаг на пути своего развития.

Ведущий: «Расслабьтесь и глубоко вдохните воздух несколько раз. Сосредоточьтесь на понятии «спокойствие», постарайтесь постичь его смысл и ответить на следующие вопросы: каковы характер, значение и суть этого качества. Записывайте все инсайты, идеи или образы, появляющиеся в процессе занятий.

Углубите степень сосредоточения и проследите, какие еще идеи и образы, связанные с понятием «спокойствие», порождает ваше подсознание. Опишите наблюдения.

Осознайте значение этого качества, его цель, возможности применения и ту важность, которую оно приобретает в нашем бурлящем современном мире. Превозносите это качество в мыслях, возжелайте его.

Попытайтесь достичь спокойствия на физическом уровне. Расслабьте все мышцы, дышите медленно и ритмично. Придайте вашему лицу выражение спокойствия. Здесь может помочь визуализация себя, пребывающего в данном состоянии.

Пробудите в себе это чувство. Представьте себе, что вы находитесь на пустынном берегу, в храме, на поросшей зеленью поляне или в любом другом месте, где вы в прошлом пережили ощущение спокойствия. Повторите несколько раз слово «спокойствие». Позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клетку организма, постарайтесь идентифицировать себя с ним.

Воспроизведите мысленно те ситуации из вашей жизни, которые раздражали вас или лишали покоя. Возможно, это было пребывание в обществе враждебно настроенного человека, необходимость решить трудную проблему, обязанность быстро выполнить сразу несколько дел, столкновение с опасностью. Представьте себе это, но попытайтесь почувствовать, что на этот раз вы абсолютно спокойны (выполнение данного этапа может быть отсрочено до тех пор, пока вы не овладеете предыдущими ступенями упражнения).

Примите твердое решение сохранять спокойствие в течение дня, быть его воплощением и источником.

Напишите слово «спокойствие» на табличке, используя шрифт и цвета, которые, по вашему мнению, наиболее отражают его смысл. Поставьте табличку на такое место, где вы сможете видеть ее каждый день и по возможности в тот момент, когда вам больше всего нужно быть спокойным. При каждом взгляде на нее попытайтесь вспомнить ощущение спокойствия и воспроизвести его».

***Упражнение 8 «Рабочая тетрадь»***

Цель: способствовать раскрытию личности и структурированию полученных знаний о себе.

Инструкция: Участникам предлагается сделать необходимые заметки в тетради, предназначенной для регулярного фиксирования процессов развития внутренней жизни. Затем проанализировать записи, которые были сделаны в течение тренинга.

*Рефлексия занятия*

Цель: Подведение итогов тренинговой работы. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, что нового узнали, чему научились, какие открытия сделали, какое самочувствие и настроение сейчас.

***Прощание***

**Тренинг «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении»**

 
**Пояснительная записка**

Общение играет предельно необходимую роль в формировании многих важных характеристик психических процессов, состояний и свойств на протяжении всей жизни человека.

Характеризуя общение как особый вид деятельности, необходимо также понимать, что без него не может происходить полноценное развитие человека и как личности, и как субъекта деятельности, и как индивидуальности.

Воспитательное значение общения заключается в том, что оно является обязательным условием формирования общего интеллекта человека и, прежде всего многих его перцептивных, мнемических и мыслительных характеристик.

Не меньшее значение общение как деятельность имеет и для развития эмоциональной сферы человека, для формирования его чувств. Какие переживания по преимуществу провоцируют общающиеся с человеком люди, оценивая его дела и облик, откликаясь так или иначе на его обращение к ним, и т. п., какие чувства появляются у него, когда он видит их дела, их поступки, – всё это оказывает сильнейшее влияние на выработку в его личности устойчивых форм эмоциональных ответов на воздействие определённых сторон действительности – явлений природы, социальных событий, групп людей и пр.

Столь же значимое влияние оказывает общение и на волевое развитие человека. Привыкает ли он быть собранным, настойчивым, решительным, смелым, целеустремлённым или у него будут преобладать противоположные качества – всё это в очень большой мере определяется тем, насколько благоприятствуют выработке указанных качеств те конкретные ситуации общения, в которых человек изо дня в день оказывается.

**Цель программы тренинга:** развитие социального общения, повышение уровня сформированности эмоционально-волевой сферы.

**Задачи:**

1. Развитие эмоциональной сферы личности: развитие эмпатийности, снижение тревожности, застенчивости;

2. Развитие волевых качеств личности;

3. Формирование в личности направленности на человека, что способствует успешности общения;

4. Освоение адекватных способов коммуникации;

5. Отработка навыков активного слушания.

**Данная программа тренинга основывается на следующих принципах:**

1. Принцип активности.

Активность участников тренинговой группы носит особый характер. В тренинге люди вовлекаются в специально разработанные действия. Это может быть проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме. Активность возрастает в том случае, когда участникам дана установка на готовность включиться в совершаемые действия в любой момент.

2. Принцип исследовательской (творческой) позиции.

Суть этого принципа заключается в том, что в ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. В тренинговой группе создаётся креативная среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределённость, принятие, безопасность.

3. Принцип партнёрского (субъект-субъектного) общения.

Партнёрским, или субъект-субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а также их чувства, эмоции, переживания, признаётся ценность личности другого человека. Реализация этого принципа создаёт в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок. Этот принцип тесно связан с принципом творческой, исследовательской позиции участников группы.

**Правила работы в группе:**

• Конфиденциальность. Всё происходящее и сказанное остаётся внутри группы и не распространяется за её пределы;

• Распорядок групповых занятий: важно договориться о времени начала и конца занятий на протяжении всех дней тренинга и о перерывах;

• Искренность и открытость. Суть правила – говорить о том, что думают, чувствуют, ощущают на самом деле участники группы;

• «Здесь и теперь»: анализируется именно текущий момент;

• Не оценивать и не давать советов. Необходимость этого соглашения объясняется с позиции безопасности тренинга для всех присутствующих и бережного отношения к личности другого;

• Право сказать «стоп». Применяется участником в том случае, когда он чувствует, что не сможет быть в данный момент искренним. Желательно, чтобы это правило использовалось как можно реже;

• Обращаться друг к другу по имени и на «ты».

Количество человек в тренинговой группе -10-12.

Количество встреч или занятий – 5-6.

Продолжительность встречи – 4 часа.

Общее время, отведённое на данную коррекционную программу, – 30 час.

**Занятие 1. Знакомство.**

Знакомство осуществляется после вступительного слова ведущего, в котором он говорит о целях тренинга, кратко раскрывает основные понятия, обсуждает с участниками принципы и режим работы.

**Упражнение 1. «Снятие ожиданий».**

**Цель:** 1. Определение мотивов прихода людей на тренинг. 2. Снятие фрустрации через проговаривание.

**Время:** 15-20 минут.

**Процедура:** Ведущий задает вопросы, на которые просит ответить каждого участника: «Что вы ждете от тренинга? Что хотите получить? Зачем Вы сюда пришли?».

**Упражнение 2. «Качества пичности».**

**Инструкция:** Участники группы сидят по кругу.

«Начнем нашу работу со знакомства: каждый по очереди будет называть свое имя и три присущие ему качества, начинающиеся на ту же букву, что и его имя.»

Такое представление требует от участников изобретательности, гибкости мышления. Задание требует значительных усилий для его неформального выполнения, т.к. соблазн назвать первые пришедшие в голову качества на нужную букву иногда оказывается сильнее готовности к поиску более точных характеристик. В некоторых случаях называются достаточно противоречивые характеристики, а в некоторых, наоборот – одноплановые.

**Упражнение 3. «Моё хобби».**

**Инструкция:** Участники группы сидят по кругу.

«Давайте познакомимся и сделаем это так: каждый по очереди, по часовой стрелке, будет называть свое имя, а также одно из своих реальных хобби, увлечений, и одно желаемое хобби, которое по каким – то причинам пока не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит то, что сказал первый, а третий – то, что сказали предыдущие два и т.д. Итак, имя, хобби реальное и хобби желаемое…».

В результате такого знакомства происходит ощутимое изменение в эмоциональном состоянии группы: каждый предстает перед всеми в новом качестве: кто– то купается в проруби зимой, а кто – то выращивает цветы. Среди нереализованных увлечений часто встречаются неожиданные и нестандартные.

**Упражнение 4. «Моя идентификация».**

**Инструкция:** Участники группы сидят по кругу.

«По – видимому, каждый из нас в тот или иной момент жизни идентифицировал себя с кем – то из литературных героев, исторических личностей, известных людей, представлял себя на их месте, мысленно пытался пожить жизнью этого человека, посмотреть на мир его глазами, пережить его чувства. Вспомните об этом.... А теперь продолжим знакомство и будем еще раз называть свое имя и говорить о тех людях, персонажах, с которыми мы себя идентифицировали».

Этот вариант знакомства оказывает позитивное влияние на групповую атмосферу: повышается уровень доверия, участники многое узнают друг о друге. После того, как все выскажутся, тренер может предложить участникам задать вопросы друг другу.

**Упражнение 5. «Изготовление визитки».**

**Цель:**

1. Знакомство.

2. Определение обращения друг к другу.

3. Проявление индивидуальности участников тренинга.

**Время:** 15 минут.

**Процедура:** Ведущий: «У вас есть возможность на несколько дней изменить свое имя.

Вы можете назвать себя любым именем, которым бы к вам обращались другие. Это может быть имя сказочного персонажа, / литературного героя или просто понравившееся имя, которое вы напишете на своей визитной карточке. Визитку необходимо оформить с помощью бумаги, ножниц и цветных карандашей.

**Упражнение 6. «Пожелания».**

**Цель:** Участники группы дают друг другу положительный эмоциональный заряд. **Время:** 15 минут.

**Процедура:** Тренер дает задание подумать 2-3 минуты и своему соседу справа сказать доброе, хорошее пожелание на 24 часа.

**Занятие 2. Упражнения на создания работоспособности в тренинговой группе**

**Цель:** Данные упражнения позволяют создать такой уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе и такое состояние каждого участника, которые позволяли бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане.

**Упражнение 1. «Рефлексия».**

**Процедура:** Ведущий задает вопросы: «Ваши ощущения, впечатления, мысли относительно вчерашнего дня? Какое настроение? Что ждете от сегодняшнего дня? Что хотелось бы испытать снова?».

**Время:** 15 минут.

**Упражнение 2. «Изображение животного».**

**Цель:** 1. Снятие эмоционального закрепощения, напряжения. 2. Создание доверительной обстановки для дальнейшей работы.

**Время:** 10-15 минут.

**Процедура:** Каждый участник должен придумать какое – либо животное и изобразить его молча. Задача группы отгадать какое животное задумал участник.

**Упражнение 3. «Игра с мячом».**

**Инструкция:** Это упражнение особенно подходит для проведения на первом этапе работы группы. Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч.

«Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я… (или – у меня…)». Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

В результате проведения этого упражнения улучшается групповая атмосфера, участники чувствуют себя более непринужденно, сокращается дистанция в общении. Многие участники раскрываются с неожиданной стороны: о ком – то мы узнаем, что этот человек -мастер спорта, другой играет на трубе и т.д.

**Упражнение 4. «Доверяющее падение».**

**Цель:** Вызвать доверие у каждого человека в группе.

**Время:** 15-20 минут.

**Процедура:** Один участник встает на стол спиной к группе, расслабляется и падает назад на руки других участников группы. Старайтесь не подстраховывать себя во время падения. Обратите внимание на свои чувства, когда готовитесь падать или ловить. Каждому участнику предоставляется и та, и другая возможность.

**Упражнение 5. «Гражданская оборона».**

**Цель:** Повысить сплоченность группы.

**Процедура:** Все участники прогуливаются по тренинговой комнате, и кто -то из них выкрикивает фразу, сообщающую об опасности. Фраза имеет следующее строение: «Внимание! На нас напали… (инопланетяне, вирусы гриппа и т.п.). После сигнала опасности участники должны собраться в тесную группу, спрятав слабых (конечно, женщин) в середину, а затем хором произнести фразу: «Дадим отпор… (инопланетянам, вирусу гриппа и т.п.). Потом группа опять разбредается и игра повторяется. Фразы должны произноситься с совершенно серьезным видом – для успешного проведения игры.

**Упражнение 6. «Общий признак».**

**Инструкция:** Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре. «Стоящий в центре круга (для начала это буду я) предлагает пересесть всем тем, кто обладает общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого есть сестры», и все, у кого есть сестры должны поменяться местами. При этом, тот кто стоит в центре должен постараться занять одно из мест, а тот, кто останется должен продолжить игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение?». Как правило, упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, поднимает настроение, активизирует внимание и мышление.

**Занятие 3. Установление контакта.**

**Цель:** Психогимнастические упражнения, вошедшие в эту часть, позволяют членам тренинговой группы осознать разнообразные вербальные и невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях.

**Начало занятия:** проводится рефлексия относительно предыдущего тренингового дня.

**Упражнение 1. «Нетрадиционное приветствие».**

**Цель:**

1. Создание атмосферы раскрепощенности.

2. Снятие телесных зажимов.

3. Отход от стереотипного поведения.

**Процедура:** Все по очереди здороваются с соседом какой – либо частью тела: а) тыльной стороной ладони; б) стопами ног; в)коленями; г) лбами и т.д. Упражнение выполняется молча, свое приветствие можно объяснить только невербально.

**Упражнение 2. «Заключенные и тюремщики».**

**Цель:**

1. Развитие навыков установления контакта с помощью невербальных средств.

2. Принятие партнера по общению.

3. Повышение уровня чувствительности в понимании другого.

4. Развитие умения организовывать совместную деятельность.

**Время:** 45 минут.

**Процедура:** Группа делится на две части, образуя внутренний круг, сидящий на стульях – «заключенные», и внешний, стоящий у каждого сидящего за спиной на расстоянии вытянутой руки, – «тюремщики». Задача «заключенных» невербально найти партнера для побега из тюрьмы и совершить его. Побег считается удавшимся, если «заключенные» отклонились на недосягаемое для «тюремщиков» расстояние ( поменялись местами, наклонились вперед и т.д.).

Обсуждение: Трудно было договариваться о побеге? Почему? Была ли у вас какая -либо тактика? Какая роль больше понравилась?

**Упражнение 3. «Сила слова».**

**Цель:**

1. Осознать возможность вербальной коммуникации.

2. Изменить структуру своей речи, повысить ее эффективность.

**Время:** 45 минут.

**Процедура:** Ведущий: «Сядьте лицом к партнеру и, глядя ему в глаза, произнесите три фразы начиная каждую словами «Я должен…». Партнер, в свою очередь, скажет три фразы, начиная «Я должен…». Теперь вернитесь к своим фразам и замените в них начало на «Я предпочитаю…», сохранив неизменными остальные части. Поделитесь своими переживаниями. Проделайте то же самое с парами начал фраз:

«Я не могу» – «Я не хочу»

«Мне надо» – «Я хочу».

**Упражнение 4. «Разминка».**

**Цель:**

1. Снятие физической усталости и напряжения.

2. Снятие телесных зажимов.

3. Повышение групповой сплоченности.

4. Проявление фантазии участников тренинга.

**Время:** 20 минут.

**Процедура:** Все встают в ряд. Тот кто стоит первым, начинает показывает какое-либо необычное движение, продвигаясь по кругу. Все остальные в точности повторяют движение, продвигаясь по кругу за этим человеком, который должен встать в конец ряда. Затем движение показывает тот, кто оказался во главе ряда.

**Упражнение 5. «Ревущий мотор».**

Инструкция: Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля – «Рррмм!» Один из вас начинает, произнося «Рррмм!» и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит свое «Рррмм!», повернувшись к следующему соседу. Таким образом, «рев мотора» быстро передается по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?

**Упражнение 6. «Подарок».**

**Инструкция:** Все участники садятся по кругу.

«Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева. Подарок вручить молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот кто получает подарок должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча».

Когда все получат подарки, тренер обращается к последнему участнику и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответил, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает его о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не сможет сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы. Полученный материал позволяет обсудить идеи, относящиеся к закономерностям подготовки передачи и приема информации в процессе общения.

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Кроме результатов, влияющих на содержательный план, улучшается настроение участников.

**Упражнение 7. «Копирование движений».**

**Инструкция:** Тренер объявляет об окончании занятий, просит участников выходить из комнаты по очереди. Встает первый участник, делает несколько шагов к двери, за ним отправляется второй, стараясь копировать все движения первого и добавив к ним свою деталь. За ним следует третий, копируя все движения второго и добавляя свою деталь и т.д. Последним выходит тренер, повторяя движения всех участников.

**Занятие 4. Восприятие и понимание эмоционального состояния других людей.**

**Цель:** Упражнения, включенные в этот раздел, направлены на развитие способности к пониманию и прогнозированию состояний, отношений и свойств человека и групп.

**Начало занятия:** Проводится рефлексия относительно предыдущего тренингового дня.

**Упражнение 1. «Ящерица».**

**Цель:**

1. Снятие физической усталости и напряжения.

2. Эмоциональное разряжение ситуации.

**Время:** 15-20 минут.

**Процедура:** Группа делится на две команды, каждая из которых выбирает «голову» и «хвост». Участники встают друг за другом, обхватывая за талию впереди стоящего человека. Задача «головы» – заляпать «хвост» другой команды. Те кого задела «голова» выходят из игры.

**Упражнение 2. «Твое состояние».**

**Инструкция:** Участники садятся по кругу.

«Пусть кто – то из вас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты спокоен» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т.п. Тот кому это сказали, расскажет нам о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т.д.

После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние соседа?».

**Упражнение 3. «Изобрази состояние».**

**Инструкция:** «Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых обозначены те или иные эмоциональные состояния. Те, кто получит карточки прочитают, что на них написано, но не вслух, а про себя, и затем по очереди изобразят это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено».

В ходе упражнения тренер дает возможность участникам высказать свои мнения относительно изображенного состояния, затем называет его. В ходе обсуждения нередко высказываются идеи о том, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию. Каждый раз после того, как состояние названо, можно спросить участников, на какие дает возможность сформировать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

**Упражнение 4. «Копирование движений».**

**Инструкция:** Группа садится в круг. Каждому участнику предлагается выбрать себе пару, ориентируясь при этом на то, чтобы избранник был наименее знакомым ему человеком.

«Пусть каждая пара займет удобное место так, чтобы не мешать никому. Встаньте друг против друга. Договоритесь, кто будет начинать задание, а кто продолжит. Итак, сейчас тот кто начинает будет делать различные движения руками, ногами, головой и т.п. Второму участнику необходимо с максимальной точностью повторять все движения партнера. Через некоторое время по моему сигналу партнеры поменяются ролями».

Упражнение дает возможность участникам группы лучше почувствовать друг друга, приобрести навыки моторной рефлексии и антиципации. Участники получают возможность поставить себя на место другого человека. В ходе обсуждения нередко возникает идея о том, что в определенный момент характер следующего движения партнера становится понятным еще до того, как партнер начнет его выполнение.

**Упражнение 5. «Отработка стрессов и незаконченных действий на фоне измененного состояния сознания».**

Ведущий предлагает поработать с конфликтом в особом состоянии. Ведущий объясняет смысл упражнения примерно так: "…Эмоциональное напряжение, возникающее в конфликте, тесно связано с мышечными напряжением. Представьте себе лицо человека, который чувствует себя в конфликте с кем-либо. Его скулы сведены и напряжены, зубы стиснуты. Между бровями пролегли вертикальные складки. Как мы можем ожидать от него гибкого поведения, если он закован в жесткий каркас напряженных мышц? Человек -существо целостное. Эмоциональное напряжение вызывает напряжение мышечное и наоборот. Поэтому мы попробуем через расслабление мышц достичь снижения эмоциональной напряженности в конфликте. Для этого нужно сесть поудобнее…"

Далее ведущий приводит ряд формул для релаксации. Когда группа погружается в расслабленное, комфортное состояние, ведущий говорит следующий текст: "Представьте перед вашим внутренним взором расшитый узорами тяжелый театральный занавес. Он медленно раздвигается. Вы знаете, что это пьеса о вашей жизни. На сцене вы видите знакомых людей в конфликтной ситуации. Вы смотрите эту пьесу из зрительного зала, а среди людей на сцене узнаете себя. Вы слышите голоса… О чем говорят эти люди? Вы разглядываете их одежду. Она вам не нравится, и вы решаете переодеть всех в костюмы другой эпохи. Это пьеса вашей жизни, и вы – ее режиссер, вы – ее главный герой. Вы переносите эту сцену на экран телевизора. Попробуйте представить ее в черно – белом изображении… Теперь – в цветном изображении. Попробуйте выключить звук. Теперь участники вашей пьесы жестикулируют в полном безмолвии. Через некоторое время вы включаете звук, чтобы услышать слова главного героя – себя. Вы включаете звук и слышите эти слова. О чем вы говорите?

Представьте экран в виде шахматной доски. Над ней поднимаются объемные фигурки. Вы видите на этой шахматной доске участников вашего конфликта и себя. Где ваше место на этой доске? Представьте, как вы переставляете фигурки с одной клетки на другую или выстраиваете их в один ряд. Сейчас вы убираете их с доски и укладываете в коробочку. Коробка закрывается, вы набрасываете на нее крючочек и бережно ставите на место. Ваше поле внутреннего зрения начинает задвигаться тяжелым театральным занавесом. Вы вспоминаете, что все происходило на телевизионном экране, и поворачиваете выключатель. Экран тускнеет. Некоторое время на нем остается светящаяся точка. Затем исчезает и она".

После приведенного выше текста дается ряд формул выхода из аутогенного погружения и проводится обсуждение упражнения.

Рефлексия. Участники делятся своим впечатлениями. Вёдущий спрашивает о том, что мешало выполнению упражнения. Особое внимание уделяется тому, как изменилось эмоциональное состояние после упражнения, как изменилось отношение к конфликту, человеку – стрессору, какие из приемов, предложенных ведущим, повлияли на это отношение.

В заключении ведущий советует использовать показанные приемы саморегуляции психофизического состояния самостоятельно.

**Упражнение 6. «Массаж».**

**Цель:** 1. Снятие физического напряжения в конце рабочего дня. 2. Своеобразное прощание.

**Время:** 10– 15 минут.

**Процедура:** Группа садится в один ряд друг за другом. Сначала делается массаж одному соседу, затем по сигналу руководителя другому.

**Занятие 5. Упражнения, направленные на личностную поддержку участников тренинга.**

**Подведение итогов.**

**Цель:** Результатом проведения упражнений этого раздела является более полное представление участников тренинга о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами, связанными со всеми сторонами личности. Все это увеличивает «устойчивость» личности.

**Начало занятия:** Проводится рефлексия относительно предыдущего тренингового дня.

**Разминка 1. «Абракадабра».**

**Цель:** 1. Снятие словесных зажимов.

2. Вхождение в контакт.

3. Обучение навыкам нестереотипного мышления.

**Процедура:** «Ваша задача состоит в том, чтобы вы сказали «Добрый день» на необычном, несуществующем языке (например: «бамбарбия кирбуду»)».

**Упражнение 2. «Обратная связь».**

**Инструкция:** Участники группы сидят по кругу.

«Сосредоточьтесь на своем соседе справа. Вспомните все его проявления во время нашей работы, все, что он говорил, делал. Вспомните чувства и отношения, которые возникали у вас к этому человеку. Для этого у вас две минуты».

Когда две минуты прошли, тренер продолжает инструкцию: «Теперь решите, какое из описаний природы, погоды, времени года, которое вы встречали в литературе или придуманное вами, соответствует вашим впечатлениям об этом человеке. Когда все будут готовы, каждый, по очереди, скажет своему соседу возникшее описание».

Это упражнение позволяет каждому участнику получить личностно ориентированную обратную связь, в то же время характер задания непосредственно связан с задачами тренинга креативности, в частности, направлен на развитие ассоциативных механизмов.

**Ролевая игра 3. «Рекламный ролик».**

Инструкция: Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все – потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача – представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все – как в обычной деятельности рекламной службы.

Но один маленький нюанс – объектом нашей рекламы будут являться… конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы он родился не в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и – истинные – достоинства рекламируемого объекта. Длительность каждого рекламного ролика – не более одной минуты. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку – десять минут.

**Упражнение 4. «Достоинства».**

**Инструкция:** Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч, называть безусловное достоинство того человека, которому вы бросаете мяч. Будем внимательны и сделаем так, чтобы все мы участвовали в этой работе».

**Упражнение 5. «Чемодан в дорогу».**

(См. тренинг: Бесконфликтное коммуникативное поведение)

**Упражнение 6. «**Прощание, обсуждение достигнутых результатов**».**

(См. тренинг: Бесконфликтное коммуникативное поведение)

**Раздел III.**

**Сказкотерапия**

 
**Теоретическое обоснование**

Сказкотерапия – это лечение сказками, притчами и легендами, которые живут в душе и могут выступать как психотерапевтические.

Некоторые думают, что сказкотерапия – это «детский» метод. И да, и нет. «Детский» в том смысле, что он адресован живому творческому созидательному открытому «детскому началу » в человеке – да. «Детский» в том смысле, что он ограничен по возрасту – нет .

Сегодня сказкотерапия синтезирует многие достижения психологии, педагогики, психотерапии и философии разных культур – все это «упаковано» в сказочную форму, в форму метафоры. «Что только не придумаешь, чтобы вернуться к себе!» – шутят сказкотерапевты.

**Сказкотерапия «Волшебная страна чудес» для детей дошкольного возраста .**

 
**Пояснительная записка**

**Целью программы** является развитие способности к фантазии, развитие гибкости мышления, развитие способности принимать смелые и неожиданные решения, использование необычных приемов.

Именно в детском саду дети учатся решать противоречия, проблемы, используя закон единства и борьбы противоположностей, поэтому именно в дошкольном возрасте необходимо развивать творческие качества, которые подобно сильнейшему катализатору способны ускорять творческий процесс.

**Задачи:**

2. Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния его при рассказывании, при наличии оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения.

3. Развитие фантазии и воображения.

4. Развитие умения выражать свои мысли.

5. Развитие памяти и внимания.

6. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования.

7. Сплочение группы.

8. Развитие способности к децентрированию, умения встать на место другого, посмотреть на мир с разных сторон (даже глазами неодушевленных в обыкновенной жизни предметов).

**Категория участников:** дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет).

**Время проведения:** 11 занятий.

**Тематика занятий**

№ занятия

Название

1 «Волшебная страна чувств».

2 «Курочка Ряба».

3 Рассказывание известной всей группе сказки «Колобок».

4 Рассказывание сказки «Колобок» от 1-го лица и от имени различных персонажей сказки

5 «Дар» (Татьяна Зинкевич-Евстигнеева)

6, 7, 8, 9, 10«Русалочка» (Г.Х. Андерсен)

11«Волшебная страна чувств».

***Занятие № 1 «Волшебная страна чувств»***

Цель: исследование психоэмоционального состояния.

Процедура: Перед детьми ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1).

**Ведущий:** «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом… Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

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

У всех вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики».

Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

**Ведущий:** «Спасибо вам от лица всех жителей. Вы восстановили страну. Настоящие волшебники! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помогите каждому жителю найти свой домик. Закрасьте или подчеркните название чувства цветом, соответствующим цвету его домика».

Здесь ведущий предлагает ребятам поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате мы узнаём, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.



Рисунок 1

**Ведущий:** «Спасибо! Вы не только восстановили страну, но и помогли жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотрите – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена.

Только вы, как люди, восстановившие страну, можете раскрасить карту. Для этого возьмите, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли вам восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту».

Если, рассматривая карту страны, дети скажут, что это – человек, можно объяснить им, что на карте очертание разных стран может быть похоже на что угодно. Например, очертание Италии похоже на сапог (при этом хорошо иметь под рукой атлас и подкрепить свои слова рассматриванием карт).

Когда карта будет раскрашена, ведущий благодарит ребят.

**Обработка результатов.** При обработке результатов важно обращать внимание на следующее:

• На то, все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.

• На адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики. Например, неадекватным может считаться соответствие «радости» и «удовольствия» черному, коричневому или серому цветам. Однако несмотря на то, что данный выбор может считаться неадекватным, тем не менее он является диагностичным.

• На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:

1. голова и шея (символизируют ментальную деятельность);

2. туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);

3. руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);

4. тазобедренная область (символизирует область сексуальных, а также творческих переживаний);

5. ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаём, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие в голове», окрашивают мысли. Если в голове «живет» страх, наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими. В ногах находятся чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлить», избавиться от них.

***Занятие № 2 «Курочка Ряба»***

Цель: развитие способности детей реагировать на знакомый материал по-новому, использование слов в уже известном сюжете с целью размышления и внесения в них нового смысла.

Протокол: Русская народная сказка

Жили-были дед да баба. Была у них курочка ряба. Снесла курочка яичко, не простое -золотое.

Дед бил, бил – не разбил.

Баба била, била – не разбила.

Мышка бежала, хвостиком задела, яичко упало и разбилось.

Дед плачет, баба плачет, а курочка кудахчет:

– Не плачь, дед, не плачь, баба: снесу вам яичко не золотое – простое!

Попробуем размышлять вместе с нашими воспитанниками:

1. О чем эта сказка?

• о подарке судьбы («золотое яйцо») и о том, что делают с ним неподготовленные люди;

• о стереотипах человеческого поведения (если яйцо, то по нему нужно бить, независимо от качества скорлупы);

• о случайностях, которые обычно случаются закономерно («мышка бежала, хвостиком махнула, яичко упало и разбилось»);

• любви к ближнему («не плачь дед, не плачь баба, я снесу вам другое яичко, не золотое, а простое»);

• о разбившейся мечте или надежде (яичко разбилось); и о многом другом.

2. Чему нас сказка учит?

• конечно, содержать свой дом в чистоте, не доводить до появления мышей. В этом случае есть надежда, что золотое яичко не будет разбитым;

• гибкости при решении новых или трудных ситуаций. Если бы Дед и Баба гибко подошли к решению проблемы, они бы не стали бить по золотому яйцу, а нашли ему лучший способ применения. Кстати, какой?

•  не дарить ближнему того, что он не готов получить (вопрос о том, какие подарки мы выбираем для других, и какие желаем получить сами); и многому другому.

3. Объясните, пожалуйста, почему Дед и Баба плачут, когда яичко разбилось, ведь они сами хотели, чтобы это произошло, когда били по нему.

Действительно, почему Дед и Баба так непоследовательны? Может быть, они хотели разбить яйцо сами, без посторонней помощи? Может быть, они плачут от того, что увидели внутри яйца не то, что ожидали? Может, на самом деле, они хотели, чтобы яйцо осталось целым?

При обсуждении сказки наша основная задача – подвести детей к тому, что все явления нашей жизни неоднозначны. Для этого мы «поворачиваем» сказочную ситуацию как кристалл, и рассматриваем ее грани.

**Проведение игр-импровизаций с детьми**

Ведущий спрашивает, какой персонаж больше всего понравился ребенку, и предлагает изобразить его внешний облик, способ передвижения, звукоподражание. Ребенок изображает "любимого" персонажа. Для создания положительного эмоционального фона педагог в процессе игры использует литературный материал: потешки, стихи, припевки о данном персонаже.

***Занятие № 3 Рассказывание известной всей группе сказки «Колобок»***

Цель: развитие способности детей реагировать на знакомый материал по-новому, использование слов в уже известном сюжете с целью размышления и внесения в них нового смысла; развитие гибкости, разнообразия способов решения проблем.

**Инструкция:** Каждый участник группы по очереди рассказывает маленький кусочек сказки. Повествование разбивается на отрывки произвольно и спонтанно, в зависимости от того, какую часть рассказа берет на себя предыдущий рассказчик. Ведущий участвует в рассказывании.

Для того чтобы достигнуть лучших результатов в работе, полезно использовать аудио-или видеозапись.

**Ведущий:** Знаете ли вы, что в сказке между строк хранятся для нас важные послания? Сказка хочет нас научить жизни, но чтобы это не было скучно, предлагает интересные истории. В истории Колобка много посланий для нас. Давайте мы их с вами разгадаем.

Помните, как начиналась сказка? Жили-были дед да баба. Бедно жили, ели не досыта. Попросил дед бабу испечь колобок. Вроде и не из чего печь, а вот бабка по амбару помела, по сусекам поскребла, и нашлась мука для колобка.

Как вы думаете, что же нам этим хотела сказать сказка? Да, похоже, сказка учит нас делать запасы. В жизни бывают разные ситуации, поэтому принято делать заготовки впрок. Летом мы ходим за ягодами, а бабушка варит варенье. Мы ходим за грибами, а потом солим их и сушим.

Как вы думаете, зачем мы сажаем весной и выкапываем осенью картошку? Конечно, чтобы были запасы. Делать запасы принято и в животном мире. Кто самый запасливый из лесных зверушек? И белочка, и ежик. Итак, первый сказочный урок – чтобы не быть голодным, запасай впрок. Давайте его запомним.

Но что же было в сказке дальше? Испекла бабушка колобок, получился он румяный, красивый. Положила она его на окошко. Зачем бабушка положила колобок на окошко? Ведь они так хотели кушать, почему же медлили? Чему нас сказка учит?

Может быть, тому, что слишком горячая пища вредна для нас? Представляешь, что было бы с дедом, если бы он сразу положил в рот горячий кусок колобка? Конечно, он обжег бы язык и долго потом ничего бы им не чувствовал. Поэтому второй сказочной урок – не ешь слишком горячую пищу, не торопись, даже когда сильно хочется попробовать.

А дальше наш колобок в сказке ожил! Спрыгнул с окошка и покатился по лесной тропинке. Что же скрывается за этим событием? Может, совет не оставлять Колобка без присмотра? Колобок ожил, заскучал в одиночестве и покатился по дорожке.

Кто так же может себя вести? Конечно, ребенок! Малышу так скучно находиться в одиночестве и так хочется узнать что-то новое, пойти куда-то одному, без папы, без мамы, показать всем, что он взрослый и самостоятельный! Бывает такое желание у вас? Конечно, поэтому вам нетрудно понять Колобка. Сказка учит их не оставаться без присмотра.

Кого же встречает Колобок на лесной тропинке? Сначала Зайца, потом Волка и Медведя. Все они хотят его съесть, а он поет им свою песенку: «Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел…» Чему же нас учит сказка? Конечно, в первую очередь, не пугаться сразу, если кто-то тебе угрожает. В жизни встречаются разные люди: есть доброжелательные, но есть и опасные. И если судьба свела вас с опасным животным или человеком, это значит, что случилась ситуация, которая требует «преодолеть трудность».

Давайте вспомним, как сказки учат нас преодолевать трудности. Бывает, что нужно сразу дать обидчику сдачи. В сказках герой выхватывает свой острый меч и наносит удар. Это хороший способ, но он не всегда «работает». Что нужно, для того чтобы дать обидчику сдачи? По меньшей мере, необходимо иметь достаточно силы, потом необходим чудесный меч. Было ли все это у Колобка? Мог ли он тягаться силой с Зайцем, Волком, а тем более с Медведем? Конечно, нет! Поэтому такой способ преодоления трудности не привел бы ни к чему хорошему.

Какие еще есть способы преодоления трудностей в сказках? Да, можно позвать на помощь друзей. Но были ли у Колобка друзья? В сказке об этом ничего не говорится. Кроме того, пока Колобок звал бы на помощь друзей, даже Заяц успел бы его схватить и съесть.

Есть еще чудесный способ для преодоления трудностей – хитрость. Помните Кота в сапогах? Как он ловко сказал Людоеду: «Никогда не поверю, что ты сможешь превратиться в маленькую мышку!» Великан и попался. А мог ли Колобок применить хитрость? Как бы это выглядело? Например, встретив Зайца, Колобок сказал бы ему: «Заяц, а Заяц, про тебя все говорят, что ты быстрее всех в лесу бегаешь. А я вот не верю. Точно, тебе слабо добежать до опушки и обратно, пока я делаю три вдоха и выдоха! Да ты, наверное, не такой и быстрый, если такой голодный, что меня съесть хочешь». Может быть, колобку и удалось бы перехитрить зайца, а может, и нет.

Какой же способ для преодоления трудности выбирает Колобок в сказке? Да, он поет песенку и убегает. Бывают ситуации, когда лучше всего убежать от опасности. Но о чем же он поет? «Я от бабушки ушел, я от дедушки ушел, я от Зайца ушел, а от тебя, Волка, и подавно уйду…» Что же Колобок делает, когда поет песенку? Конечно, он хвастается, а потом убегает. В чем же состоит четвертый сказочный урок? Колобок учит нас не теряться в сложной ситуации, не пугаться, а придумать способ, как справиться с трудностью.

Мы с вами поняли, что в песенке своей Колобок хвастается. И дальше из сказки мы узнаем, к чему это привело. Хитрая Лиса съела Колобка. Давайте подумаем, чему нас может научить сказка в этой ситуации.

Безусловно, хвастливые песни, даже если они и выручали раньше, до добра не доведут. Всегда найдется кто-то, кто будет слушать хвастливые песни, выжидая удобного случая. Хвастун расслабится, почувствует, что ему ничего не угрожает. Вот в этот момент и приходит беда. Поэтому пятый сказочный урок может звучать так: находясь в лесу, попав в сложную ситуацию, будь начеку, так как не всегда опасные люди или животные прямо сообщают о своих намерениях («Я тебя съем»). Бывает, что они прячут истинное желание, говоря сладкие, ласковые речи. И мы должны быть очень внимательными, для того чтобы вовремя разгадать их хитрые и коварные замыслы. Это очень важный жизненный урок. Он нужен и детям, и взрослым.

Вот сказка закончилась. Как вы думаете, у сказки хороший конец или нет? Вам кажется, что у этой сказки плохой конец, потому что Лиса съела Колобка? А давайте с вами подумаем, что было бы, если бы Колобок укатился от Лисы.

Катался бы он по лесу неделю или две. Прикатился бы домой к бабушке с дедом. А дальше – стали бы они жить-поживать и добра наживать? Этот конец хороший? А помнишь ли ты, зачем дед попросил испечь колобок? Да, он хотел есть. Теперь представь, что сразу сделал бы дед, если бы увидел Колобка? Наверное, съел бы. А теперь представь, что Колобок неделю путешествовал по лесу. В каком состоянии он прикатился бы домой? Согласись, кушать черствый и грязный колобок не очень-то приятно. Но «голод – не тетка». Поэтому, скорей всего, Колобка, действительно, съели бы.

А, собственно, для чего он был испечен? Для того чтобы утолить чей-то голод. Просто Лисе повезло больше.

Каков же шестой сказочный урок? Сказка учит: у каждого из нас есть свое предназначение. Что это такое? Каждый из нас имеет какие-либо способности и таланты. Когда дети подрастают, то они выбирают себе профессию. Мы не просто так выбираем профессию и работу. Мы выбираем их в соответствии со своим предназначением. Мы знаем, что именно на этой работе мы принесем больше всего пользы себе, своим близким и другим людям. И если человек много сделал для других, про него говорят, что он выполнил свое предназначение.

Видите, о каких важных вещах можно узнать из простой сказки? Сколько жизненных советов мы с тобой получили. Вам интересно разгадывать сказочные уроки? Тогда на следующем занятии мы поговорим о других уроках…

**Обсуждение:**

• Может показаться, что это трагическая сказка – ведь в конце главный ее герой погибает. Однако, подождем с преждевременной интерпретацией.

• Кто такой Колобок? Это хлеб, пирожок. Для чего он появился на свет? Для того, чтобы Дед и Баба смогли его съесть. Колобок рожден быть съеденным. В конце сказки так и случилось. Он выполнил свое предназначение.

• Часто говорят о том, что эта сказка показывает ребенку последствия нарушения запрета. Но, наверное, более корректно было бы говорить о потере бдительности и стереотипности поведения. Колобок наивно полагает, что модель поведения, успешная в большинстве случаев, эффективна всегда. Жизнь учит нас гибкости, разнообразию способов решения проблем, поиску. Колобок «почивал на лаврах», поэтому и потерял бдительность.

• Еще одна тема для обсуждения – это стремление испытать себя. Узнать свои ресурсные возможности. Прочувствовать до какой черты можно доходить.

• Колобок постоянно повышает уровень сложности задачи, и эта игра его затягивает, он не смог во время остановиться. Для кого эта тема обсуждения станет актуальной?

• Так чему же нас учит сказка «Колобок»? Принятию своего предназначения; умению во время остановится в процессе испытания себя; осознанию последствий нарушения запрета; творческому подходу к решению проблем?..

***Занятие № 4 Рассказывание сказки «Колобок» от 1-го лица и от имени различных персонажей сказки***

Цель: Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния при рассказывании, оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения. Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие способности к децентрированию, умения встать на место другого, посмотреть на мир с разных сторон (даже глазами неодушевленных в обыкновенной жизни предметов).

**Инструкция:** Участники занятия распределяют персонажи сказки «Колобок» между собой. Затем каждый участник группы (или некоторые из них) рассказывает сказку от лица и с точки зрения выбранного ими персонажа. Причем персонажи, от имени которых будет рассказана сказка, могут быть разнообразными (не обязательно выбирать только тех героев, которые непосредственно участвуют в сюжете): и Баба-Яга, и Лиса, и лесная дорожка, и волны моря, и камешек, на котором остановился Иван-Царевич, и Конь вороной, и т.д. То есть можно одушевить любой предмет или часть окружающей среды и от его имени рассказать сказку. Детям такой метод может быть особенно полезен, т.к. он поможет им децентрироваться, встать на место другого.

**Ведущий:** "Вы знаете, что в сказке все, даже камешек на дороге, – живое. В любой момент могут ожить не только главные герои сказки, но и лесная дорожка, избушка, волны морские и другие сказочные существа. Вы, наверное, знаете, что когда одну и ту же сказку рассказывают разные люди, она звучит по-разному. Как вы думаете, если бы Баба-Яга и Василиса Премудрая рассказали нам сказку «Колобок», сказка звучала бы одинаково? (Дети говорят: «Нет».)

А чем бы эти сказки отличались? (Дети могут сказать, что рассказ Василисы Премудрой был бы добрым, а рассказ Бабы-Яги – злым.) Да, может быть, это и так. Мы можем проверить, как будут отличаться сказки, рассказанные Василисой Премудрой и Бабой-Ягой. Давайте сейчас мы с вами, как маленькие волшебники, превратимся в Василис Премудрых и расскажем сказку "Колобок" от ее имени. Закройте глаза, глубоко вдохните… выдохните… (ведущий в это время может надеть корону или тюлевую накидку – костюм Василисы), мы открываем глаза и… Здравствуйте, Василисы Премудрые… Я начну рассказывать, а вы мне помогайте.

«Как-то раз ходила я по ягоды. Ходила, ходила, да умаялась. Вышла я на опушку лесную. Смотрю – избушка стоит, а рядом с ней – красивая скамеечка. А солнышко в то время высоко стояло. Дай, думаю, посижу немного на скамеечке резной и на солнышке погреюсь. Подхожу поближе. А рядом со скамеечкой – окошко. Вот я в него ненароком и заглянула. Вижу – в горнице (это комната большая) сидят дедушка и бабушка. Сидят, пригорюнились. Слышу – дедушка говорит бабушке: "Так кушать хочется. Ты бы испекла хлеб-колобок. Вон, в той кадушке еще муки немного осталось". Бабушка покряхтела, да и пошла стряпать. Испекла в печи колобочек, да и положила на другое окошко остывать. В это время солнышко так сильно припекло, разморило меня и пошла я к реке, чтобы искупаться».

Далее ведущий взглядом показывает детям, чтобы они продолжили сказку от имени Василисы Премудрой. Важно, чтобы дети не просто высказывали идеи о том, как могла узнать Василиса о продолжении этой истории, но говорили от ее имени (от 1-го лица). Окончание "версии" Василисы может быть самое разнообразное. Дети, например, могут придумать, что Василиса на реке встретила довольную Лису, и та рассказала ей, чем закончилась история с Колобком. Или Василиса вернулась посмотреть, что дальше случилось с Колобком.

Далее, ведущий говорит: "А теперь мы с вами превратимся в маленьких Бабок-Ежек. Закрываем глаза, и раз, два, три… (в это время ведущий меняет костюм Василисы на платок Бабы-Яги и сморщивает лицо). Ведущий говорит голосом Бабы-Яги: "Здравствуйте, Бабушки-Ягушки. Расскажу я вам историю про Колобка.

Летела я как-то раз в своей любимой ступе над лесом, как всегда голодная и сердитая.

Вдруг вижу – по дорожке лесной Колобок катится. Вкусненький! Катится, довольный, песни распевает. Глядь, навстречу ему Лиса Патрикеевна. Я спустилась на землю и притаилась за деревом. Смотрю – Колобок на нос к Лисе залез. Да, думаю, если сейчас из-за дерева не выйду – точно останусь голодной. Придется потом опять всякие пакости делать, чтобы еду добыть. А сказочники потом стращать мной детей будут. Нет, думаю, чем Лисе Колобок достанется, лучше я его сама съем. Выскочила я из-за дерева, хвать Колобок, а он скользкий такой. Выскользнул прямо из рук и укатился. Искали мы его с Лисой, да так и не нашли. Опять остались голодными – перехитрил нас Колобок. Пришлось нам с ней целый день ягоды кушать".

"Видите, как по-разному рассказывают одну и ту же историю разные герои сказки. А кто-нибудь из вас хочет рассказать историю о Колобке от имени самого Колобка?" Кто-н и б уд ь из детей вызывается рассказывать, другие дети его внимательно слушают и, если потребуется, помогают ему. После этого можно предложить детям всем вместе рассказать эту же сказку от имени Лесной Тропинки, по которой катился Колобок. В ходе рассказа сюжет сказки может меняться, т.к. каждый из героев (который непосредственно наблюдал все события) вносит в историю что-то свое. Ведущий может помогать детям, копируя манеру поведения того сказочного героя, от имени которого идет речь.

Важно, чтобы на одном занятии дети могли рассказать одну и ту же сказку от имени разных героев этой сказки (или от имени других сказочных героев). Ведущий, входя в роль того или иного сказочного персонажа, помогает детям копировать манеру поведения сказочного героя и понимать его внутренний мир. Необходимо заострять внимание детей на тех чувствах, которые испытывали герои в ходе сказочных событий. Это развивает у детей способность слушать Мир другого человека, чувствовать его состояние и понимать причины его поступков.

Обычно детям очень нравится рассказывать сказки таким образом. Поэтому на основе этого приема можно провести серию занятий. Особенно полезно такое рассказывание сказки для гиперактивных детей: благодаря необычной форме рассказывания им легче удерживать внимание.

"Роли" распределяются по желанию детей. Если детей в группе больше, чем персонажей в сказке, то ведущий вводит дополнительных персонажей: морской бережок, камешек, лесной муравей и пр. Дополнительных персонажей можно взять из контекста сказки. Таким образом, каждый из детей по очереди может рассказать всю сказку от имени своего персонажа, меняя и дополняя сюжет по своему усмотрению.

Такое рассказывание полезно записывать на магнитофон, для того чтобы потом иметь возможность проанализировать занятие. Сравнение аудиозаписи первого и последнего занятия может стать наглядным примером эффективности работы. От занятия к занятию у детей обогащается речь, появляются интересные находки в сюжете, они начинают лучше слушать друг друга, становятся более раскрепощенными и артистичными.

Безусловно, рассказывание сказки от 1-го лица – замечательное проективное диагностическое средство.

***Занятие № 5 «Дар»***

**Цель:** Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования.

**Ведущий:** Давным-давно, где-то далеко-далеко, в самом тайном уголке сказочной Вселенной обосновалось племя Волшебников. Они жили обособленно, потому что обладали удивительным даром – оживлять слова. Представьте себе, стоило Волшебнику произнести слово, как оно тотчас оживало. Естественно, волшебники были немногословны. Большая часть их жизни протекала в безмолвии.

Вы можете подумать, что так жить невероятно скучно. Однако у волшебников было множество безмолвных дел. Ведь для того чтобы поддерживать свой Дар, нужно было каждую секунду очищать свои мысли, созерцая красоту окружающего мира. Они любовались разноцветными бабочками, солнечными и лунными бликами на воде, игрой света в дождевых каплях…

В душах волшебников жила Любовь, поэтому произносимые ими слова дополняли окружающий мир новой жизнью и красотой.

Надо ли говорить, что Волшебники ни в чем не испытывали нужды. Если какая-то вещь приходила в негодность, они с помощью слова и чистой мысли обновляли ее.

Однако, как ни обособленно жили волшебники, слухи об их Даре оживлять слова разнеслись далеко. И немало путешественников отправились искать их место обитания -многим хотелось приобрести способность оживлять слова. Ведь это так здорово: не нужно работать, сказал слово – и все готово! Кроме того, на этом можно сделать целое состояние в самых разных странах.

Волшебники встретили первых путешественников с миром. Сказали они: «Кресла!», -и тут же усталые путники оказались в старинных удобных креслах.

Сказали они: «Яства!», – и путешественники уже сидели за столом, накрытым с царской роскошью.

«Вот это да! – думали чужестранцы. – Если бы мы научились этому, как бы мы разбогатели!»

И обратились чужестранцы к волшебникам с такими речами:

– Мы пришли к вам из далеких бедных стран. Наш народ не такой сильный и красивый, как вы. Мы не можем строить такие красивые дома, создавать красивые вещи, а нам это так нужно. Научите нас оживлять слова – и жизнь в наших странах станет лучше.

Волшебники пробовали жестами объяснить путешественникам, что первое условие волшебства – чистые мысли, но люди не понимали их. Тогда Волшебники сказали: «Чистые мысли!», – и множество искорок разлетелось вокруг. Куда они падали, на том месте распускались чудесные цветы.

И волшебники удалились, оставив изумленных чужестранцев наедине друг с другом.

• Вы видели? – восхищенно говорили одни.

• Да ерунда все это! Подумаешь – чистые мысли, это только для того, чтобы направить нас на ложный путь, – усмехались другие.

• Точно, – поддерживали их третьи, – они нас хотят отвлечь от поиска их волшебных книг с заклинаниями.

Шло время, чужеземцы обошли всю страну волшебников и действительно, в одной из пещер нашли мудрые книги. Когда-то ими пользовались первые волшебники, пока не открыли более простой рецепт волшебства. Тогда-то они и сложили книги в пещеру, замаскировав вход.

Находка окрылила чужестранцев. Они жадно впитывали древние знания. И постепенно у них стало получаться оживление слов.

Вот тут-то и начались неприятности. Ведь оживали не только красивые слова, но и грубые, некрасивые слова из прежней жизни. Не всегда новоявленным магам удавалось сдерживать свои несовершенные чувства, и они оживали в безобразных существах.

Скоро цветущая страна волшебников стала приобретать совсем иной вид, ибо ее разрушали безобразные существа, порожденные грубыми словами и нечистыми мыслями чужеземцев.

И тогда волшебники запретили произносить грубые слова…

Шло время, волшебники то ли ушли жить в другое место, то ли растворились среди иноземцев, которых постепенно становилось все больше и больше. И теперь уже именно они считали себя хозяевами этой страны. Правда, она уже не была такой красивой, да и люди постепенно потеряли способность оживлять слова и стали слишком многословными.

Однако, красивые слова, порожденные красивыми мыслями, создают вокруг человека невидимое излучение. Его невозможно потрогать руками, но каждый ощущает его тепло.

Грубые слова и некрасивые мысли тоже создают вокруг человека невидимое кольцо. До него тоже нельзя дотронуться, но почему-то некоторые люди бояться испачкать руки и отходят от грубых и неискренних людей…

Вам это покажется странным, но грубые люди, предки которых жаждали овладеть даром волшебников, научились быть милыми, проявлять внешнюю заботу и даже ум. Они стали занимать видное положение среди людей, их даже уважали…

А немногие потомки волшебников напротив были не всегда устроены; как ни пытались они донести до людей крупицы знаний своих предков, им мало верили и часто не слышали…

И тогда поняли потомки волшебников, что сила их в чистоте помыслов и устремлений. И что теряется она от обид и ощущения несправедливости.

Озарение осветило души потомков волшебников чистой радостью их предков. Как только это произошло, ручейки блестящих мыслей от каждого волшебника слились в единый поток.

Он тек, стремительный и могучий, но невидимый для дурного глаза, очищая сердца людей, и давая им прозрение.

Все становилось на свои места. Талантливые одухотворенные люди стали занимать видное положение в обществе, а те, чье сердце было еще не раскрыто, заняли подобающее им место учеников…

И постепенно к людям стал возвращаться Дар оживлять слова…

**Темы, задания и вопросы для размышления:**

Представьте, что вы попали в сказочную страну, в которой оживает все, что вы говорите. Что оживет? Как в связи с этим изменится окружающий мир?

Нарисуйте красивые, хорошие слова – какие образы они принимают в этой сказочной стране?

В виде чего ожили бы грубые слова, произнесенные вами? Что происходит, когда мы произносим хорошие слова, и что происходит, когда мы произносим грубые слова? Что для нас лучше?

***Занятие № 6 «Русалочка» (Г.Х. Андерсен)***

**Цель:** Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования. Сплочение группы.

**Ведущий:** В открытом море вода совсем синяя, как лепестки самых красивых васильков, и прозрачная, как чистое стекло, – но зато и глубоко там! Ни один якорь не достанет до дна; на дно моря пришлось бы поставить одну на другую много-много колоколен, только тогда б они смогли высунуться из воды. На самом дне живут русалки. Не подумайте, что там, на дне, один голый белый песок; нет, там растут невиданные деревья и цветы с такими гибкими стеблями и листьями, что они шевелятся, как живые, при малейшем движении воды. Между ветвями шныряют рыбы большие и маленькие – точь-в-точь как у нас птицы.

В самом глубоком месте стоит коралловый дворец морского царя с высокими стрельчатыми окнами из чистейшего янтаря и с крышей из раковин, которые то открываются, то закрываются, смотря по тому, прилив или отлив; это очень красиво: ведь в каждой раковине лежит по жемчужине такой красоты, что любая из них украсила бы корону любой королевы.

Морской царь давным-давно овдовел, и хозяйством у него заправляла старуха мать, женщина умная, но очень гордая своим родом: она носила на хвосте целую дюжину устриц, тогда как вельможи имели право носить всего-навсего шесть. Вообще же она была особа, достойная всяческих похвал, особенно потому, что очень любила своих маленьких внучек. Все шестеро принцесс были прехорошенькими русалочками, но лучше всех была самая младшая, нежная и прозрачная, как лепесток розы, с глубокими синими, как море, глазами. Но и у нее, как у других русалок, не было ножек, а только рыбий хвост.

День-деньской играли принцессы в огромных дворцовых залах, где по стенам росли живые цветы. В открытые янтарные окна вплывали рыбки, как у нас, бывает, влетают ласточки; рыбки подплывали к маленьким принцессам, ели из их рук и позволяли себя гладить.

Возле дворца был большой сад; там росли огненно-красные и темно-голубые деревья с вечно колеблющимися ветвями и листьями; плоды их при этом сверкали, как золото, а цветы – как огоньки. Земля была усыпана мелким голубоватым, как серное пламя, песком, и потому там на всем лежал какой-то удивительный голубоватый отблеск, – можно было подумать, что витаешь высоко-высоко в воздухе, причем небо у тебя не только над головой, но и под ногами. В безветрие со дна можно было видеть солнце; оно казалось пурпуровым цветком, из чашечки которого лился свет.

У каждой принцессы был в саду свой уголок; тут они могли копать и сажать, что хотели. Одна сделала себе цветочную грядку в виде кита, другой захотелось, чтобы ее грядка была похожа на русалочку, а самая младшая сделала себе грядку круглую, как солнце, и засадила ее ярко-красными цветами. Странное дитя была эта русалочка: такая тихая, задумчивая… Другие сестры украшали свой садик разными разностями, которые доставались им с затонувших кораблей, а она любила только свои яркие, как солнце, цветы да прекрасного белого мраморного мальчика, упавшего на дно моря с какого-то погибшего корабля. Русалочка посадила у статуи красную плакучую иву, которая пышно разрослась; ветви ее обвивали статую и клонились к голубому песку, где колебалась их фиолетовая тень,-вершина и корни точно играли и целовались друг с другом!

Больше всего любила русалочка слушать рассказы о людях, живущих наверху, на земле. Старухе бабушке пришлось рассказать ей все, что она знала о кораблях и городах, о людях и о животных. Особенно занимало и удивляло русалочку то, что цветы на земле пахнут, – не то что тут, в море! – что леса там зеленые, а рыбы, которые живут в ветвях, звонко поют. Бабушка называла рыбками птичек, иначе внучки не поняли бы ее: они ведь сроду не видывали птиц.

– Когда вам исполнится пятнадцать лет, – говорила бабушка, – вам тоже разрешат всплывать на поверхность моря, сидеть при свете месяца на скалах и смотреть на плывущие мимо огромные корабли, на леса и города!

В этот год старшей принцессе как раз должно было исполниться пятнадцать лет, но другим сестрам – а они были погодки – приходилось еще ждать, и дольше всех – самой младшей. Но каждая обещала рассказать остальным сестрам о том, что ей больше всего понравится в первый день, – рассказов бабушки им было мало, им хотелось знать обо всем по подробнее.

Никого не тянуло так на поверхность моря, как самую младшую, тихую, задумчивую русалочку, которой приходилось ждать дольше всех. Сколько ночей провела она у открытого окна, вглядываясь в синеву моря, где шевелили своими плавниками и хвостами целые стаи рыбок! Она могла разглядеть сквозь воду месяц и звезды; они, конечно, блестели не так ярко, но зато казались гораздо больше, чем кажутся нам. Случалось, что под ними скользило как будто большое темное облако, и русалочка знала, что это или проплывал кит, или проходил корабль с сотнями людей; они и не думали о хорошенькой русалочке, что стояла там, в глубине моря, и протягивала к килю корабля свои белые ручки.

Но вот старшей принцессе исполнилось пятнадцать лет, и ей позволили всплыть на поверхность моря.

Сколько было рассказов, когда она вернулась назад! Лучше же всего, по ее словам, было лежать в тихую погоду на песчаной отмели и нежиться при свете месяца, любуясь раскинувшимся по берегу городом: там, точно сотни звезд, горели огни, слышались музыка, шум и грохот экипажей, виднелись башни со шпилями, звонили колокола. Да, именно потому, что ей нельзя было попасть туда, ее больше всего и манило это зрелище. Как жадно слушала ее рассказы самая младшая сестра! Стоя вечером у открытого окна и вглядываясь в морскую синеву, она только и думала, что о большом шумном городе, и ей казалось даже, что она слышит звон колоколов.

Через год и вторая сестра получила позволение подниматься на поверхность моря и плыть, куда она захочет. Она вынырнула из воды как раз в ту минуту, когда солнце садилось, и нашла, что лучше этого зрелища ничего и быть не может. Небо сияло, как расплавленное золото, рассказывала она, а облака… да тут у нее уж и слов не хватало! Пурпуровые и фиолетовые, они быстро неслись по небу, но еще быстрые их неслась к солнцу, точно длинная белая вуаль, стая лебедей; русалочка тоже поплыла было к солнцу, но оно опустилось в море, и по небу и воде разлилась розовая вечерняя заря.

Еще через год всплыла на поверхность моря третья принцесса; эта была смелее всех и проплыла в широчайшую реку, которая впадала в море. Тут она увидала зеленые холмы, покрытые виноградниками, дворцы и дома, окруженные густыми рощами, где пели птицы: солнце светило и грело так, что ей не раз приходилось нырять в воду, чтобы освежить свое пылающее лицо. В маленькой бухте она увидела целую толпу голеньких ребятишек, которые плескались в воде; она хотела было поиграть с ними, но они испугались ее и убежали, а вместо них появился какой-то черный зверек и так страшно принялся на нее тявкать, что русалка перепугалась и уплыла назад в море; это была собака, но русалка ведь никогда еще не видала собак.

И вот принцесса все вспоминала эти чудные леса, зеленые холмы и прелестных детей, которые умеют плавать, хоть у них и нет рыбьего хвоста!

Четвертая сестра не была такой смелой; она держалась больше в открытом море и рассказывала, что это было лучше всего: куда ни глянь, на много-много миль вокруг одна вода да небо, опрокинувшееся, точно огромный стеклянный купол; вдали, как морские чайки, проносились большие корабли, играли и кувыркались веселые дельфины и пускали из ноздрей сотни фонтанов огромные киты.

Потом пришла очередь предпоследней сестры; ее день рождения был зимой, и поэтому она увидала то, чего не видели другие: море было зеленоватого цвета, повсюду плавали большие ледяные горы – ни дать ни взять жемчужины, рассказывала она, но такие огромные, выше самых высоких колоколен, построенных людьми! Некоторые из них были причудливой формы и блестели, как алмазы. Она уселась на самую большую, ветер развевал ее длинные волосы, а моряки испуганно обходили гору подальше. К вечеру небо покрылось тучами, засверкала молния, загремел гром и темное море стало бросать ледяные глыбы из стороны в сторону, а они так и сверкали при блеске молнии. На кораблях убирали паруса, люди метались в страхе и ужасе, а она спокойно плыла на ледяной горе и смотрела, как огненные зигзаги молний, прорезав небо, падали в море.

Вообще каждая из сестер была в восторге от того, что видела в первый раз, – все было для них ново и поэтому нравилось; но, получив, как взрослые девушки, позволение плавать повсюду, они скоро присмотрелись ко всему и через месяц стали говорить, что везде хорошо, а дома, на дне, лучше.

Часто по вечерам все пять сестер, взявшись за руки, подымались на поверхность; у всех были чудеснейшие голоса, каких не бывает у людей на земле, и вот, когда начиналась буря и они видели, что корабль обречен на гибель, они подплывали к нему и нежными голосами пели о чудесах подводного царства и уговаривали моряков не бояться опуститься на дно; но моряки не могли разобрать слов; им казалось, что это просто шумит буря; да им все равно и не удалось бы увидать на дне никаких чудес – если корабль погибал, люди тонули и приплывали ко дворцу морского царя уже мертвыми.

Младшая же русалочка, в то время как сестры ее всплывали рука об руку на поверхность моря, оставалась одна-одинешенька и смотрела им вслед, готовая заплакать, но русалки не умеют плакать, и от этого ей было еще тяжелей.

– Ах, когда же мне будет пятнадцать лет?– говорила она. – Я знаю, что очень полюблю и тот мир и людей, которые там живут!

Наконец и ей исполнилось пятнадцать лет.

– Ну вот, вырастили и тебя! – сказала бабушка, вдовствующая королева. – Поди сюда, надо и тебя принарядить, как других сестер!

И она надела русалочке на голову венок из белых лилий, – каждый лепесток был половинкой жемчужины – потом, для обозначения высокого сана принцессы, приказала прицепиться к ее хвосту восьми устрицам.

– Да это больно! – сказала русалочка.

– Ради красоты и потерпеть не грех! – сказала старуха. Ах, с каким удовольствием скинула бы с себя русалочка все эти уборы и тяжелый венок, – красные цветы из ее садика шли ей куда больше, но она не посмела!

– Прощайте! – сказала она и легко и плавно, точно пузырек воздуха, поднялась на поверхность.

**Задания и вопросы для размышления и обсуждения**

• Нарисуйте подводное царство таким, каким вы его увидели, когда слушали сказку.

• Нарисуйте или вылепите маленькую Русалочку.

• Почему Русалочка отличалась от своих сестер?

• Знакомы ли тебе те чувства, что испытывала Русалочка? Если да, то в каких случаях и ситуациях ты чувствуешь то же самое?

• Как вы думаете, есть ли русалки на самом деле? Что может дать человеку знакомство с русалками?

***Занятие № 7 «Русалочка» (Г.Х. Андерсен)***

**Цель:** Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния при рассказывании, наличие оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения. Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования. Сплочение группы.

**Ведущий:** Солнце только что село, но облака еще сияли пурпуром и Золотом, тогда как в красноватом небе уже зажигались ясные вечерние звезды; воздух был мягок и свеж, а море – как зеркало.

Неподалеку от того места, где вынырнула русалочка, стоял трехмачтовый корабль всего лишь с одним поднятым парусом, – не было ведь ни малейшего ветерка; на вантах и реях сидели матросы, с палубы неслись звуки музыки и песен; когда же совсем стемнело, корабль осветился сотнями разноцветных фонариков; казалось, что в воздухе замелькали флаги всех наций. Русалочка подплыла к самым окнам каюты, и когда волны слегка приподымали ее, она могла заглянуть в каюту. Там было множество разодетых людей, но лучше всех был молодой принц с большими черными глазами. Ему, наверное, было не больше шестнадцати лет; в тот день праздновалось его рождение, оттого на корабле и шло такое веселье. Матросы плясали на палубе, а когда вышел туда молодой принц, кверху взвились сотни ракет, и стало светло как днем, так что русалочка совсем перепугалась и нырнула в воду, но скоро опять высунула голову, и ей показалось, что все звезды с небес попадали к ней в море. Никогда еще не видела она такой огненной потехи: большие солнца вертелись колесом, огромные огненные рыбы били в воздухе хвостами, и все это отражалось в тихой, ясной воде. На самом корабле было так светло, что можно было различить каждую веревку, а людей и подавно. Ах, как хорош был молодой принц! Он пожимал людям руки, улыбался и смеялся, а музыка все гремела и гремела в тишине ясной ночи.

Становилось уже поздно, но русалочка глаз не могла оторвать от корабля и от красавца принца. Разноцветные огоньки потухли, ракеты больше не взлетали в воздух, не слышалось и пушечных выстрелов, зато загудело и застонало само море. Русалочка качалась на волнах рядом с кораблем и все заглядывала в каюту, а корабль стал набирать скорость, паруса развертывались один за другим, ветер крепчал, заходили волны, облака сгустились, и где-то вдали засверкала молния. Начиналась буря!

Матросы принялись убирать паруса; огромный корабль страшно качало, а ветер так и мчал его по бушующим волнам; вокруг корабля вставали высокие волны, словно черные горы, грозившие сомкнуться над мачтами корабля, но он нырял между водяными стенами, как лебедь, и снова взлетал на хребет волн.

Русалочку буря толька забавляла, а морякам приходилось туго. Корабль скрипел и трещал, толстые доски разлетались в щепки, волны перекатывались через палубу; вот грот-мачта переломилась, как тростинка, корабль перевернулся набок, и вода хлынула в трюм. Тут русалочка поняла опасность; ей и самой приходилось остерегаться бревен и обломков, носившихся по волнам. На минуту сделалось вдруг так темно, что хоть глаз выколи; но вот опять блеснула молния, и русалочка вновь увидела на корабле людей; каждый спасался, как умел. Русалочка отыскала глазами принца и, когда корабль разбился на части, увидела, что он погрузился в воду. Сначала русалочка очень обрадовалась тому, что он попадет теперь к ним на дно, но потом вспомнила, что люди не могут жить в воде и что он может приплыть во дворец ее отца только мертвым. Нет, нет, он не должен умереть! И она поплыла между бревнами и досками, совсем забывая, что они во всякую минуту могут ее раздавить.

Приходилось то нырять в самую глубину, то взлетать кверху вместе с волнами; но вот наконец она настигла принца, который уже почти совсем выбился из сил и не мог больше плыть по бурному морю; руки и ноги отказались ему служить, а прелестные глаза закрылись; он умер бы, не явись ему на помощь русалочка. Она приподняла над водой его голову и предоставила волнам – нести их обоих куда угодно. К утру непогода стихла; от корабля не осталось и щепки; солнце опять засияло над водой, и его яркие лучи как будто вернули щекам принца их живую окраску, но глаза его все еще не открывались.

Русалочка откинула со лба принца волосы и поцеловала его в высокий, красивый лоб; ей показалось, что принц похож на мраморного мальчика, что стоит у нее в саду; она поцеловала его еще раз и пожелала, чтобы он остался жив.

Наконец она завидела твердую землю и высокие, уходящие в небо горы, на вершинах которых, точно стаи лебедей, белели снега. У самого берега зеленела чудная роща, а повыше стояло какое-то здание, вроде церкви или монастыря. В роще росли апельсинные и лимонные деревья, а у ворот здания – высокие пальмы.

Море врезалось в белый песчаный берег небольшим заливом; там вода была очень тиха, но глубока; сюда-то, к утесу, возле которого море намыло мелкий белый песок, и приплыла русалочка. Она положила принца, позаботившись о том, чтобы голова его лежала повыше и на самом солнце. В это время в высоком белом доме зазвонили в колокола, и в сад высыпала целая толпа молодых девушек. Русалочка отплыла подальше, за высокие камни, которые торчали из воды, покрыла себе волосы и грудь морскою пеной – теперь никто не различил бы в этой пене ее лица – и стала ждать: не придет ли кто на помощь бедному принцу.

Ждать пришлось недолго; к принцу подошла одна из молодых девушек и сначала очень испугалась, но скоро собралась с духом и позвала на помощь людей. Затем русалочка увидела, что принц ожил и улыбнулся всем, кто был возле него. А ей он не улыбнулся, он даже не знал, что она спасла ему жизнь! Грустно стало русалочке, и, когда принца увели в большое белое здание, она печально нырнула в воду и уплыла домой.

И прежде она была тихой и задумчивой, теперь же стала еще тише, еще задумчивее. Сестры спрашивали ее, что она видела в первый раз на поверхности моря, но она ничего им не-рассказала.

Часто вечером и утром приплывала она к тому месту, где оставила принца, видела, как созревали в садах плоды, как их потом собирали, видела, как стаял снег на высоких горах, но принца так больше и не видала и возвращалась домой с каждым разом все печальнее и печальнее. Единственной отрадой было для нее сидеть в своем садике, обвивая руками красивую мраморную статую, похожую на принца, но за цветами она больше не ухаживала; они росли, как хотели, по тропинкам и на дорожках, переплелись своими стеблями и листьями с ветвями дерева, и в садике стало совсем темно.

Наконец она не выдержала и рассказала обо всем одной из своих сестер; за ней узнали и все остальные сестры, но больше никто, кроме разве еще двух-трех русалок, ну, а те никому не сказали, разве уж самым близким подругам. Одна из них тоже знала принца, видела праздник на корабле и даже знала, где находится королевство принца.

– Поплыли вместе, сестрица! – сказали русалочке сестры и рука об руку поднялись на поверхность моря близ того места, где стоял дворец принца.

Дворец был из светло-желтого блестящего камня, с большими мраморными лестницами; одна из них спускалась прямо в море. Великолепные вызолоченные купола высились над крышей, а в нишах, между колоннами, окружавшими все здание, стояли мраморные статуи, совсем как живые люди. Сквозь высокие зеркальные окна виднелись роскошные покои; всюду висели дорогие шелковые занавеси, были разостланы ковры, а стены украшены большими картинами. Загляденье да и только!

Посреди самой большой залы журчал большой фонтан; струи воды били высоко-высоко под самый стеклянный купол потолка, через который на воду и на диковинные растения, росшие в широком бассейне, лились лучи солнца.

Теперь русалочка знала, где живет принц, и стала приплывать ко дворцу почти каждый вечер или каждую ночь. Ни одна из сестер не осмеливалась подплывать к земле так близко, как она; она же заплывала и в узкий канал, который проходил как раз под великолепным мраморным балконом, бросавшим на воду длинную тень. Тут она останавливалась и подолгу смотрела на молодого принца, а он-то думал, что гуляет при свете месяца один-одинешенек.

Много раз видела она, как он катался с музыкантами на своей нарядной лодке, украшенной развевающимися флагами, – русалочка выглядывала из зеленого тростника, и если люди иной раз замечали ее длинную серебристо-белую вуаль, развевающуюся по ветру, то думали, что это лебедь машет крыльями.

Много раз слышала она, как говорили о принце рыбаки, ловившие по ночам рыбу; они рассказывали о нем много хорошего, и русалочка радовалась, что спасла ему жизнь, когда его полумертвого носило по волнам; она вспоминала, как его голова покоилась на ее груди и как нежно поцеловала она его тогда.

А он-то ничего не знал о ней, она ему и присниться не могла!

Все больше и больше начинала русалочка любить людей, все сильнее и сильнее тянуло ее к ним; их земной мир казался ей куда больше, чем ее подводный; они могли ведь переплывать на своих кораблях море, взбираться на высокие горы к самым облакам, а их земля с лесами и полями тянулась далеко-далеко, ее и глазом не охватить!

**Задания, вопросы для размышления и обсуждения:**

• Нарисуйте самую яркую картину из этого эпизода. Почему вас тронул именно этот момент?

• Почему русалочку тянуло к людям?

• Почему Русалочка спасла Принца?

• На месте Русалочки ты бы чувствовала то же самое?

• Как вы считаете, то, что сестры не сохранили секрет Русалочки, обидело ее?

***Занятие № 8 «Русалочка» (Г.Х. Андерсен)***

**Цель:** Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния при рассказывании, наличия оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения. Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли.

Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования. Сплочение группы.

**Ведущий:** Русалочке очень хотелось побольше узнать о людях и об их жизни, но сестры не могли ответить на все ее вопросы, и она обращалась к бабушке: старуха хорошо знала «высший свет», как она справедливо называла землю, лежавшую над морем.

– Если люди не тонут, – спрашивала русалочка, – тогда они живут вечно, не умирают, как мы?

– Ну что ты! – отвечала старуха. – Они тоже умирают, их век даже короче нашего. Мы живем триста лет, но, когда нам приходит конец, нас не хоронят среди близких, у нас нет даже могил, мы просто превращаемся в морскую пену. Нам не дано бессмертной души, и мы никогда не воскресаем; мы – как тростник: вырвешь его с корнем, и он не зазеленеет вновь! У людей, напротив, есть бессмертная душа, которая живет вечно, даже и после того, как тело превращается в прах; она улетает на небо, прямо к мерцающим звездам! Как мы можем подняться со дна морского и увидать землю, где живут люди, так и они могут подняться после смерти в неведомые блаженные страны, которых нам не видать никогда!

– А почему у нас нет бессмертной души? – грустно спросила русалочка. – Я бы отдала все свои сотни лет за один день человеческой жизни, чтобы потом тоже подняться на небо.

– Вздор! Нечего и думать об этом! – сказала старуха. – Нам тут живется куда лучше, чем людям на земле!

– Значит, и я умру, стану морской пеной, не буду больше слышать музыки волн, не увижу чудесных цветов и красного солнца! Неужели же я никак не могу обрести бессмертную душу?

– Можешь, – сказала бабушка, – пусть только кто-нибудь из людей полюбит тебя так, что ты станешь ему дороже отца и матери, пусть отдастся он тебе всем своим сердцем и всеми помыслами и велит священнику соединить ваши руки в знак вечной верности друг другу; тогда частица его души сообщится тебе и когда-нибудь ты вкусишь вечного блаженства. Он даст тебе душу и сохранит при себе свою. Но этому не бывать никогда!

Ведь то, что у нас считается красивым, твой рыбий хвост, люди находят безобразным; они ничего не смыслят в красоте; по их мнению, чтобы быть красивым, надо непременно иметь две неуклюжих подпорки – ноги, как они их называют.

Русалочка глубоко вздохнула и печально посмотрела на свой рыбий хвост.

– Будем жить – не тужить! – сказала старуха.– Повеселимся вволю свои триста лет – срок не малый, тем слаще будет отдых после смерти! Сегодня вечером у нас во дворце бал!

Вот было великолепие, какого не увидишь на земле! Стены и потолок танцевальной залы были из толстого, но прозрачного стекла; вдоль стен рядами лежали сотни огромных пурпурных и травянисто-зеленых раковин с голубыми огоньками в середине; огни эти ярко освещали всю залу, а через стеклянные стены – и море вокруг. Видно было, как к стенам подплывают стаи и больших и маленьких рыб и чешуя их переливается золотом, серебром, пурпуром.

Посреди залы вода бежала широким потоком, и в нем танцевали водяные и русалки под свое чудное пение. Таких звучных, нежных голосов не бывает у людей. Русалочка пела лучше всех, и все хлопали ей в ладоши. На минуту ей было сделалось весело при мысли о том, что ни у кого и нигде, ни в море, ни на земле, нет такого чудесного голоса, как у нее; но потом она опять стала думать о надводном мире, о прекрасном принце, и ей стало грустно, что у нее нет бессмертной души. Она незаметно ускользнула из дворца и, пока там пели и веселились, печально сидела в своем садике. Вдруг сверху до нее донеслись звуки валторн, и она подумала: «Вот он опять катается на лодке! Как я люблю его! Больше, чем отца и мать! Я принадлежу ему всем сердцем, всеми своими помыслами, ему я бы охотно вручила счастье всей моей жизни! На все бы я пошла – только бы мне быть с ним и обрести бессмертную душу! Пока сестры танцуют в отцовском дворце, поплыву-ка я к морской ведьме; я всегда боялась ее, но, может быть, она что-нибудь посоветует или как-нибудь поможет мне!»

**Вопросы для размышления, задания:**

• Как вы считаете, действительно у человека есть бессмертная душа? В каких поступках проявляется душа человека?

• Почему Русалочке хотелось иметь бессмертную душу?

• Как вы думаете, почему человек с бессмертной душой живет меньше, чем Русалка, не имеющая души?

• Как вы думаете, почему для того чтобы Русалке получить бессмертную душу, нужно стать любимой?

• Что дает человеку любовь?

• Какой вы себе представляете бессмертную душу? Нарисуйте ее.

• Какой вы себе представляете любовь? Нарисуйте ее.

***Занятие № 9 «Русалочка» (Г.Х. Андерсен)***

**Цель:** Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния при рассказывании, наличие оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения. Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования. Сплочение группы.

**Ведущий:** И русалочка поплыла из своего садика к бурным водоворотам, за которыми жила ведьма. Ей еще ни разу не приходилось проплывать этой дорогой; тут не росли ни цветы, ни даже трава – кругом только голый серый песок; вода в водоворотах бурлила и шумела, как под мельничными колесами, и увлекала за собой в глубину все, что только встречала на пути. Русалочке пришлось плыть как раз между такими бурлящими водоворотами; дальше путь к жилищу ведьмы лежал через пузырившийся ил; это место ведьма называла своим торфяным болотом. А там уж было рукой подать до ее жилья, окруженного диковинным лесом: вместо деревьев и кустов в нем росли полипы, полуживотные – полурастения, похожие на стоголовых змей, росших прямо из песка; ветви их были подобны длинным осклизлым рукам с пальцами, извивающимися, как черви; полипы ни на минуту не переставали шевелить всеми своими суставами, от корня до самой верхушки, они хватали гибкими пальцами все, что только им попадалось, и уже никогда не выпускали. Русалочка испуганно приостановилась, сердечко ее забилось от страха, она готова была вернуться, но вспомнила о принце, о бессмертной душе и собралась с духом: крепко обвязала вокруг головы свои длинные волосы, чтобы в них не вцепились полипы, скрестила на груди руки, и, как рыба, поплыла между омерзительными полипами, которые тянули к ней свои извивающиеся руки.

Она видела, как крепко, точно железными клещами, держали они своими пальцами все, что удавалось им схватить: белые скелеты утонувших людей, корабельные рули, ящики, кости животных, даже одну русалочку. Полипы поймали и задушили ее. Это было страшнее всего!

Но вот она очутилась на скользкой лесной поляне, где кувыркались, показывая противное желтоватое брюхо, большие, жирные водяные ужи. Посреди поляны был выстроен дом из белых человеческих костей; тут же сидела сама морская ведьма и кормила изо рта жабу, как люди кормят сахаром маленьких канареек. Омерзительных ужей она звала своими цыплятками и позволяла им ползать по своей большой ноздреватой, как губка, груди.

– Знаю, знаю, зачем ты пришла! – сказала русалочке морская ведьма. – Глупости ты затеваешь, ну да я все-таки помогу тебе – тебе же на беду, моя красавица! Ты хочешь отделаться от своего хвоста и получить вместо него две подпорки, чтобы ходить, как люди; хочешь, чтобы молодой принц полюбил тебя, а ты получила бы бессмертную душу!

И ведьма захохотала так громко и гадко, что и жаба и ужи попадали с нее и растянулись на песке.

– Ну ладно, ты пришла в самое время! – продолжала ведьма. – Приди ты завтра поутру, было бы поздно, и я не могла бы помочь тебе раньше будущего года. Я изготовлю тебе питье, ты возьмешь его, поплывешь с ним к берегу еще до восхода солнца, сядешь там и выпьешь все до капли; тогда твой хвост раздвоится и превратится в пару стройных, как сказали бы люди, ножек. Но тебе будет так больно, как будто тебя пронзят острым мечом. Зато все, кто тебя увидят, скажут, что такой, прелестной девушки они-еще не встречали! Ты сохранишь свою плавную, скользящую походку – ни одна танцовщица не сравнится с тобой; но помни, что ты будешь ступать как по острым ножам, так что изранишь свои ножки в кровь. Вытерпишь все это? Тогда я помогу тебе.

– Да! – сказала русалочка дрожащим голосом и подумала о принце и о бессмертной душе.

– Помни, – сказала ведьма, – что раз ты примешь человеческий облик, тебе уже не сделаться вновь русалкой! Не видать тебе ни морского дна, ни отцовского дома, ни сестер! А если принц не полюбит тебя так, что забудет для тебя и отца и мать, не отдастся тебе всем сердцем и не велит священнику соединить ваши руки, чтобы вы стали мужем и женой, ты не получишь бессмертной души. С первой же зарей после его женитьбы на другой твое сердце разорвется на части, и ты станешь пеной морской!

– Пусть! – сказала русалочка и побледнела как смерть.

– А еще ты должна мне заплатить за помощь, – сказала ведьма. – И я недешево возьму! У тебя чудный голос, и им ты думаешь обворожить принца, но ты должна отдать этот голос мне. Я возьму за свой бесценный напиток самое лучшее, что есть у тебя ведь я должна примешать к напитку свою собственную кровь, чтобы он стал остер, как лезвие меча.

– Если ты возьмешь мой голос, что же останется мне? – спросила русалочка.

– Твое прелестное лицо, твоя плавная походка и твои говорящие глаза – этого довольно, чтобы покорить человеческое сердце! Ну полно, не бойся; высунешь язычок, я и отрежу его в уплату за волшебный напиток!

– Хорошо! – сказала русалочка, и ведьма поставила на огонь котел, чтобы сварить питье.

– Чистота – лучшая красота! – сказала она и обтерла котел связкой живых ужей. Потом она расцарапала себе грудь; в котел закапала черная кровь, и скоро стали подыматься клубы пара, принимавшие такие причудливые формы, что просто страх брал. Ведьма поминутно подбавляла в котел новых и новых снадобий, и когда питье закипело, оно забулькало так, будто плакал крокодил. Наконец напиток был готов, на вид он казался прозрачнейшей ключевой водой!

– Бери! – сказала ведьма, отдавая русалочке напиток; потом отрезала ей язычок, и русалочка стала немая – не могла больше ни петь, ни говорить!

– Если полипы схватят тебя, когда ты поплывешь назад, – сказала ведьма, – брызни на них каплю этого питья, и их руки и пальцы разлетятся на тысячи кусков!

Но русалочке не пришлось этого делать – полипы с ужасом отворачивались при одном виде напитка сверкавшего в ее руках, как яркая звезда. Быстро проплыла она лес, миновала болото и бурлящие водовороты.

Вот и отцовский дворец; огни в танцевальной зале потушены, все спят. Русалочка не посмела больше войти туда, – ведь она была немая и собиралась покинуть отцовский дом навсегда. Сердце ее готово было разорваться от тоски и печали. Она проскользнула в сад, взяла по цветку с грядки у каждой сестры, послала родным тысячи воздушных поцелуев и поднялась на темно-голубую поверхность моря.

Солнце еще не вставало, когда она увидала перед собой дворец принца и присела на великолепную мраморную лестницу. Месяц озарял ее своим чудесным голубым сиянием. Русалочка выпила обжигающий напиток, и ей показалось, будто ее пронзили обоюдоострым мечом; она потеряла сознание и упала замертво. Когда она очнулась, над морем уже сияло солнце; во всем теле она чувствовала жгучую боль. Перёд ней стоял красавец принц и смотрел на нее своими черными, как ночь, глазами; она потупилась и увидала, что рыбий хвост исчез, а вместо него у нее две ножки, беленькие и маленькие, как у ребенка. Но она была совсем нагая и потому закуталась в свои длинные, густые волосы. Принц спросил, кто она и как сюда попала, но она только кротко и грустно смотрела на него своими темно-голубыми глазами: говорить ведь она не могла. Тогда он взял ее за руку и повел во дворец. Ведьма сказала правду: каждый шаг причинял русалочке такую боль, будто она ступала по острым ножам и иголкам; но она терпеливо переносила боль и шла об руку с принцем легкая, как пузырек воздуха; принц и все окружающие только дивились ее чудной, скользящей походке.

Русалочку разодели в шелк и муслин, и она стала первой красавицей при дворе, но оставалась по-прежнему немой, не могла ни петь, ни говорить. Как-то раз красивые рабыни, все в шелку и золоте, появились перед принцем и его царственными родителями и стали петь. Одна из них пела особенно хорошо, и принц хлопал в ладоши и улыбался ей; русалочке стало очень грустно: когда-то и она могла петь, и несравненно лучше! «Ах, если бы он знал, что я навсегда рассталась со своим голосом, чтобы только быть возле него!»

Потом рабыни стали танцевать под звуки чудеснейшей музыки; тут и русалочка подняла свои белые хорошенькие ручки, встала на цыпочки и понеслась в легком, воздушном танце; так не танцевал еще никто! Каждое движение подчеркивало ее красоту, а глаза ее говорили сердцу больше, чем пение всех рабынь.

Все были в восхищении, особенно принц, он назвал русалочку своим маленьким найденышем, и русалочка все танцевала и танцевала, хотя каждый раз, как ноги ее касались земли, ей было так больно, будто она ступала по острым ножам. Принц сказал, что она всегда должна быть возле него, и ей было позволено спать на бархатной подушке перед дверями его комнаты.

Он велел сшить ей мужской костюм, чтобы она могла сопровождать его на прогулках верхом. Они ездили по благоухающим, лесам, где в свежей листве пели птички, а зеленые ветви касались ее плеч; они взбирались на высокие горы, и хотя из ее ног сочилась кровь и все видели это, она смеялась и продолжала следовать за принцем на самые вершины; там они любовалось на облака, плывшие у их ног, точно стаи птиц, улетавших в чужие страны.

Когда же они оставались дома, русалочка ходила по ночам на берег моря, спускалась по мраморной лестнице, ставила свои пылавшие, как в огне, ноги в холодную воду думала о родном доме и о дне морском.

Раз ночью всплыли из воды рука об руку ее сестры и запели печальную песню; она кивнула им, они узнали ее и рассказали ей, как огорчила она их всех. С тех пор они навещали ее каждую ночь, а один раз она увидала в отдалении даже свою старую бабушку, которая уже много-много лет не подымалась из воды, и самого морского царя с короной на голове; они простирали к ней руки, но не смели подплывать к земле так близко, как сестры.

День ото дня принц привязывался к русалочке все сильнее и сильнее, но он любил ее только, как милое, доброе дитя, сделать же ее своей женой и королевой ему и в голову не приходило, а между тем ей надо было стать его женой, иначе она не могла ведь обрести бессмертной души и должна была, в случае его женитьбы на другой, превратиться в морскую пену.

«Любишь ли ты меня больше всех на свете?» – казалось, спрашивали глаза русалочки, когда принц обнимал ее и целовал в лоб.

– Да, я люблю тебя!– говорил принц. – У тебя доброе сердце, ты предана мне больше всех и похожа на молодую девушку, которую я видел однажды и, верно, больше уж не увижу! Я плыл на корабле, корабль разбился, волны выбросили меня на берег вблизи какого-то храма, где служат богу – молодые девушки, самая младшая из них нашла меня на берегу и спасла мне жизнь; я видел ее всего два раза, но ее одну в целом мире мог бы я полюбить! Ты похожа на нее, и почти вытеснила из моего сердца ее образ. Она принадлежит святому храму, и вот моя счастливая звезда послала мне тебя; никогда я не расстанусь с тобой!

Увы! Он не знает, что это я спасла ему жизнь! – думала русалочка. – Я вынесла его из волн морских на берег и положила в роще, возле храма, а сама спряталась в морской пене и смотрела, не придет ли кто-нибудь к нему на помощь. Я видела эту красивую девушку, которую он любит больше, чем меня! – И русалочка глубоко-глубоко вздыхала, плакать она не могла. – Но та девушка принадлежит храму, никогда не вернется в мир, и они никогда не встретятся! Я же нахожусь возле него, вижу его каждый день, могу ухаживать за ним, любить его, отдать за него жизнь!»

**Вопросы для размышления и обсуждения:**

• Почему именно голос потребовала ведьма в уплату за помощь?

• Что было бы с русалочкой, если бы она передумала принимать помощь ведьмы?

• Откуда русалочка брала силы, чтобы двигаться и танцевать, ведь каждый ее шаг был очень болезнен?

• Что чувствовала русалочка, находясь во дворце принца? Она могла что-то изменить?

• Почему принц не полюбил русалочку всем сердцем? Мог ли принц сделать русалочке предложение?

***Занятие № 10 «Русалочка» (Г.Х. Андерсен)***

**Цель:** Выявление актуальной проблематики ребенка путем анализа эмоционального состояния при рассказывании, оговорок, интонационных акцентов, стиля и смысла изложения. Развитие фантазии и воображения. Развитие умения выражать свои мысли. Развитие памяти и внимания. Развитие способности слушать другого, следить за ходом его мыслей и умения пристраивать свои собственные мысли и фантазии в контекст повествования. Сплочение группы.

**Ведущий:** Но вот стали поговаривать, что принц женится на прелестной дочери соседнего короля и потому снаряжает свой великолепный корабль в плаванье. Принц поедет к соседнему королю как будто для того, чтобы ознакомиться с его страной, а на самом-то деле, чтобы увидеть принцессу; и с ним едет большая свита. Русалочка на все эти речи только покачивала головой и смеялась – она ведь лучше всех знала мысли принца.

Я должен ехать! – говорил он ей. – Мне надо посмотреть прекрасную принцессу; этого требуют мои родители, но они не станут принуждать меня жениться на ней, а я никогда не полюблю ее! Она ведь непохожа на ту красавицу, на которую похожа ты. Если уж мне придется наконец избрать себе невесту, так лучше я выберу тебя, мой немой найденыш с говорящими глазами!

И он целовал ее в розовые губы, играл ее длинными волосами и клал свою голову на ее грудь, где билось сердце, жаждавшее человеческого счастья и бессмертной души.

– Ты ведь не боишься моря, моя немая крошка? – говорил он, когда они уже стояли на великолепном корабле, который должен был отвезти их в земли соседнего короля. И принц стал рассказывать ей о бурях и о штиле, о диковинных рыбах, что живут в глубинах, и о том, что видели там водолазы, а она только улыбалась, слушая его рассказы, – она-то лучше всех знала, что есть на дне морском.

В ясную лунную ночь, когда все, кроме рулевого, спали, она села у самого борта и стала смотреть в прозрачные волны; и ей показалось, что она видит отцовский дворец; старуха бабушка в серебряной короне стояла на вышке и смотрела сквозь волнующиеся струи воды на киль корабля. Затем на поверхность моря всплыли ее сестры; они печально смотрели на нее и ломали свои белые руки, а она кивнула им головой, улыбнулась и хотела рассказать о том, как ей хорошо здесь, но тут к ней подошел корабельный юнга, и сестры нырнули в воду, юнга же подумал, что это мелькнула в волнах белая морская пена.

Наутро корабль вошел в гавань великолепной столицы соседнего королевства. В городе зазвонили в колокола, с высоких башен раздались звуки рогов, а на площадях стали строиться полки солдат с блестящими штыками и развевающимися знаменами. Начались празднества, балы следовали за балами, но принцессы еще не было, – она воспитывалась где-то далеко в монастыре, куда ее отдали учиться всем королевским добродетелям. Наконец прибыла и она.

Русалочка жадно смотрела на нее и не могла не признать, что лица милее и прекраснее она еще не видала. Кожа на лице принцессы была такая нежная, прозрачная, а из-за длинных темных ресниц улыбались синие кроткие глаза.

– Это ты! – сказал принц. – Ты спасла мне жизнь, когда я полумертвый лежал на берегу моря!

И он крепко прижал к сердцу свою краснеющую невесту.

– Ах, я так счастлив! – сказал он русалочке. – То, о чем я не смел и мечтать, сбылось! Ты порадуешься моему счастью, ты ведь так любишь меня!

Русалочка поцеловала ему руку, и ей показалось, что сердце ее вот-вот разорвется от боли; его свадьба должна ведь убить ее, превратить в морскую пену! Колокола в церквах звонили, по улицам разъезжали герольды, оповещая народ о помолвке принцессы. В алтарях в драгоценных сосудах курились благовония. Священники кадили ладаном, жених и невеста подали друг другу руки и получили благословение епископа. Русалочка, разодетая в шелк и золото, держала шлейф невесты, но уши ее не слышали праздничной музыки, глаза не видели блестящей церемонии, она думала о своем смертном часе и о том, что она теряла с жизнью.

В тот же вечер жених с невестой должны были отплыть на родину принца; пушки палили, флаги развевались, на палубе был раскинут роскошный шатер из золота и пурпура, устланный мягкими подушками; в шатре новобрачные должны были провести эту тихую, прохладную ночь.

Паруса надулись от ветра, корабль легко и плавно скользнул по волнам и понесся в открытое море.

Как только смерклось, на корабле зажглись сотни разноцветных фонариков, а матросы стали весело плясать на палубе. Русалочка вспомнила, как она впервые поднялась на поверхность моря и увидела такое же веселье на корабле. И вот она понеслась в быстром воздушном танце, точно ласточка, преследуемая коршуном. Все были в восторге: никогда еще она не танцевала так чудесно! Ее нежные ножки резало, как ножами, но она не чувствовала этой боли – сердцу ее было еще больнее. Она знала, что лишь один вечер осталось ей пробыть с тем, ради кого она оставила родных и отцовский дом, отдала свой чудный голос и ежедневно терпела невыносимые мучения, о которых он и не догадывался. Лишь одну ночь оставалось ей дышать одним воздухом с ним, видеть синее море и звездное небо, а там наступит для нее вечная ночь, без мыслей, без сновидений. Ей ведь не было дано бессмертной души! Далеко за полночь продолжались на корабле танцы и музыка, и русалочка смеялась и танцевала с смертельной мукой в сердце; принц же целовал красавицу жену, а она играла его черными кудрями; наконец рука об руку удалились они в свой великолепный шатер.

На корабле все стихло, только рулевой остался у руля. Русалочка оперлась своими белыми руками о борт и, повернувшись лицом к востоку, стала ждать первого луча солнца, который, как она знала, должен был убить ее. И вдруг она увидела, как из моря поднялись ее сестры; они были бледны, как и она, но их длинные, роскошные волосы не развевались больше по ветру – они были обрезаны.

– Мы отдали наши волосы ведьме, чтобы она помогла нам избавить тебя от смерти! А она дала нам вот этот нож – видишь, какой он острый? Прежде чем взойдет солнце, ты должна вонзить его в сердце принца, и когда теплая кровь его брызнет тебе на ноги, они опять срастутся в рыбий хвост и ты опять станешь русалкой, спустишься к нам в море и проживешь свои триста лет, прежде чем превратишься в соленую морскую пену. Но спеши! Или он, или ты – один из вас должен умереть до восхода солнца! Наша старая бабушка так печалится, что потеряла от горя все свои седые волосы, а нам остригла волосы своими ножницами ведьма! Убей принца и вернись к нам! Поспеши, видишь, на небе показалась красная полоска? Скоро взойдет солнце, и ты умрешь!

С этими словами они глубоко вздохнули и погрузились в море.

Русалочка приподняла пурпуровую занавесь шатра и увидела, что головка прелестной новобрачной покоится на груди принца. Русалочка наклонилась и поцеловала его в прекрасный лоб, посмотрела на небо, где разгоралась утренняя заря, потом посмотрела на острый нож и опять устремила взор на принца, который во сне произнес имя своей жены -она одна была у него в мыслях! – и нож дрогнул в руках у русалочки. Еще минута – и она бросила его в волны, которые покраснели, точно окрасились; кровью, в том месте, где он упал. Еще раз посмотрела она на принца полуугасшим взором, бросилась с корабля в море и почувствовала, как тело ее расплывается пеной. Над морем поднялось солнце; лучи его любовно согревали мертвенно-холодную морскую пену, и русалочка не чувствовала смерти: она видела ясное солнце и каких-то прозрачных, чудных созданий, сотнями реявших над ней. Она видела сквозь них белые паруса корабля и красные облака в небе; голос их звучал как музыка, но такая возвышенная, что человеческое ухо не расслышало бы ее, так же как человеческие глаза не видели их самих. У них не было крыльев, но они носились в воздухе, легкие и прозрачные.

Русалочка увидала, что и у нее такое же тело, как у них, и что она все больше и больше отделяется от морской пены.

– К кому я иду? – спросила она, поднимаясь в воздух, и ее голос звучал такою же дивною музыкой, какой не в силах передать никакие земные звуки.

– К дочерям воздуха! – ответили ей воздушные создания. – У русалки нет бессмертной души, и обрести ее она может, только если ее полюбит человек. Ее вечное существование зависит от чужой воли. У дочерей воздуха тоже нет бессмертной души, но они могут заслужить ее добрыми делами. Мы прилетаем в жаркие страны, где люди гибнут от знойного зачумленного воздуха, и навеваем прохладу.

– Мы распространяем в воздухе благоухание цветов и несем людям исцеление и отраду. Пройдет триста лет, во время которых мы будем посильно творить добро, и мы получим в награду бессмертную душу и сможем изведать вечное блаженство, доступное людям.

– Ты, бедная русалочка, всем сердцем стремилась к тому же, что и мы, ты любила и страдала, подымись же вместе с нами в заоблачный мир. Теперь ты сама можешь добрыми делами заслужить себе бессмертную душу и обрести ее через триста лет!

И русалочка протянула свои прозрачные руки к солнцу и в первый раз почувствовала у себя на глазах слезы.

На корабле за это время все опять пришло в движение, и русалочка увидала, как принц с женой ищут ее. Печально смотрели они на волнующуюся морскую пену, точно знали, что русалочка бросилась в волны. Невидимая, поцеловала русалочка красавицу в лоб, улыбнулась принцу и поднялась вместе с другими детьми воздуха к розовым облакам, плававшим в небе.

– Через триста лет мы войдем в божье царство!

– Может быть, и раньше! – прошептала одна из дочерей воздуха.

– Невидимками влетаем мы в жилища людей, где есть дети, и если находим там доброе, послушное дитя, радующее своих родителей и достойное их любви, мы улыбаемся. Ребенок не видит нас, когда мы летаем по комнате, и если мы радуемся, глядя на него, наш трехсотлетний срок сокращается на год. Но если мы видим там злого, непослушного ребенка, мы горько плачем, и каждая слеза прибавляет к долгому сроку нашего испытания лишний день!

**Вопросы для размышления и задания:**

• Что почувствовала Русалочка в тот момент, когда принц увидел свою невесту и объявил, что она спасла ему жизнь?

• Почему Русалочка не убила принца, чтобы вернуться в подводное царство?

• Почему Русалочка не стала морской пеной?

• Какая задача у дочерей воздуха?

• О чем эта сказка ?

• Чего больше всего на свете хотела Русалочка?

• Как вы считаете, какой конец у сказки?

• Чему нас эта история может научить?

• Нарисуйте Русалочку в новом качестве.

К сожалению, многие не помнят, чем заканчивается сказка Русалочка». Часто мы встречаем ответ: «Русалочка превратилась в морскую пену, пожертвовав собой». Теперь мы знаем, что это не так.

Так о чем же эта сказка? Разве о жертвенной любви? Вспомним, с чего все начиналось. В начале сказки Русалочка произносит важнейшие слова: «Я бы отдала все свои сотни лет за один день человеческой жизни, чтобы потом тоже подняться на небо!»

Она сердцем желала обменять триста лет русалочьей жизни на один день человеческой (подумайте, какая высокая цена предлагается за всего лишь один день нашей жизни..!). В итоге сказки ее истинное желание, пройдя ряд испытаний, осуществляется. Так можно ли говорить о том, что сказка плохо заканчивается и формирует негативный жизненный сценарий? «А как же любовь?» – спросите Вы. Без Любви и прощения развитие Души невозможно… Любовь стала для Русалочки дорогой в Бессмертие.

Русалочка – это уникальная героиня Х.-К. Андерсена. Она в одной сказке пережила две метаморфозы: превратилась из русалки в девушку, а потом из девушки – в одну из бестелесных дочерей воздуха. В конце сказки она стала на путь третьей метаморфозы: вскоре она превратится в существо, имеющее бессмертную душу.

***Занятие № 11 «Волшебная страна чувств»***

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния.

Процедура: Перед детьми ведущий раскладывает восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики (рис. 1)….. (как первое занятие)

Первое и самое последнее занятия целиком посвящены процессу психодиагностики (идущему параллельно с установлением контакта). Сравнивая результаты, мы сможем определить эффективность нашей работы. На последнем занятии ведущий вновь предлагает им задание первого занятия и сравнивает результаты.

**Протокол сказкотерапевтического занятия**

**Количественный анализ:**

Протокол позволит:

• фиксировать внимание на качествах, важных для понимания индивидуальных особенностей ребенка,

• обратить внимание на степень выраженности того или иного качества

• не загружать свою память и иметь возможность вернуться к своим наблюдениям и впечатлениям в любое время

• отчитаться о результатах работы не только по количеству проведенных занятий, но и по качественным характеристикам

• выявить личностные особенности и проследить их динамику

• сопоставляя личностные проявления ребенка с темами занятий, выявить стиль поведения ребенка в различных ситуациях.

Протокол состоит из 2-х частей: качественной и количественной.

В таблице качественного анализа мы фиксируем: имя участника группы; цвет, которым мы будем рисовать его график; психоэмоциональное состояние на начало занятия; образ, который он выбрал для перевоплощения; краткую характеристику этого героя; особенности поведения и реагирования ребенка.

Протокол количественного анализа построен по принципу семантического дифференциала и состоит из 7 шкал, включающих в себя полярные качества.

Вам предлагается поставить оценку от 0 до 10 баллов.

Балл "5" показывает отсутствие явной выраженности качества. Баллы 0,1 и 9,10 задают систему отсчета, символизируют гипервыраженность качества и поэтому обычно не выставляются.

**1. Агрессивность – Миролюбие**

Шкала характеризует уровень внутренней и внешней агрессии ребенка. Если ребенок проявляет по отношению к другим разрушительные или запугивающие действия: разрушает что-то сделанное детьми, толкает их, перебивает, кусается, обзывается, унижает – Вы можете поставить "X" (крест или точку) рядом с одной из цифр "2, 3, 4". Баллы "5 и 6" показывают ситуативную агрессивность: ребенок проявляет агрессивные действия только в ответ на обиду, агрессию и пр. Баллы "7 и 8" символизируют натуру миролюбивую, готовность уладить конфликт. Ребенок не всегда агрессивно реагирует на агрессивные действия окружающих. Крайнее проявление миролюбия: "бьют по щеке – подставь другую", страх конфликта, беззащитность.

2. **Тревожность** – **Спокойствие**

Шкала отражает уровень внутреннего напряжения, тревожности ребенка. Если ребенок боится выполнять задание, нервничает в ответственных ситуациях, говорит, что у него ничего не получится, Вы можете поставить знак "X" рядом с одной из цифр "2, 3". (В процессе занятий по сказкотерапии обычно у детей снижается уровень тревоги и усиливается уверенность в себе.) Если ребенок осторожен, выполняет не все задания, а только те, в успешном выполнении которых он не сомневается, Вы можете поставить "X" рядом с цифрой "4" или "5". Если ребенок достаточно уверен в своих действиях, но все же постоянно следит за тем, как выполняете задания Вы, дети, и старается соотносить свои действия с увиденным, Вы можете поставить "X" рядом с цифрой "6". Если ребенок спокойно и уверенно участвует в работе, Вы можете поставить знак "X" рядом с цифрой "7" или "8". Гиперспокойствие – рке сродни эмоциональной "тупости".

3. **Комформизм – Лидерство**

Шкала отражает тенденцию ребенка быть ведомым или лидером. Баллы "2, 3, 4" символизируют степень зависимости от мнения окружающих, тенденцию к подчинению, невыраженность собственного мнения, потребность в опеке, легкость опсаза от своего желания или идеи и пр. Баллы "5 и 6" соответствуют ситуативному проявлению тех или иных качеств: в зависимости от ситуации, задания, состояния, настроения, самочувствия ребенок проявляет черты лидера. За этим иногда скрывается неформальный лидер. Баллы "7 и 8" отражают явную выраженность лидерских качеств: стремление быть первым, "пробивать" свои идеи, подчинять себе, желание, чтобы все слушали только его и пр. Балл *"9"*  или даже «10» можно поставить только в том случае, если Вы столкнулись с деспотом, упрямо, иногда истерично, навязывающим свою юлю Вам и другим детям.

**4. Отстраненность – Вовлеченность**

Шкала показывает уровень мотивации ребенка по отношению к занятиям, его интерес к работе группы, ПАССИВНОСТЬ ИЛИ АКТИВНОСТЬ участия в групповом процессе. Если ребенку неинтересно, он не участвует в групповой работе, просится домой, ноет, капризничает, не проявляет эмоциональной реакции, вял и безынициативен, то Вы можете поставить в этой шкале знак "X" рядом с одной из цифр "2, 3 (в зависимости от выраженности качества). Такая реакция ребенка, если она не вызвана его болезнью, может говорить о том, что для него данный подход или мало эффективен, или задания сложны, или это его личностная особенность.

Если ребенок больше склонен наблюдать за процессом, чем участвовать, но, вместе с тем, Вы чувствуете его определенный интерес, можно поставить баллы "4, 5". Балл "6" отразит достаточную вовлеченность в процесс и ситуативную активность (активность проявляется, но немного осторожно).

Если Вы видите, что ребенок очень активно участвует в работе группы, быстро подхватывает идеи, стремится многое делать сам, то можно поставить знак "X" около цифр 7 или 0 .

Активность или пассивность во многом зависят от состояния ребенка в данный момент. Даже самые активные и подвижные дети, когда заболевают или оказываются в непривычной обстановке, могут проявлять вялость и пассивность. А внешне замкнутые дети проявляют активность тогда, когда им интересно. Поэтому важно накапливать серию наблюдений в разные дни и в разных обстоятельствах.

Шкала является одним из серьезных показателей эффективности Вашей работы. Если в начале курса сказкотерапии у ребенка были низкие показатели по этой шкале, а по мере Вашей работы они повышались – это означает, что Вы смогли увлечь ребенка и занятия пошли ему на пользу.

**5. Стереотипность – Креативность**

Шкала отражает динамику развития у ребенка творческих процессов. В начале занятий некоторые дети могут иметь низкие оценки по этой шкале. В ходе занятий по мере развития творческого мышления и воображения результаты по этой шкале будут повышаться. Проявлением стереотипных действий могут считаться хорошо известные ребенку модели поведения, суждения, идеи. Проявлением творческих действий (креативности) могут считаться нестандартные оригинальные предложения, аргументы, повороты сказочного сюжета, приводящие к успешному результату.

6. **Индивидуализм** – **Сотрудничество**

Шкала исследует коммуникативные навыки ребенка. Если он стремится быть обособленным, неохотно участвует в совместной деятельности, предпочитает индивидуальные задания, проявляет враждебность при вовлечении его в общее дело или при "покушении на его территорию", можно присвоить баллы "2, 3". Если он "тянется" к другим, но все же неохотно сотрудничает – баллы "4" или "5".

Балл "6" покажет тенденцию к сотрудничеству, совместной деятельности. Баллы "7" и "8" символизируют тенденцию к преимущественно групповому способу взаимодействия.

**7. Ригидность** – **Гибкость**

Шкала отражает уровень психологической гибкости ребенка, умение переключаться с одного вида деятельности на другой, принимать новое, быть адекватным ситуации.

Когда ребенок чрезвычайно упрям, его не переубедить, "зацикливается" на одном, не принимает новое, изменения и пр. – мы можем присвоить баллы "2" или "3". Ситуативному упрямству, негибкому поведению соответствуют баллы "4" или "5". Достаточная гибкость, высокая степень адаптации к изменяющимся условиям, способность переносить на новую ситуацию приобретенный опыт соответствуют баллам "6", "7", "8" (в зависимости от степени выраженности признака).

Отметки на шкалах можно соединить ломаной линией. Эта линия – личностный профиль ребенка на данный момент времени. Обработка результатов

Обработка полученных результатов наблюдений требует большой осторожности и такта. Важно помнить о ситуативных причинах, влияющих на поведение ребенка; например незнакомая обстановка, недомогание, плохое настроение, перенесенное из предыдущей ситуации дома или в группе детского сада, настроение ведущего, его состояние, которое не всегда может отследить сам ведущий.

Важно отделить личностные качества (те, которые проявляются достаточно часто в различных ситуациях) от ситуативных проявлений поведения. Это можно сделать, сравнив несколько личностных профилей Протокола. Если Вы видите, что отметки по какой-либо одной шкале из занятия в занятие сохраняются, то можно предположить, что данное качество у ребенка устойчиво. Это личностное качество; оно будет проявляться не только на Ваших занятиях, но и в других ситуациях, в которые включен ребенок (дома, в группе д/с, в гостях и т.д.).

Если Вы все же поставили оценки "0, 1" и "9, 10", уделите этим качествам особое внимание. Такая отметка означает явную выраженность качества. Если такие оценки по одной и той же шкале повторяются из занятия в занятие, то на этих детей нужно обратить особое внимание. Например, подобрать такие сказочные ситуации и задания, в которых ребенок сможет проявить себя иначе. Можно поместить такого ребенка в группу детей с противоположными или средними отметками по этой шкале. Важно обращать внимание ребенка или подсказывать ему альтернативные способы поведения (можно подобрать сказки, где действуют герои с альтернативными формами поведения и успешно разрешают сложные ситуации, проявляя недостающие ребенку качества). Если эти дети явно дестабилизируют работу группы – порекомендуйте им (и их родителям) индивидуальные занятия.

Сравнение личностных профилей покажет динамику внутренних изменений ребенка. Вы можете проследить, как из занятия в занятие меняются оценки по качествам. Есть дети, имеющие поступательную динамику внутренних изменений. У них личностный профиль изменяется плавно из занятия в занятие. Есть дети, у которых на протяжении нескольких занятий будет наблюдаться одинаковый личностный профиль. И только на энном занятии произойдут изменения (может быть, даже скачок). Изменения личностного профиля ребенка в процессе занятий отражают качественные изменения в его внутреннем мире: изменение его отношения и поведения в значимых ситуациях, обогащение его опыта.

Сравнительный анализ личностных профилей покажет эффективность Вашей работы и ее влияние на личность ребенка.

Для наиболее объективного оценивания полезно пригласить Ваших коллег, которые могли бы выступить в роли экспертов. Независимо от Вас, они могут заполнить Протокол, после чего Вы сможете сравнить полученные результаты. Если они во многом совпадут, это подтвердит правильность Ваших наблюдений и выводов. Практика коллегиальной экспертизы предохранит Вас от субъективных оценок личностных качеств детей. И Вы сможете быть более уверенными в своих выводах.

По усмотрению, Вы можете добавить в Протокол и другие качества, которые Вы наблюдаете в своей работе.

**Сказкотерапия «Путешествие по сказкам» для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

 
**Пояснительная записка**

Данная сказкотерапевтическая коррекционно-развивающая программа тренинга направлена на работу с эмоциями ребёнка, с его вниманием, речью, логопедическими проблемами. Способствует гармонизации внутреннего мира ребёнка, учит осознанию и расслаблению, помогает преодолевать проблемы в общении, тонко чувствовать друг друга, находить адекватное телесное выражение различным эмоциям, чувствам, состояниям.

Данный тренинг даёт детям возможность улучшить и активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь. Путешествия по сказкам пробуждает фантазию и образное мышление, освобождает от стереотипов и шаблонов, даёт простор творчеству.

**Цель**: активизация ресурсов, потенциала личности ребёнка; экологическое воспитание и образование ребёнка; гармонизация внутреннего мира ребёнка.

**Задачи**:

• Научить ребёнка адекватному телесному выражению различных эмоций, чувств и состояний;

• Активизировать выразительные средства общения: пластику, мимику и речь; научить преодолевать барьеры в общении;

• Научить расслаблению и тем самым расширить сознание;

• Научить осознавать и ставить перед собой определённые цели, добиваться решения поставленных задач; проявлять инициативу, независимость; развивать терпеливость и выдержку, формировать волевые качества;

• Осознание смысла сказочных событий и нахождение их взаимосвязи с ситуациями реальной жизни;

• Развитие фантазии и образного мышления, освобождение от стереотипов и шаблонов, создание условий для творчества.

**Категория участников:** дети, имеющие проблемы с речью и эмоциональной стабильностью.

Время проведения: один раз в неделю длительностью 25 минут и более. Следует учитывать возраст детей и их психические возможности.

**Основные правила проведения занятий:**

• Места для занятия должно быть достаточно много. На полу необходим больших размеров ковёр.

• В процессе расслабления детям не рекомендуется двигаться, разговаривать, задавать вопросы.

• В процессе занятия детям периодически даётся возможность говорить о своих ощущениях, но иногда предлагается просто «молча послушать себя».

• Текст сказки лучше пересказывать, но если это авторские сказки, то лучше читать их, чтобы сохранить стиль и тонкую авторскую атмосферу.

• Сказки можно повторять через определённый промежуток времени.

• Детей необходимо постоянно подбадривать, словесно поощрять и за особо трудные упражнения непременно хвалить.

**Тематика занятий**







**Занятие № 1 «Заяц – Коська и Родничок» (автор текста А. Грибачев)**

**Вступление.**

«Сегодня мы отправимся в сказку, где речь пойдёт о воде. Для путешествия по сказке необходима особая сила. Эту силу даст нам волшебный ручеёк».

Далее ведущий включает аудиозапись с журчанием ручья, и дети на носочках идут по ручью (заранее приготовленному голубому шнуру), вслушиваясь в журчание и «наполняясь волшебной силой».

Сказка: *Живёт в нашем лесу Заяц – Коська – шкурка серая, уши длинные. Целыми днями бегает он по лесу, глазами во все стороны косит, всё на свете разузнать хочет.*

**Упражнение № 1. Гимнастика для глаз.**

Цель упражнения: пробуждение интереса, стимулирование внимания, развитие умения концентрироваться на зрительных образах.

Дети выполняют движения глазами: вправо – влево, вверх – вниз.

Движения производятся очень медленно и плавно. Голова при этом неподвижна.

*Бежал как – то Коська по лесу и встретил белку.*

– *Ты кто такая?*

– *Я белка.*

– *А я Заяц – Коська. Пойдём искать где – нибудь чего – нибудь, узнавать у кого – нибудь что – нибудь.*

– *Да некогда мне, – отвечает белка. – К зиме готовлюсь.*

**Упражнение № 2. «Орешки».**

Цель упражнения: развитие моторики руки, координация движений, укрепление мышц и суставов кисти.

Ведущий спрашивает о том, как белка готовится к зиме. (Запасает семечки, грибы, ягоды, орехи). Белка прислала для вас орешки.

Ведущий даёт детям по орешку, который дети удерживают поочерёдно между пальцами сначала одной, затем другой рукой; кладут на бедро и перекатывают по пальцам руки; вращают орех между ладонями.

– Что чувствуют ваши руки? Давайте немного охладим их, подуем на них.

**Упражнение № 3 «Прохлада».**

Цель упражнения: отработка правильного диафрагмального дыхания, умения длительно выдыхать.

Дети дуют на руки.

– А теперь искупаем ручки в прохладном ручейке, споём песенку водички: с-с-с-с-с-с– с-с.

*Бежит Коська дальше. Видит – дупло на дереве, а из него выглядывает кто-то.*

– *Ты кто?*

– *Я филин Сёмка. У-ху! У-ху! Днём сплю, ночью зайцев ловлю.*

**Упражнение № 4 «Страх».**

*Цель упражнения:*  формирование навыка управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию.

Один из детей выполняет роль филина, остальные – зайцев. «Зайцы» прыгают, танцуют. Как только раздаётся уханье «филина», они замирают на месте и изображают и изображают испуг.

После окончания упражнения дети стоя расслабляются, отпускают страх и напряжение.

**Упражнение № 5 «Филин».**

Цель упражнения: развитие произвольного внимания: умение слушать и слышать своё дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.

Дети подставляют ладони рупором ко рту и в заданном ритме «ухают».

Внимание концентрируется на мышцах живота, которые втягиваются внутрь в конце выдоха.

*Бежал, бежал Заяц – Коська по лесу, вдруг увидел Родничок, а из него ручеёк течёт.*

*– Ты кто? – спрашивает Коська.*

*– Я – Родничок. Вот хочу попутешествовать, посмотреть далёкие края.*

*– Вот здорово, – обрадовался Заяц. – Побежали наперегонки.*

*– Побежали, – согласился Родничок. Бежит Коська, прыгает через кочки и пни. Родничок уже ручейком стал. Бежит ручеёк, изгибается, да всё впереди Зайца.*

**Упражнение № 6 «Ручеёк».**

Цель упражнения: закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определённом темпе, ритме, в соответствии с характером музыки.

Дети берутся за руки и под музыку цепочкой бегут по залу, преодолевая препятствия.

После упражнения садятся на пяточки, расслабляются, успокаивают дыхание и отвечают на вопросы ведущего по поводу препятствий.

*Прибежали Родничок и Заяц к берегу реки, а там множество ручейков сливаются воедино.*

*– Пропал теперь Родничок! Съест его большая река, – забеспокоился Коська. – Эй, Родничок, где ты?*

*– А тут я, – ответил Родничок из реки.– Я теперь с другими родничками вместе. Так веселее. Догоняй скорее!*

**Упражнение № 7 «Роднички и реки».**

*Цель упражнения:*  обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения (напряжение – расслабление, твёрдость – мягкость, тяжесть – лёгкость и др.).

Все дети – «роднички». Они танцуют с ленточками. Как только музыка останавливается, дети берутся за руки и образуют круг («роднички» сливаются в одну реку»).

Ведущий делает попытки расцепить руки детей, но у него ничего не получается: дети крепко держатся за руки. После ведущий говорит, что вместе они очень сильные, река у них получилась могучая, полноводная.

Снова включается музыка и «река» распадается на отдельные «роднички» и т. д.

Далее ведущий говорит: «Теперь разъедините свои руки, пусть они свободно свисают. Сейчас они какие: напряжённые или расслабленные, мягкие или твёрдые?»

*Весь день и всю ночь бежал по лесу Коська. Наконец наступило утро. Смотрит Коська по сторонам, а Родничка нигде нет.*

– *Эй, Родничок, где ты?*

– *А тут я! Посмотри наверх, – отозвался Родничок. Поднял глаза Заяц и видит – в небе облачко покачивается.*

– *Да как же ты туда попал? – удивился Коська.*

**Упражнение № 8 «Удивление».**

Цель упражнения: развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности.

Ведущий исполняет роль Родничка. Дети, по очереди обращаясь к нему, спрашивают: «Да как же ты туда попал?»

– Ночью я туманом стал, а утром меня солнышко пригрело – я в облачко превратился.

**Упражнение № 9 «Облачко».**

Цель упражнения: развитие произвольного внимания – умения максимально концентрироваться на происходящем.

Вы сейчас будете двигаться как облачко: легко, плавно, свободно и мягко.

Дети плавно передвигаются за движениями тюли, которую ведущий с ассистентом передвигают то вправо, то влево. Приседают, если тюль опускается низко, тянутся вверх, если высоко.

*Наступила осень, в лесу дождь пошёл. Спрятался Заяц. Слышит – шумит что – то.*

– *Эй, кто там? – закричал Коська.*

– *Это я, Родничок, обратно вернулся. Из ручейка в речку превратился, из речки в туман, из тумана в облачко. Потом вверху похолодало, я дождём стал и на землю упал. Скоро дожди кончатся, зима придёт, и мы снова встретимся.*

*Так и случилось. Наступила зима. Зайчик к зиме цвет поменял, из серого белым стал, а Родничок из тучи теперь уже снегом вернулся и до весны в сугроб превратился.*

**Упражнение № 10 «Сугробы и солнышко».**

Цель упражнения: формирование умения ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя.

Один ребёнок – «солнышко», остальные – «сугробы» (замирают в статичной позе). «Солнышко» мягким и нежным прикосновением помогает сугробам растаять.

«Растаявшие сугробы» ложатся на пол, «растекаются» по полу, расслабляются и слушают ощущения в теле.

**Итоговая беседа.**

Ведущий просит детей вспомнить какие превращения происходили с Родничком. Спрашивает устали ли дети, что им больше всего понравилось.

**Занятие № 2 «Ёжик и море» (по сказке С. Козлова)**

**Вступление:**

• Сегодня у нас колючая прогулка.

• Назовите все колючее, что вы знаете. А можно ли сказать «колючий человек» или «колючие глаза»? Про какого человека можно так сказать, изобразите такого человека.

**Упражнение № 1 «Колючий человек».**

Цель упражнения: расширение представлений детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.

Дети при помощи мимики и выразительных движений тела показывают «колючего человека». Ведущий пытается до кого – то из детей дотронуться, к кому – то обратиться, а дети должны реагировать на это, как «колючий человек», то есть отвергать любые прикосновения и словесные контакты.

Дети расслабляются стоя, отпускают всю колючесть, угрюмость, становятся мягкими, добрыми, приветливыми, как тот ёжик в гости к которому мы сегодня отправимся.

Попасть к нему можно по одной из трёх дорог.

*Сказка: Жил – был в лесу Ёжик. Он только с виду был колючий, а в душе – мягкий и добрый. И было у него одно желание: море увидеть.*

*– Неспокойно мне, – говорил он Васильку. – Вот здесь, в груди, мутит. К морю хочется.*

**Упражнение № 2. «Печаль Ёжика».**

Дети круговыми движениями ладони мягко гладят себя по груди, успокаивают. Лица печальные, глаза грустные, уголки губ опущены.

*Цель упражнения:*  развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние. *Василёк никогда не видел моря и поэтому отвечал:*

*– Зря ты печалишься, Ёжик. Посмотри, какой я красивый и как замечательно у нас в лесу!*

**Упражнение № 3 «Василёк».**

Цель упражнения: развитие пластичности и выразительности движений пальцев рук, умения выполнять движения в нужном ритме и темпе.

Дети подставляют к подбородку раскрытые веером пальцы обеих рук, изображая цветок; улыбаются, любуются собой и другими.

*Но Ёжик с каждым днём печалился всё больше и больше. И однажды ранним утром, когда в небе ещё плавали молочные звёзды, Ёжик вышел из дома и пошёл к морю. В лапе у него была палка, а за плечом – котомка с едой. Сначала он шёл лесом, и тропа петляла, изгибаясь и поворачивая то в одну, то в другую сторону. Настроение у Ёжика было радостное и бодрое.*

**Упражнение № 4 «Ёжик на тропе».**

Цель упражнения: повышение эластичности мышц и суставов ног, закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать движения, двигаться в определённом темпе, ритме, в соответствии с характером музыки.

Дети становятся друг за другом и бодро, весело, под музыку шагают по кругу. Услышав на фоне музыки хлопок ведущего, быстро поворачиваются и идут в противоположном направлении.

Ведущий делает 5 – 6 хлопков с разными временными интервалами.

*Но вот лес кончился, и путь Ёжику преградила река.*

*– Эй! – крикнул Ёжик.*

*– Крря, крря, ты что крричишь? – спросила, подлетев, Утка.*

*– Переправиться надо, – ответил Ёжик.*

**Упражнение № 5 «Утки».**

Цель упражнения: формирование навыка управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию.

Дети стоя прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьем делают «взмахи», поднимаясь на носочки при вдохе и опускаясь на выдохе.

Выдыхая, «утки» крякают длительно и громко: «Крря, крря».

Движения предплечий и кистей – напряжённые, тугие, сильные.

Затем «утки» опускаются на воду (дети садятся), складывают «крылья» (свободно опускают руки), отдыхают, расслабляются.

Дети слушают ощущения в руках и во всём теле.

*Переправили утки Ёжика на другой берег, и зашагал он дальше. Долго шёл Ёжик по извилистой тропинке, пришёл он на большой луг и заслушался.*

**Упражнение № 6 «Голоса природы».**

Цель упражнения: снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.

Дети садятся или ложатся на пол, закрывают глаза, расслабляются и слушают «голоса природы».

*Вокруг трещали кузнечики, звенели крылышками стрекозы, шуршали на ветру травинки, а с цветка на цветок перелетали красивые бабочки.*

**Упражнение № 7 «Бабочки».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса, развитие связной речи, умения описывать предметы, называть их наиболее характерные особенности.

Детям предлагаются бабочки из бумаги или ткани. Каждый ребёнок выбирает себе бабочку, обосновывает свой выбор и описывает внешний вид бабочки.

**Упражнение № 8 «Стрекозы, бабочки, кузнечики».**

Цель упражнения: активизация произвольного слухового внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Ведущий называет то одно, то другое насекомое, а дети выполняют характерные для этого насекомого движения.

«Кузнечики» выполняют длинные прыжки из глубокого приседа.

«Стрекозы» летают (бегают) и машут крыльями (широко разведёнными в стороны руками).

«Бабочки» показываются только кистями рук. Руки соединены в области локтей и запястий. Ладони с раскрытыми веером пальцами то смыкаются, то разводятся в стороны.

*Долго шёл Ёжик, коротко ли, но вышел он наконец к морю.*

*– Здравствуй, море! – сказал Ёжик.*

*– Здравствуй, Ёжик, – сказало море. И накатила волна. Пфффф!.. – ударила она в берег. Шшшшшшш… зашуршала по камешкам, отступая.*

**Упражнение № 9 «Море».**

Цель упражнения: формирование умения ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабленности и покоя.

Дети слушают звуки моря, подражают шуму волн.

Упражнение на дыхание сидя на корточках или стоя.

На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперёд, на выдохе – опускают руки, отклоняются и длительно произносят «шшшшшш».

*– Я на тебя похож, да? – спросил Ёжик.*

*– Очень! – сказало море. И снова ударило волной о берег. Целый день Ёжик играл с морем: то подбегал к самой воде, то отбегал прочь.*

**Упражнение № 10 «Игра с волной».**

Цель упражнения: тренировка восприимчивости, умения тонко чувствовать окружающее пространство.

Ведущий изображает волну, дети наблюдают за её движением. Как только «волна начинает накатывать на берег» (ведущий двигается к детям), дети убегают. «Волна откатывается в море» (ведущий отходит), и дети снова подбегают к кромке «моря».

*Засыпая на песке под скалой, он поёживался, и ему казалось, что он тоже – маленькое море на 4-ёх лапках.*

*«Пфффф! – бормотал он себе под нос. – Шшшшшш!…» И поднимал и опускал иголки.*

**Заключение.**

«Ну, вот, мечта Ёжика сбылась».

Далее, ведущий спрашивает о том, какая есть мечта у детей. И говорит, что если кто – то хочет о ней рассказать, то он охотно послушает.

**Занятие № 3 «Лягушка – путешественница» (по сказке В. М. Горшина)**

**Вступление.**

Расслабьте тело, закройте глаза и слушайте. Перед вами чудное, заросшее водой болото. Чувствуете, как пахнуло сыростью? На этом болоте и начинается наша сказка.

*Жила – была лягушка – квакушка. Сидела она на болоте, ловила комаров да мошек. И весь век прожила бы она благополучно, но как– то осенью случилось одно происшествие.*

*Лягушка сидела на сучке старой коряги и наслаждалась тёплым мелким дождиком.*

*«Ах, какая сегодня прекрасная мокрая погода! – думала она. – Какое это наслаждение – жить на свете!»*

**Упражнение № 1 «Приятный дождь».**

Цель упражнения: снятие эмоционально – психического и телесного напряжения.

Дети встают, лёгким потряхиванием освобождают от напряжения плечи и руки, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий тёплый дождь», и слушают запись с шумом дождя. Мышцы лица расслабляются… легонько улыбаются губы… слегка полуприкрыты глаза… Нет никакого напряжения… Дождик тёплый и приятный… Лицо выражает удовольствие и наслаждение…

*Пока лягушка так нежилась, на болото спустилась и села большая стая уток.*

*– Кря, кря! – сказала одна из них. – Становится холодно! Скорее на юг!*

*– Госпожи утки! – осмелилась сказать лягушка. – Что такое юг, на который вы летите?*

*Утки начали наперебой кричать, хлопая крыльями: «Хорошо на юге! Кря! Там тепло! Кря! Там такие славные тёплые болота! Какие там червяки! Хорошо на юге! Кря!*

**Упражнение № 2 «Беседа».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса, развитие умения свободно общаться друг с другом, внимательно и терпеливо слушать других.

Один ребёнок исполняет роль лягушки. Принимает соответствующую позу.

Другие дети – «утки». Руки у них до локтей прижаты к туловищу, предплечья и кисти выполняют роль крыльев.

«Лягушка» задаёт «уткам» вопрос, что такое юг: «Утки» отвечают, каждая по-своему восхищаясь югом.

После каждого ответа «лягушка» подпрыгивает и удовлетворённо или с удивлением произносит «ква».

*– Возьмите меня с собой, – попросила лягушка.*

*– Это невозможно! – воскликнула утка.– У тебя же нет крыльев.*

*– Позвольте мне подумать только 5 минут, – сказала лягушка. – Я сейчас вернусь, я наверное, придумаю что-нибудь хорошее.*

**Упражнение № 3 «Лягушка и утки».**

*И она нырнула в болотную тину, чтобы посторонние предметы не мешали ей размышлять. Вскоре она вынырнула.*

Цель упражнения: формирование навыками управлять мышцами тела: расслаблять или напрягать их по собственному желанию.

«Лягушка» становится в центр круга. «Утки» стоят вокруг, хлопают «крыльями» и радостно, громко, восторженно крякают. Как только «лягушка» ныряет (приседает), «утки» сразу же разлетаются и молча плавают, перебирая лапками (выполняя волнообразные движения кистями).

Когда «лягушка» выныривает (встаёт), «утки» снова её окружают, хлопают «крыльями» и громко, весело крякают.

Все расслабляются в положении сидя на пятках.

*– Я придумала! – сказала лягушка. – Пусть две из вас возьмут в свои клювы прутик, а я прицеплюсь за него посредине. Вы будете лететь, а я ехать. Нужно только, чтобы вы не крякали, а я не квакала, и всё будет превосходно.*

*Её ум привёл уток в такой восторг, что они единодушно согласились нести её.*

*Лягушка взяла в рот прутик, и вся стая поднялась в воздух. У лягушки захватило дух от страшной высоты. Она болталась в воздухе из стороны в сторону и изо всех сил стискивала свои челюсти.*

**Упражнение № 4 «В полёте».**

Цель упражнения: уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений, подзарядка энергией.

Ведущий с ассистентом держат палку на уровне плеч. Каждый ребёнок по очереди хватается за неё руками, и взрослые проносят его на некоторое расстояние.

*Вскоре лягушка привыкла к своему положению и даже начала осматриваться. Под нею быстро проносились…*

**Упражнение № 5 «Взгляд с высоты».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса; развитие памяти, речи, творческих мыслительных способностей.

– Закройте глаза, представьте себя лягушкой в воздухе и «посмотрите» вниз. Что вы видите? Начинать ответ можно со слов «Подо мной…» (поля, горы, реки, озёра, леса, города, деревни и др.).

*Отдыхая на земле, утки неустанно хвалили лягушку.*

*– Удивительно умная голова наша лягушка, – говорили они. – Даже между утками мало таких найдётся.*

*У лягушки от восторга замирало сердце.*

*На следующий день утки летели так низко, что лягушка услышала даже голоса людей.*

*– Смотрите, смотрите! – кричали дети в одной деревне.– Утки лягушку несут! «Знают ли они, что это придумала я, а не утки?» – подумала квакушка.*

*– Смотрите, смотрите! – кричали в другой деревне.– Экое чудо! И кто это придумал такую хитрую штуку?*

*Тут лягушка уже не выдержала и, забыв всякую осторожность, закричала изо всей мочи:*

*– Это я! Я! Я!*

**Упражнение № 6 «Хвастовство».**

Цель упражнения: развитие логического мышления, умения анализировать, сравнивать, обобщать, делать выводы; активизация личностных установок.

– Как вы думаете, что случилось с лягушкой после того, как она закричала? Почему она не промолчала? Приятно, когда хвалят? Сейчас поиграем. Я буду задавать вопросы, а вы в ответ громко и отчётливо отвечаёте: «Я!»

– Кто из вас самый умный? (красивый, ловкий, смелый, честный, добрый, весёлый…) Кто самый хвастливый? *Лягушка, дрыгая всеми 4-мя лапками, быстро падала вниз и наконец бултыхнулась в грязный пруд на краю деревни.*

*Она тот час же вынырнула из воды и закричала во всё горло:*

*– Это я! Это я придумала! Но вокруг неё никого не было. Испуганные неожиданным всплеском все местные лягушки попрятались в воду.*

**Упражнение № 7 «Лягушки».**

Цель упражнения: развитие согласованности движений тела, тренировка волевых качеств: умения терпеть, ждать, слушать.

Все дети – «лягушки». Они ритмично прыгают под музыку. Услышав всплеск (хлопок ведущего), замирают на месте не меняя позы. Слушают ощущения в теле, отмечают есть ли усталость в ногах, удобная ли поза.

Ведущий уменьшает громкость музыки.

После сигнала «лягушки» снова прыгают до очередного хлопка.

*А потом лягушка-путешественница рассказала местным лягушкам чудную историю о том, как она думала всю жизнь и наконец изобрела необыкновенный способ путешествия на утках; как у неё были свои собственные утки, которые носили её куда угодно; как она побывала на прекрасном юге, где так хорошо, где такие чудесные тёплые болота.*

*– Я заехала к вам посмотреть, как вы живёте, – сказала она. – Я пробуду у вас до весны, пока не вернуться мои утки, которых я отпустила.*

*Но утки уже никогда не вернулись.*

**Заключение.**

Цель: развитие памяти, формирование способности вспоминать свои действия в сказке и называть их; соотносить названия действий с собственными движениями. Какие упражнения из сказки понравились вам больше других? А какое не понравилось? Просит детей вспомнить какие действия они выполняли.

**Занятие № 4 «Снежинка» (по сказке В. Капнинского)**

**Вступление.**

Сегодня мы отправимся в сказку, где встретимся с необычной снежинкой. Ведущий включает вентилятор. Каждый ребёнок медленно проходит мимо, ощущая лицом и телом поток воздуха, а затем садится на пол.

– Вот мы и в сказке. *Снежинка танцевала в синем вечернем воздухе. Она была так красива, так очаровательна, что разом вскружила головы всем 4-ём ветрам: Северному, Восточному, Южному и Западному.*

*Северный ветер был самым холодным, суровым, морозным.*

*Он дул так: «ссс – с-с-с».*

**Упражнение № 1. «Северный ветер».**

Цель упражнения: успокоение нервной системы, погружение в состояние покоя и расслабленности.

Дети повторяют за ведущим дуновение Северного ветра. Подставив под струю воздуха тыльную сторону ладони, убеждаются, что воздух прохладный.

*Южный ветер был самым знойным, горячим. Он дул так: «шшш – ш – ш».*

**Упражнение № 2 «Южный ветер».**

Цель упражнения: отработка правильного диафрагмального дыхания, умения длительно выдыхать.

Дети длительно дуют, подставив под струю воздуха ладонь, и убеждаются, что воздух тёплый.

*Западный ветер был резким, порывистым и сильным. И дул он также сильно и резко: «Пфф! Пфф! Пфф!»*

**Упражнение № 3 «Западный ветер».**

Цель упражнения: достижение координации дыхания и движений тела. Дети повторяют дуновение Западного ветра, осуществляя контроль ладонью руки. *Восточный ветер любил простор, был ласковым и нежным и дул так мягко, словно вздыхал: «Аххх, аххх, аххх».*

**Упражнение № 4 «Восточный ветер».**

Цель упражнения: развитие умения регулировать и изменять ритм дыхания, погружение в состояние покоя и расслабления.

Дети имитируют вздохи, расслабляясь всем телом к концу выдоха.

*Каждый ветер мечтал пригласить очаровательную снежинку в свои владения.*

– *Летим со мной, – говорил Северный ветер.– Я построю для тебя хрустальный дворец!*

– *Полетим со мной! – звал Западный ветер.– Я подарю тебе самый большой во всем океане айсберг.*

– *Лети со мной! – ворковал Восточный ветер. – Мы будем первыми любоваться восходом солнца!*

*– Полетим со мной, дорогая! – шептал Южный ветер. – Я подниму тебя на самую высокую горную вершину!*

**Упражнение № 5 «Любимое место».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса, развитие связной речи, развитие способности управлять мысленными образами, развитие умения свободно общаться друг с другом и терпеливо слушать других.

Ведущий берёт куклу – «снежинку», а каждый ребёнок выбирает куклу – «ветер».

– Сейчас вы – «ветры», но не те, которые в нашей сказке. Представьте любимое место своего ветра (в лесу, на море, в космосе, среди облаков, гор, цветов, рыб, тигров и т. д.). Это место может быть где угодно, хоть на другой планете. Представили?

Теперь сообщите «снежинке» что-то приятное и красивое о любимом месте своего «ветра» и позовите её с собой. Постарайтесь убедить «снежинку», в том, что ваше место самое лучшее.

*– Какие вы смешные! – сказала Снежинка. – Не могу же я разорваться на части!*

*– Выбери одного из нас! – выдохнули ветры и стихли.*

*– Хорошо! – сказала Снежинка и тут же улетела к Северному ветру. Снежинка стала жить в хрустальном дворце и танцевать под всполохи северного сияния.*

*– Ты самая красивая из снежинок! – шептал ветер. От этих слов, от танца и от алмазного сверкания звёзд у Снежинки кружилась голова.*

**Упражнение № 6 «Танец».**

Цель упражнения: развитие умения слушать музыку, самостоятельно менять движения в соответствии с изменением характера музыки и быстро реагировать на темповые изменения; стабилизация нервных процессов, развитие умения двигаться легко и свободно.

Дети танцуют, и по возможности, больше кружатся.

– Танцуем мягко, свободно, красиво, как сама Снежинка, внимательно слушаем музыку, она подсказывает как лучше двигаться.

Дети падают на пол, расслабляют тело, успокаивают дыхание.

Ведущий обходит детей, приподнимает руки, ноги, проверяет, хорошо ли они расслабились, поглаживает, помогает снять «зажимы».

*Так прошло много дней, и Снежинке наскучили танцы, и северное сияние, и хрустальный дворец. И тогда она упорхнула к Восточному ветру.*

*Восточный ветер понёс Снежинку в ту сторону, над которой величественно поднимался красный шар солнца. Снежинка была снова счастлива.*

**Упражнение № 7 «Восход солнца».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса; развитие речи при ответах на вопросы; умения описывать предметы.

Ведущий раздаёт детям иллюстрации с изображением восхода солнца. Некоторое время дети любуются ими, а потом делятся впечатлениями.

Ведущий спрашивает, понравилась ли им картина и чем именно, просит описать небо (красное, розовое, алое, нежное, волшебное, дивное, тихое, загадочное и др.).

*Как ни хорошо было Снежинке у Восточного ветра, но со временем она вновь захотела чего-то совсем нового и неизведанного.*

*Вскоре такой случай представился. Пролетая в тесном ущелье, Снежинка неожиданно встретилась с Западным ветром. Он унёс её в безбрежный рокочущий океан и опустил на вершину самого высокого айсберга.*

**Упражнение № 8 «Океан».**

Цель упражнения: активизация произвольного слухового внимания, умения концентрироваться на слуховых образах; развитие умения вслушиваться в звуки природы.

Дети слушают шум океана, крики чаек, гудки пароходов и обращают внимание на возникающие эмоции и чувства.

– Что вы чувствовали? Что представляли себе, когда слушали? Океан приятно шумел или устрашающе?

Вам было грустно, радостно, страшно? Почему, как вы думаете? *Но вот Снежинка заскучала снова.*

*– Здесь всё так однообразно! – сказала она как-то, зевая. – Сделай так, чтобы мы плыли туда же, куда летят птицы.*

*– Но это выше моих сил, – признался ветер, – айсберг глубоко сидит в воде и неподвластен ветру. Убедись сама, дорогая!*

*Западный ветер сорвался с места, навалился всей силой на айсберг, но тот даже не сдвинулся с места.*

**Упражнении № 9 «Айсберг и ветер».**

Цель упражнения: формирование умения концентрировать внимание на заданных группах мышц; обучение детей умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения; формирование навыка управлять мышцами тела.

Дети разбиваются на пары. Один в паре – «айсберг», другой – «ветер». «Ветер» давит на спину «айсберга» руками, пытаясь сдвинуть его с места. «Айсберг» принимает такую позу, чтобы легче было удерживать равновесие (широко расставляет ноги, отклоняется назад и др.).

– Теперь расслабим тело стоя. Какая часть тела устала больше всего? Почувствуйте это место и освободите его от напряжения, расслабьте мышцы. Затем дети меняются ролями и упражнение повторяется. *Однажды над айсбергом случайно пролетел Южный ветер.*

*Снежинка, недолго думая, вспорхнула и улетела вместе с ним.*

*Южный ветер долго нёс Снежинку над облаками и наконец бережно опустил на вершину самой высокой горы.*

*«Здесь будет твой дом, моя царица. Тут всё у ног твоих», – сказал Южный ветер и лёг к её ногам.*

**Упражнение № 10 «Снежинка – «царица»».**

Цель упражнения: снятие эмоционального и телесного напряжения; развитие умения слушать своё дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле; развитие умения различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния, развитие умения чувствовать партнёра, уверенности в поддержке сверстников.

Все дети, за исключением «Снежинки», – «Южный ветер». Дети вплотную друг к другу одной шеренгой встают на четвереньки. «Снежинка» с лёгкой помощью ведущего проходит по спинам детей и тоже встаёт на четвереньки. Первый в ряду поднимается, становится «Снежинкой» и идёт по спинам, и т. д.

В процессе выполнения упражнения ведущий задаёт детям вопросы:

– Что ты чувствуешь, когда тебе наступают на спину? Тебе приятно? Страшно? Трудно? Интересно?

– Что чувствует «Снежинка», когда идёт по спинам? Ты ощущаешь себя царицей? Упражнение заканчивается, когда все дети побывали в роли «Снежинки».

– А теперь легли на животик, повернули набок голову, а руки вытянули вдоль туловища. Расслабились… Дышим тихо и спокойно… Я поглажу ваши спинки, а вы послушаете ощущения в своём теле.

*Однажды Южный ветер принёс Снежинке аромат луговых цветов.*

*– Какой чудесный запах! – сказала она вдыхая.*

*– Так пахнут цветы,– сказал Южный ветер. – Они так же прекрасны как и их запах. Снежинке захотелось поближе посмотреть на цветы, и она стала медленно опускаться в зелёную долину.*

*Когда она оказалась достаточно низко и приблизилась к цветам, ей стало так тепло, что она вдруг… растаяла, превратилась в капельку воды и упала на лепесток одного цветка.*

**Заключение.**

Хорошо или плохо, что снежинка превратилась в капельку воды? А может быть это не хорошо и не плохо? Всё на свете постоянно изменяется. Желтеют листья и падают на землю. Меняются и люди. Вы каждый год немного подрастаете, становитесь старше, умнее, добрее, внимательнее.

**Занятие № 5 «Снежная королева» часть первая (по сказке Г. Х. Андерсена)**

**Вступление.**

– Говорят «доброе сердце». А как ещё можно сказать о сердце? Что значит «золотое», «каменное» сердце? А теперь положите правую ладонь себе на грудь и послушайте как бьётся ваше горячее, доброе сердце. Попросите его дать вам силу для путешествия по сказке.

*В большом городе жили двое бедных детей: Кай и Герда. Они не были родственниками, но любили друг друга как брат и сестра.*

*Родители часто позволяли мальчику с девочкой ходить друг к другу в гости и сидеть на скамеечке под розами. Как прекрасны были эти летние дни и кусты благоухающих роз.*

**Упражнение № 1 «Аромат розы».**

Цель упражнения: развитие произвольного внимания: умения слушать и слышать своё дыхание, наблюдая при этом за ощущениями в теле.

Ведущий достаёт розу. Дети тихо, спокойно, без напряжения, расслабив плечи вдыхают аромат розы и мягко длительно выдыхают.

Внимание фокусируется не на запахе, а на мышцах живота. Во время выдоха живот втягивается внутрь, а на вдохе слегка выпячивается. Движения живота должны быть не резкими, а мягкими и ритмичными.

*Зимой это удовольствие кончалось. Дети сидели дома и слушали рассказы бабушки.*

*– А у снежинок есть королева? – спрашивал мальчик.*

*– Есть, – отвечала бабушка. – Часто летает она по городским улицам в полночь и заглядывает в окошки – тогда они покрываются ледяными узорами, словно цветами.*

*– А Снежная королева не может ворваться сюда? – спросила как –то раз девочка.*

*– Пусть только попробует! – сказал Кай. – Я посажу её на теплую печку, она и растает.*

*Вечером Кай смотрел, как за окном порхают снежинки. Одна из них, очень крупная вдруг начала расти. Росла – росла, пока наконец не превратилась в женщину.*

**Упражнение № 2 «Необычная снежинка».**

Цель упражнения: воспитание чувства ритма, развитие координации движений, стабилизация нервных процессов, развитие умения двигаться легко и свободно.

Дети танцуют под музыку, порхают как снежинки: легко и плавно.

В какой-то момент ведущий выключает музыку, и дети сразу же садятся на корточки, обняв руками колени и наклонив вперёд голову.

Из этого положения «снежинки» по сигналу ведущего начинают медленно «расти»: сначала распрямляются колени, потом спина, далее – голова…

Дети наблюдают за ощущениями в себе. После того как все «снежинки» выросли, ведущий включает музыку и танец продолжается.

*Женщина эта, необычайно прекрасная, была вся изо льда. Глаза её сияли, как звёзды, но в них не было ни тепла, ни ласки.*

*Она крикнула мальчику и поманила его рукой.*

*– Ай! – вскрикнул вдруг мальчик. – Больно! Меня кольнуло прямо в сердце, и что-то попало в глаз!*

*Бедняжка Кай! Теперь его сердце стало превращаться в кусок льда. А глаза стали видеть во всём добром и прекрасном только злое и некрасивое.*

*– Фу, какие гадкие розы, – сказал Кай. – У, какая ты некрасивая, Герда.*

**Упражнение № 3 «Снежная королева».**

Цель упражнения: 1) расширение представления об эмоциях и связанных с ними физических состояниях: злость – создаёт в теле напряжение; доброе, спокойное состояние – расслабленность.

Ведущий набрасывает на себя белый платок и превращается в «Снежную королеву».

Дети становятся полукругом и расслабляются.

«Королева» рассыпает снежинки (конфетти), и как только «снежинки» касаются детей, последние тут же превращаются из спокойных, расслабленных в грубых, резких, злых. Это состояние они показывают жестами, мимикой, выражают словами. Разрешается говорить грубости.

После упражнения ведущий предлагает каждому попросить прощения у всех и самому простить своих товарищей. Ведущий помогает детям снять напряжение и возбуждение, поглаживая их по спинам, рукам, плечам.

– Теперь вы снова становитесь мягкими, добрыми, а ваше сердце разогревается и наполняется радостью.

2) развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами.

*Однажды в зимний день, когда Кай катался на салазках, на площади вдруг появились большие белые сани. Кай быстро прицепил к ним свои салазки и покатил.*

*Снег вдруг повалил большими густыми хлопьями, так что ни зги не было видно, а сани помчались, ныряя в сугробах, прыгая через изгороди и канавы. Это были сани самой Снежной королевы.*

**Упражнение № 4 «Сани Снежной королевы».**

Цель упражнения: повышение эластичности мышц и суставов ног, развитие координации движений и выработка осанки; закрепление умения двигаться в пространстве.

Дети встают друг за другом, положив руки на плечи. На них набрасывают белый тюль. Ведущий берёт за руку первого ребёнка и тянет за собой, меняя темп и направление движения, преодолевая препятствия… Задача детей – удержаться в цепочке. Затем дети садятся на пятки и расслабляются.

*А что же было с маленькой Гердой после того, как исчез Кай? Кого только не спрашивала девочка о брате, но никто не знал, куда он девался. Долго ждала его Герда, и вот однажды утром, Герда поцеловала спящую бабушку, и отправилась искать Кая.*

*Через некоторое время она оказалась возле маленького домика с прекрасным садом. Здесь жила добрая старушка, которая умела колдовать.*

*Герда так понравилась доброй колдунье, что та решила оставить её у себя навсегда. Старушка стала расчёсывать Герде волосы золотым гребешком, и чем дольше она их расчёсывала, тем быстрее забывала Герда своего Кая.*

**Упражнение № 5 «Причёсывание».**

Цель упражнения: 1) снятие эмоционально – психического и телесного напряжения;

2) активизация детей на проявление чувств любви и доверия.

Дети разбиваются на пары и по очереди очень нежно, мягко, с любовью гладят друг друга по голове.

Ребёнок, которого гладят должен расслабиться, довериться прикосновениям, «забыть» обо всём, слушая свои ощущения.

*Потом старушка пошла в сад, дотронулась до розовых кустов, и они все ушли глубоко – глубоко в землю. Старушка боялась, что Герда, увидев её розы, вспомнит о своих розах, а потом и о Кае, да и убежит от неё.*

**Упражнение № 6 «Кусты роз».**

Цель упражнения: формирование навыков управлять мышцами тела; концентрировать внимание на заданных группах мышц; обучение умению наблюдать за ощущениями в теле.

Все дети – «кусты роз». Они стоят на одном месте, подняв вверх и в стороны руки и пошевеливают пальцами (ветерок колышет ветки). Ведущий поочерёдно подходит к каждому ребёнку и, нажимая на его плечи, вынуждает присесть (куст уходит под землю).

Ребёнок слегка сопротивляется (тяжело входить в землю) и наблюдает за напряжениями в мышцах тела.

*Сделав своё дело, старушка повела Герду в цветник. Как там было красиво! Тут цвели все цветы сразу – и весенние, и летние, и осенние! Герда прыгала от радости, играя среди цветов. Так прошло много дней…*

**Упражнение № 7 «Цветы».**

Цель упражнения: активизация творческого мышления и воображения, фантазии.

Дети припоминают разные цветы, затем превращаются в свой любимый цветок.

Для этого можно предложить им платки, шарфы, ленты, ткани разного цвета.

По знаку ведущего все «цветы» застывают, а ведущий, играя роль Герды, ходит по залу и любуется цветами (хвалит цветы, восхищается ими).

Все цветы свободно танцуют.

Затем дети расслабляются, сидя на пятках. Ведущий проверяет расслабленность их рук и плеч лёгким потряхиванием.

**Заключение.**

– На этом сказка не закончилась, но наше путешествие завершилось. Для дальнейшего путешествия нам надо попросить ваше сердце дать вам новую силу и энергию, но это мы сделаем в другой раз. А сейчас молча поблагодарите своё сердце.

**Занятие № 6 «Снежная королева» часть вторая**

**Вступление.**

– Чем закончилось наше первое путешествие? Сегодня мы продолжим его. *Герда знала уже каждый цветочек в саду. Они были красивее нарисованных в любой книжке с картинками и даже умели рассказывать сказки о себе.*

**Упражнение № 1 «Цветы».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса, развитие связной речи, умения описывать предметы, называя их наиболее характерные особенности; развитие умения свободно общаться и терпеливо слушать других.

Детям предлагаются разнообразные искусственные цветы. Каждый ребёнок выбирает цветок и от имени цветка с помощью ведущего описывает себя. Например: «Я лилия. У меня белые нежные лепестки. Я живу в пруду и очень люблю воду».

*Герда знала каждый цветочек в саду, но всё-таки ей казалось, что какого-то недостаёт; только вот какого? И как она ни старалась вспомнить, всё же не могла этого сделать.*

*От огорчения девочка опустилась на землю и заплакала. Как только её слёзы упали на землю, так тот час из-под земли появился куст, усыпанный розами.*

*Герда сразу вспомнила о своих розах и о Кае.*

*– Как же я замешкалась! – сказала она. – Мне ведь надо искать Кая. И Герда со всех ног пустилась прочь из сада доброй колдуньи. Наконец она устала, присела на камень и огляделась.*

*– Господи! Да ведь уже осень.*

**Упражнение № 2 «Бег с передышками».**

Цель упражнения: «подзарядка» энергией, формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения; закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать движения.

Под музыку дети бегут по кругу; услышав звук трещотки на фоне музыки, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. После очередного звука трещотки продолжается бег.

Все, сидя на пятках расслабляются.

*Вдруг перед Гердой появился большой Ворон; он долго смотрел на девочку, кивая ей головой, и наконец заговорил: «Каррр – карр! Здррравствуй!»*

**Упражнение № 3 «Ворон».**

Цель упражнения:1) отработка правильного диафрагмального дыхания, развитие умения регулировать и изменять ритм дыхания, согласовывая свои действия с действиями других; 2) развитие моторики речевого аппарата, развитие силы голоса и интонационной выразительности; достижение координации дыхания, речи и движений тела.

Дети закладывают руки за спину, слегка приседают и в полуприседе свободно передвигаются в пределах ковра, каркая и здороваясь друг с другом.

*Герда спросила Ворона, не видел ли он Кая.*

*– Вполне верроятно, – сказал Ворон. – Наш принц очень похож на твоего Кая. Я помогу тебе увидеть принца и принцессу.*

*Принц был молод и красив, но это был не Кай. Герда заплакала и рассказала принцу с принцессой обо всём, что с ней приключилось. Герду накормили, дали башмачки, муфту, красивое платье, посадили в золотую карету и пожелали счастливого пути.*

*Всё было хорошо, пока Герда не въехала в тёмный лес. Карета её сверкала так ярко, что слепила глаза лесным разбойникам.*

**Упражнение № 4 «Разбойники».**

Цель упражнения: развитие согласованности движений тела; активизация творческого воображения, фантазии; развитие умения слушать музыку, самостоятельно менять движения в соответствии с характером музыки и быстро реагировать на темповые изменения.

Дети перевоплощаются в «разбойников», прячутся за «деревьями», под «кустами» и замирают в неподвижности.

Как только начинает звучать музыка, «разбойники» выскакивают из укрытий и танцуют под музыку. Движения «разбойников» – резкие, быстрые, энергичные, размашистые.

Дети лёжа расслабляются, фиксируя внимание на мышцах живота, слушая дыхание.

*– Герда будет моя, – сказала маленькая разбойница, дочь атаманши. – Она отдаст мне свою муфту и платьице.*

*Глаза у разбойницы были совсем чёрные, но какие-то печальные.*

*– Расскажи мне о себе, – сказала разбойница. И Герда рассказала о Кае, о своих преключениях. Вдруг лесные голуби проворковали: «Куррл! Курлл! Мы видели Кая! Он сидел в санях*

*Снежной королевы».*

*– Ладно уж, – сказала маленькая разбойница, – я помогу тебе. Возьми моего Оленя: он отвезёт тебя во дворец Снежной королевы.*

*Северный олень пустился бежать во всю прыть к владениям Снежной королевы.*

**Упражнение № 5 «Олень».**

Цель упражнения: укрепление мышц суставов кисти, развитие умения произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук.

– У оленя большие красивые рога на голове. Давайте покажем их. Дети широко и напряжённо расставляют пальцы рук над головой. Ведущий проверяет напряжённость, твёрдость пальцев. После этого дети расслабляют пальцы, делают их мягкими, слабыми, сравнивают ощущения напряжённости и расслабления.

*Наконец Олень оказался в саду Снежной королевы и опустил Герду на снег. Навстречу Герде мчался целый полк снежных хлопьев. Они были огромные и двигались как живые. Одни напоминали безобразных ежей, другие походили на клубок змей, третьи – на толстых медвежат с взъерошенной шерстью.*

*Герде стало очень страшно и холодно.*

**Упражнение № 6 «Снежные хлопья».**

Цель упражнения: развитие зрительной памяти, умения фиксировать и вспоминать ощущения, связанные с заданным зрительным образом.

Детям раздают листы белой бумаги и предлагают сделать из них страшные фигуры. После работы дети делятся впечатлениями.

– Как вы думаете, что страшного в вашей фигуре? Кого она напоминает вам? На что похожа?

А что можно сделать с этими фигурами, чтобы они перестали быть страшными? Дети предлагают варианты.

*А Герде помогли небесные ангелы. Они пронзили снежные страшилища копьями, и хлопья рассыпались на тысячи снежинок.*

**Упражнение № 7 «Превращение хлопьев в снежинки».**

Цель упражнения: снятие эмоционально-психического и телесного напряжения; умения максимально концентрироваться на происходящем.

Детям предлагается превратить устрашающие снежные хлопья в маленькие снежинки, то есть порвать бумажные фигуры на мелкие кусочки.

*Теперь Герда могла смело идти вперёд. Вот она вступила в огромный пустынный ледяной зал и увидела Кая. Он сидел неподвижный и холодный. Тогда Герда заплакала; горячие слёзы её упали Каю на грудь, проникли в сердце и растопили его. Кай вдруг разрыдался и рыдал так бурно, что ледяной осколок выпал у него из глаза – его смыли слёзы. Он сразу узнал Герду и очень обрадовался. Они оба стали смеяться и плакать от радости.*

**Упражнение № 8 «Встреча».**

Цель упражнения: расширение представлений об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние; развитие умения чувствовать партнёра и заботиться о других.

Дети разбиваются на пары, обнимают друг друга и радуются.

**Заключение**.

– Всё закончилось хорошо, и ледяное сердце Кая вновь стало горячим и любящим.

**Занятие № 7 «Спящая красавица» (по мотивам сказки Ш. Перро)**

**Вступление.**

– Сегодня я приглашаю вас в сказку «Спящая красавица». Звон волшебных шаров перенесёт нас в сказку (демонстрируются китайские звенящие шары).

*Жили на свете король и королева. У них не было детей, и это их так огорчало, что и сказать нельзя. И вот, однажды, когда уже король и королева потеряли надежду, у них вдруг родилась дочка. Можете себе представить какой праздник устроили в честь её рождения. В гости к маленькой принцессе позвали всех фей, каких удалось найти в королевстве.*

**Упражнение № 1 «Пожелания фей».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса; развитие речи и умения свободно и ясно выражать свои мысли.

Ведущий берёт куклу – марионетку, соответствующую образу маленькой принцессы, а каждый ребёнок выбирает для себя куклу – фею. Каждая «фея» по очереди подходит к «принцессе» и высказывает ей свои добрые пожелания.

*А потом в королевском дворце был бал. И все гости, все феи и все придворные дамы и кавалеры королевства танцевали.*

**Упражнение № 2 «Бал».**

Цель упражнения: развитие умения красиво и артистично двигаться с различными предметами (в данном случае – с куклами), стабилизация нервных процессов, развитие умения двигаться легко и свободно, развитие воображения и фантазии, снятие телесного напряжения.

Дети танцуют со своей куклой – феей. Ведущий напоминает, что все феи – лёгкие, воздушные и что движения у них – мягкие, плавные, нежные.

Затем дети расслабляются сидя.

*Король забыл пригласить на праздник одну старую – престарую фею, которая уже много лет не выходила из своего замка, и все думали, что она умерла.*

*Старая фея очень обиделась и сама пришла на праздник. От досады и злости она сказала, что принцесса уколет себе руку веретеном и от этого умрёт. Все так и вздрогнули, услышав, какой страшный «подарок» принесла для маленькой принцессы злая фея.*

**Упражнение № 3 «Беседа с детьми».**

Цель упражнения: развитие речи при ответах на вопросы, умение свободно и ясно выражать свои мысли.

– Представьте себе старую злую фею.

Какое у неё лицо? (грубое, некрасивое, напряжённое, жестокое). Какие у неё глаза? (злые, маленькие, чёрные, прищуренные, страшные). Какие у неё движения? (резкие, грубые, напряжённые). Какими ещё словами можно описать злую колдунью? Какая она? (жестокая, злопамятная, обидчивая и др.).

**Упражнение № 4 «Танец злой феи».**

Цель упражнения: воспитание чувства ритма, развитие координации; стабилизация нервных процессов.

– Теперь вы должны представить себя злой феей и под музыку подвигаться и поколдовать как она.

После дети ложатся на пол и расслабляются.

*Через 15 лет страшное предсказание сбылось. Однажды принцесса взяла в руки веретено, и не успела она к нему прикоснуться, как уколола палец и упала замертво. Тотчас же прилетела добрая фея сна и постаралась утешить короля с королевой. Она сказала, что не смогла отменить предсказание злой колдуньи, но сумела его смягчить. Поэтому принцесса не умерла, а только заснула глубоким сном на 100 лет.*

**Упражнение № 5 «Веретено и принцесса».**

Цель упражнения: формирование навыка произвольно расслаблять мышцы тела, развитие умения чувствовать партнёра, уверенности в поддержке; снятие эмоционально – психического напряжения.

Каждый ребёнок по очереди изображает принцессу, уколовшую палец, ойкает и падает спиной на руки стоящего сзади ведущего.

Задача каждого ребёнка – максимально довериться ведущему, расслабиться, отпустить страх.

*Фея сна подумала о том, как грустно будет принцессе, когда через 100 лет бедняжка проснётся и не увидит возле себя ни одного знакомого лица.*

*Чтобы этого не случилось, фея прикоснулась своей волшебной палочкой ко всем, кто был во дворце.*

**Упражнение № 6 «Сон».**

Цель упражнения: обучение умению наблюдать за ощущениями в теле; формирование навыка управлять мышцами тела; развитие силы воли, терпения и выдержки.

Ведущий предлагает детям подумать и выбрать, кем они бы хотели стать в этом замке (слугой, кавалером, дамой и др.).

По взмаху «волшебной палочки», дети принимают соответствующую образу позу и застывают в неподвижности (засыпают).

Ведущий советует смотреть в одну точку, чтобы глаза тоже не двигались, и слушать ощущения в теле. (Где появилась напряжённая усталость, неприятные ощущения?)

Потом предлагается потерпеть: ведь 100 лет – долгий срок, а проснуться по своему желанию герои сказки не могут.

– Продолжаем быть неподвижными и слушаем, что было дальше. *Так прошло 100 лет. И вот однажды возле заколдованного замка появился прекрасный принц. Он был молод и смел и не испугался, когда увидел вокруг столько неподвижных людей и животных. А когда принц увидел принцессу, он даже закрыл глаза: так сияла её красота. Принц опустился перед нею на колени и поцеловал. И в это мгновение принцесса проснулась, а вместе с ней и все обитатели замка.*

**Упражнение № 7 «Пробуждение».**

Цель упражнения: формирование навыка расслаблять мышцы тела, отработка правильного диафрагмального дыхания.

– Сейчас я дотронусь до каждого «волшебной палочкой», и ваш герой оживёт. Ведущий прикасается к каждому палочкой и дети «просыпаются». Потом ведущий хвалит детей за выдержку и терпение и поощряет на более активные проявления своего образа.

Все принимают позу расслабления.

*Принц и принцесса глядели друг на друга и не могли наглядеться. Принцесса даже позабыла, что ничего не ела уже 100 лет.*

*А придворный поэт тут же сочинил песенку о принцессе, которая 100 лет проспала в заколдованном замке. Песня очень понравилась тем, кто её слышал, и с тех пор её стали петь все от мала до велика.*

*А кто не умел петь, тот рассказывал сказку. Сказка эта переходила из уст в уста и дошла наконец и до нас с вами.*

*Добро всегда побеждает зло,*

*А добрая фея – злую.*

*Заснула принцесса. Сто лет прошло –*

*Проснулась от поцелуя.*

*И принц повёл её под венец.*

*Добро торжествует,*

*И сказке конец.*

**Заключение.**

– Сейчас мы попрощаемся со сказкой и вернёмся в наш мир. Сделать это нам поможет музыка.

Дети встают парами, делают 2 – 3 круга по ковру под музыку и уходят из сказки (за пределы ковра).

**Занятие № 8 «Снегурочка» (по мотивам русской народной сказки)**

**Вступление.**

– Какая стихия вам больше всего не нравится (огонь, земля, вода, воздух) и почему? А что больше всего нравится и почему?

– Сегодня только тот попадёт в сказку, кто сумеет перепрыгнуть через огненную реку (на полу ткань красного цвета).

После того как все преодолели «огненную реку», мы оказались в сказке «Снегурочка». *Жили-были старик со старухой. Все бы хорошо, да одно горе – не было у них детей. Вот пришла зима снежная, намела сугробов до пояса.*

– *А что старуха, – говорит старик, – давай мы себе из снега дочку сделаем.*

– *Давай, – говорит старуха. Вышли они на улицу и принялись из снега дочку лепить. Скатали снежный ком, ручки, ножки приладили, сверху снежную голову приставили.*

**Упражнение № 1 «Снежные комочки».**

Цель упражнения: формирование умения концентрировать внимание на заданных группах мышц; обучение умению наблюдать за ощущениями в теле. Развитие моторики рук, укрепление мышц и суставов кисти. Развитие умения произвольно напрягать и расслаблять мышцы рук.

Дети «загребают снег и лепят комочки».

– Посильнее нажмите, чтобы комочки стали упругими. Наблюдайте, в каком месте руки устают больше всего.

А теперь отложите «комочек», потрясите кистями, расслабьте руки.

**Упражнение № 2 «Катание комочков».**

Цель упражнения: снятие психического и телесного напряжения. Развитие согласованности движений тела.

– А теперь из маленьких комочков надо скатать большие. «Катим комочки по снегу», напрягается спина. Остановились, отдохнули, расслабили всё тело.

Покачаем комки.

Дети разбиваются на пары. Один в паре – «снежный ком», другой – «дед» или «баба». «Ком» ложится на спину, подтягивает ноги к животу, а голову к груди. «Дед» качает ком.

*Вылепил старик носик, рот, подбородок. Глядь, а у Снегурочки губы порозовели, глаза открылись; смотрит она на стариков и улыбается. Потом закивала головой, зашевелила ручками, ножками, стряхнула с себя снег – и вышла из сугроба.*

**Упражнение № 3 «Снегурочка».**

Цель упражнения: отработка правильного диафрагмального дыхания; формирование умения ритмично и мягко дышать, погружаясь в состояние расслабления и покоя.

Дети превращаются в Снегурочку, стоят, не двигаясь с закрытыми глазами, слушают ощущения в теле.

По сигналу ведущего сначала чуть-чуть моргают ресничками, затем открывают глаза, медленно водят ими влево и вправо. Делают глубокий вздох носом, наблюдают за своим дыханием.

Потом «Снегурочка» улыбается, медленно покачивает головой, плавно разводит в стороны руки и делает шаг вперёд.

*Обрадовались старики, привели Снегурочку в избу. Глядят на неё, не налюбуются.*

*И стала расти у стариков дочка не по дням, а по часам: что ни день, то всё краше становится.*

*Кончилась зима. Начало пригревать весеннее солнышко. А Снегурочка вдруг запечалилась. От солнца прячется. Всё бы ей тень, да холодок, а ещё лучше – дождик.*

**Упражнение № 4 «Солнце и дождик».**

Цель упражнения: активизация произвольного слухового внимания, умение концентрироваться на слуховых образах; развитие слуховой памяти; развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

На слово «солнышко» дети приседают и сжимаются в комочек, накрыв голову руками. На слово «дождик» дети встают, улыбаются, прыгают по «лужам», танцуют, выражают радость.

*Раз надвинулась чёрная туча, посыпался крупный град. Обрадовалась Снегурочка граду, точно жемчугу перекатному.*

**Упражнение № 5 «Град».**

Цель упражнения: развитие моторики рук; обучение умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения.

Дети барабанят пальцами по жёсткой поверхности до усталости в пальцах рук. Затем потряхивают кистями, расслабляют руки и слушают ощущения в кончиках пальцев.

*За весной и лето пришло. Собрались девушки на гулянье в рощу и Снегурочку с собой позвали. Стали в лесу цветы собирать, венки плести, песни петь да хороводы водить.*

**Упражнение № 6 «Хоровод».**

Цель упражнения: развитие умения слушать музыку, воспитание чувства ритма, развитие координации движений. Стабилизация нервных процессов.

Дети вместе с ведущим водят хоровод. Характер движений зависит от музыки.

*А как свечерело, набрали девушки хворосту, разложили костёр и давай все друг за дружкой через огонь прыгать. Позади всех и Снегурочка встала. Побежала она в свой черёд за подружками. Прыгнула над огнём и вдруг растаяла, обратилась в белое облачко. Поднялось облачко высоко-высоко и поплыло по небу.*

**Упражнение № 7 «Костёр».**

Цель упражнения: повышение эластичности мышц и суставов ног, развитие координации движений; закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать движения; снятие эмоциональных и телесных напряжений.

Ведущий кладёт на пол кусок жёлтой или красной ткани, и дети прыгают через «костёр».

**Упражнение № 8 «Облачко».**

Цель упражнения: 1) активизация и обогащение словарного запаса; развитие речи в ответах на вопросы; 2) расширение представлений детей об эмоциях, развитие умения передавать заданное эмоциональное состояние различными выразительными средствами;

– А теперь через костёр будет прыгать Снегурочка. Как вы думаете, страшно ей было? Почувствуйте её состояние, её страх, печаль. Покажите её печаль, её страх. Справилась Снегурочка со страхом?

Включается музыка.

Дети по одному прыгают через «костёр». Сразу после прыжка ведущий набрасывает на ребёнка газовый платок, и «Снегурочка» превращается в «облачко». «Облачко» мягко, плавно плывёт по небу, двигаясь в соответствии с характером и ритмом мелодии.

3) развитие умения двигаться легко и свободно, умения слушать музыку и самостоятельно менять движения в соответствии с ней; стабилизация нервных процессов.

**Заключение.**

– Закончилось наше путешествие в сказку «Снегурочка». Каким показался вам конец сказки: грустным, радостным или спокойным?

**Занятие № 9 «Цветик – семицветик» часть первая (по сказке В. Катаева)**

**Вступление.**

– Закройте глаза и представьте себе, что вы попали в волшебный сад, где растут цветы, которые умеют творить чудеса.

Надо ли сказать какие-то волшебные слова, чтобы цветы совершили чудо? Какие слова?

– У меня тоже есть волшебный цветок. Представьте себе, как свет от него входит в вашу голову, шею, грудь, живот, наполняет руки и ноги. Чувствуете, как волшебная сила наполняет ваше тело? Ну вот мы и в сказке, она называется «Цветик-семицветик».

*Жила в одном городе девочка Женя. Однажды послала её мама в магазин за баранками. Купила Женя 7 баранок и отправилась домой. Идёт, по сторонам глядит, ворон считает. А тем временем сзади пристала к ней незнакомая собака да все баранки одну за другой и съела. Обернулась Женя, но уже поздно! Все баранки съедены.*

*– Ах, вредная собака! – закричала Женя и бросилась её догонять.*

**Упражнение № 1 «Догонялки».**

Цель упражнения: повышение эластичности мышц и суставов ног, развитие координации движений; формирование способности регулировать процессы возбуждения и торможения, переключаться с активной деятельности на пассивную и обучение умению наблюдать за ощущениями в теле.

Дети бегут друг за другом по кругу, прыгают на одной ноге, перепрыгивают через «ручеёк» (на пол кладётся шарфик голубого цвета), взбираются на холмик (на стул), спрыгивают с него, снова бегут и т. д.

Когда включается музыка, дети останавливаются, замирают на месте и прислушиваются к ощущениям в теле. Ведущий спрашивает в какой части тела усталость, покалывания, боль, приятные ощущения и т. д.

*Собаку не догнала, а сама заблудилась. Испугалась Женя и заплакала.*

**Упражнение № 2 «Плач».**

Цель упражнения: развитие умения различать эмоциональные ощущения и связанные с ними физические состояния: напряжённость – расслабленность.

Детям предлагается почувствовать и показать состояние испуга, страха. Ведущий обращает внимание на то, что при испуге тело напряжено, скованно. Затем дети садятся на пол и «плачут». После расслабляются в положении сидя. Ведущий объясняет, что после того, как человек поплачет, ему становится легче, мышцы его тела сами расслабляются.

*Вдруг откуда ни возьмись – старушка. Пожалела старушка Женю, привела её в свой садик и говорит:*

*– Не плач, я тебе помогу. И старушка подарила Жене очень красивый цветок, у него было 7 лепестков, каждый разного цвета.*

*– Это цветик – семицветик, – сказала старушка. – Он может исполнить всё, что ты захочешь. Для этого надо оторвать один из лепестков, бросить его и сказать волшебные слова:*

*Лети, лети лепесток,*

*Через запад на восток,*

*Через север, через юг,*

*Возвращайся, сделав круг.*

*Лишь коснёшься ты земли –*

*Быть по-моему вели.*

*Женя поблагодарила старушку, вышла за калитку и тут только вспомнила, что не знает дороги домой. Оглянулась, а старушки как не бывало. Тогда Женя поскорее оторвала жёлтый лепесток, бросила его и сказала волшебные слова.*

**Упражнение № 3 «Жёлтый лепесток».**

Цель упражнения: развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности; нормализация мышечного тонуса мимической и оральной мускулатуры.

Один ребёнок играет роль Жени. Он говорит волшебные слова и формирует заключительную фразу – приказ: «Вели, чтобы я с баранками оказалась дома».

*Не успела она это сказать, как в тот же миг оказалась дома. Жене захотелось поставить цветок в самую красивую вазу. Она влезла на стул и потянулась за любимой маминой вазой. В это время, как на грех, за окном пролетали вороны. Женя открыла рот и стала считать ворон, загибая пальцы, а ваза полетела вниз и – бац! – раскололась на мелкие кусочки. Что делать?*

А как вы думаете? Что сказали бы её родители, братья, сестрёнки, бабушки…?

Как бы они отнеслись к её поступку?

**Упражнение № 4 «Семья».**

Цель упражнения: активизация и обогащение словарного запаса, развитие умения свободно и ясно выражать свои мысли, развитие связной речи. Развитие воображения и фантазии.

Один ребёнок играет роль Жени. Остальные дети выбирают себе роль мамы, папы, бабушки, сестры и др. Каждый из «семьи» подходит по очереди к Жене и высказывает ей своё мнение.

Но всего этого в сказке не было, а было другое.

*Пока мама не увидела разбитой вазы, Женя быстренько оторвала красный лепесток и прошептала волшебные слова.*

**Упражнение № 5 «Красный лепесток».**

Цель упражнения: развитие умения координировать голос с мимическими движениями, движениями рук и тела.

«Женя» из упражнения № 4 шёпотом произносит заветные слова и составляет заключительную фразу – приказ: «Вели, чтобы ваза вновь стала целой».

*Не успела она сказать их, как осколки сами собою поползли друг к другу и стали срастаться. Мама прибежала из кухни – глядь, а её любимая ваза как ни в чём не бывало стоит на месте.*

**Упражнение № 6 «Ваза».**

Цель упражнения: снятие эмоционального и телесного напряжения, развитие согласованности движений тела. Развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов.

Детям предлагается сделать «вазу», то есть встать тесным кружком, вытянуть вверх руки, прогнуть спину и отогнуть назад кисти рук. Как только начинает звучать музыка, «ваза разбивается», «осколки» (дети) разлетаются в разные стороны и танцуют под музыку. Когда музыка умолкает, «осколки» срастаются и превращаются в «вазу». Повторяется 3 – 4 раза.

Детям предлагается сесть на пятки и расслабить руки, свесив их вдоль туловища, слегка опустив на грудь голову. Дети слушают ощущения в своём теле.

**Заключение.**

– Хотя сказка не закончилась, волшебная сила, которую подарил нам цветок иссякла, и мы оказались в нашем обычном мире.

**Занятие № 10 «Цветик – семицветик» часть вторая**

**Вступление.**

Сегодня мы узнаем о дальнейших приключениях Жени. Нам снова поможет наш волшебный цветок (см. предыдущее занятие).

*Пошла Женя во двор гулять, а там мальчики в героев – полярников играют.*

– *Мальчики, примите меня поиграть, – сказала Женя.*

– *Ишь чего захотела! Не видишь – это Северный полюс? Мы девчонок на Северный полюс не берём.*

– *Какой же это Северный полюс? Это песок да доски.*

– *Не песок, а море, не доски, а льдины. Уходи, не мешай нам.*

– *Ну и ладно. А я и без вас на Северном полюсе сейчас буду. Только не на вашем игрушечном, а на всамделишном.*

*Женя достала цветик – семицветик, оторвала синий лепесток и сказала волшебные слова.*

**Упражнение № 1 «Синий лепесток».**

Цель упражнения: развитие интонационной выразительности, нормализация мышечного тонуса мимической и оральной мускулатуры, формирование произвольных мимических движений.

Один ребёнок (Женя) говорит волшебные слова, вынимает лепесток и приказывает: «Вели, чтобы я сейчас же был(а) на Северном полюсе».

Ведущий обращает внимание на то, что эту фразу следует произносить капризно и упрямо, решительно.

*Не успела она сказать, как вдруг, откуда ни возьмись, налетел ветер, сделалась страшная ночь, земля закружилась под ногами, и Женя, как была в летнем платьице с голыми ногами, так и оказалась на Северном полюсе, а мороз там – 100 градусов!*

**Упражнение № 2 «Северный полюс».**

Цель упражнения: формирование умения произвольно концентрировать внимание на заданных группах мышц; обучение умению наблюдать за ощущениями в теле, определять и сравнивать мышечные ощущения; формирование навыка управлять мышцами тела.

Ведущий выключает свет и включает музыку.

Детям предлагается покружиться в вихре, отдаться вихрю, чтобы он перенёс их на Северный полюс.

Ведущий предлагает детям оглядеться вокруг и рассказать, что они видят и чувствуют на Северном полюсе.

Дети активно «мёрзнут». Ведущий предлагает описать им своё состояние. Расслаблены или напряжены руки, ноги, спина, шея, лицо?

Дети садятся на пятки. Ведущий предлагает расслабить шею, плечи, руки, освободиться от напряжённости и холода.

– Теперь вам тепло, уютно, приятно. Тело мягкое, спокойное. Вам уже хорошо и тепло, а что же делать Жене?

*Женя схватила обледеневшими пальцами цветик – семицветик, вырвала зелёный лепесток и закричала, что есть мочи: «Лети, лети, лепесток…»*

**Упражнение № 4 «Зелёный лепесток».**

Цель упражнения: развитие силы голоса, интонационной выразительности; устранение патологических синкинезий, нормализация мышечного тонуса мимической и оральной мускулатуры.

Упражнение проводится аналогично другим упражнениям с лепестками. Ведущий обращает внимание на голос Жени: испуганный, но решительный, громкий.

Роль Жени в этом упражнении можно предложить ребёнку неуверенному в себе, с тихим голосом, чтобы активизировать его, пробудить внутренние силы организма.

*В тот же миг она вновь очутилась во дворе. Только с мальчишками Женя решила больше не водиться, а пошла в другой двор играть с девочками. Пришла и видит – у девочек разные игрушки. У кого коляска, у кого мячик, у кого кукла. Взяла Женю досада, позавидовала она девочкам. «Ну, – думает, – я вам сейчас покажу, у кого много игрушек».*

*Вынула Женя цветик – семицветик, оторвала оранжевый лепесток и сказала волшебные слова.*

**Упражнение № 4 «Оранжевый лепесток».**

Цель упражнения: развитие силы голоса, высоты, длительности звучания, интонационной выразительности. Расширение представлений об эмоциях.

Ведущий обращает внимание детей на интонацию речи. Слова нужно произносить с чувством превосходства над другими. Ведущий помогает оформить заключительную фразу: «Вели, чтобы все игрушки, какие есть на свете, были мои!»

*И сейчас же со всех сторон повалили к Жене игрушки: шагали куклы, катились мячики, ползли скакалки, ехали велосипеды, кувыркались кубики, по воздуху летели игрушечные самолётики.*

*– Довольно, довольно! – в ужасе закричала Женя. Но не тут то было! Игрушки всё валили и валили. Уже весь город был завален игрушками до самых крыш. Женя по лестнице – игрушки за ней. Пришлось Жене оторвать фиолетовый лепесток и быстро сказать волшебные слова.*

**Упражнение № 5 «Игрушки».**

Цель упражнения: закрепление умения ориентироваться в пространстве, планировать

движения, развитие умения точно взаимодействовать с партнёрами, подзарядка энергией; уравновешивание психики, снятие эмоциональных и телесных напряжений.

Один ребёнок – «Женя», остальные – «игрушки». Все «игрушки» направляются к «Жене». «Женя» передвигается по всей комнате, спасаясь от «игрушек», в конце концов отрывает фиолетовый лепесток и быстро произносит заветные слова. Все «игрушки» после этого разбегаются.

*Посмотрела Женя на свой цветик – семицветик и увидела, что остался всего один – голубой лепесток.*

*– Вот так штука! Шесть лепестков потратила и никакого удовольствия. Велю – ка я себе, пожалуй, конфет. Или нет… Лучше мороженого. Ну, допустим, всё это я велю и съем. И ничего не останется. А может лучше билет в цирк или велосипед?*

*Тут Женя увидела мальчика, который сидел на скамье, и захотела с ним познакомиться.*

– *Мальчик, как тебя зовут?*

– *Витя, а тебя как?*

– *Женя. Давай побегаем наперегонки.*

– *Не могу. Я хромаю. Я никогда не смогу бегать. И с этим ничего не поделаешь.*

– *Ах, какие пустяки ты говоришь, Витя! – воскликнула Женя и вынула из кармана свой цветик – семицветик. – Гляди.*

*С этими словами девочка бережно оторвала последний лепесток, на минуту прижала его к глазам, затем нежным голосом запела: «Лети, лети, лепесток…»*

**Упражнение № 6 «Голубой лепесток».**

Цель упражнения: активизация лучших черт ребёнка, воспитание добрых чувств, развитие умения заботиться о других, воспитание чувства ответственности за свои действия.

Выбираются «Женя» и «Витя».

«Витя» демонстрирует хромоту и садится на стул. «Женя» отрывает лепесток и нежно, с любовью проговаривает слова: «Лети, лети, лепесток… Вели, чтобы Витя был здоров».

*В ту же минуту Витя вскочил со скамьи, стал вместе с Женей смеяться, бегать и прыгать по полянке.*

**Упражнение № 7 «Веселье».**

Цель упражнения: снятие эмоционального, телесного и психического напряжения. Стабилизация нервных процессов.

Ведущий включает музыку, дети пляшут, прыгают, веселятся. Затем все расслабляются.

**Заключение.**

– Сказка закончилась, а вместе с ней иссякла волшебная сила и мы снова оказались в волшебном мире.

Каждому ребёнку ведущий дарит маленький цветик – семицветик и предлагает придумать желание на каждый лепесток. Назвать свои желания дети могут на специально проведённом для этого занятии. Можно совместить это занятие с рисованием или аппликацией.

**Сказкотерапия «Сказка моей души» для подростков**

 

**Пояснительная записка**

Каждая сказочная ситуация имеет множество граней и смыслов. Ребенок или подросток читая сказку, бессознательно выносит для себя тот смысл, который наиболее актуален для него в данный момент. Со временем человек меняется, и ту же самую сказку он может понять по-другому.

Поскольку сказка – многогранный материал, ее можно применять в психологической работе, используя тот ракурс, который наиболее соответствует психокоррекционным и психодиагностическим целям.

Данный сказкотерапевтический тренинг предназначен для проведения в группе подростков.

**Цель:** способствовать развитию личности, ее росту.

**Задачи:**

• Способствовать раскрытие личностного потенциала и самореализации;

• Помочь победить страх, выйти на новый уровень жизненного пути для достижения самореализации;

• Способствовать духовному развитию, поиску смысла и предназначения жизни.

**Формы и методы работы:** Каждое занятие имеет следующую структуру:

• Ритуал «входа» в сказку;

• Повторение того, что делали в прошлый раз;

• Расширение представлений участников о чем-либо;

• Закрепление: приобретение нового опыта, проявление новых качеств личности ребенка.

• Интеграция: связь нового опыта с реальной жизнью;

• Резюмирование;

• Ритуал «выхода» из сказки.

Программа предполагает индивидуальную и групповую формы работы, включает следующие возможности работы со сказкой:

• Использование сказки как метафоры;

• Рисование по мотивам сказки;

• Обсуждение поведения и мотивов действия персонажа;

• Проигрывание эпизодов сказки;

• Творческая работа по мотивам сказки.

**Категория участников: Т**ренинг рассчитан для подростков 11-15 лет. Оптимальное число участников – 8 -12.

**Время проведения:** ежедневно по 6 часов в течении 4 дней.

**Занятие № 1**

**Цель:** Способствовать раскрытию личностного потенциала и самореализации.

*Приветствие*

Цель: знакомство участников друг с другом

Инструкция: Ведущий тренинга приветствует всех участников тренинга и представляется им. Если члены группы не знают друг друга, проводится процедура знакомства.

Каждый член группы пишет свое имя на небольшом листе бумаги и прикрепляет его с помощью булавки на груди. Затем, встав в круг, участники тренинга по очереди произносят свои имена, сопровождая их характерным для себя жестом, определенным движением. Все остальные повторяют услышанное имя и жест каждого представившегося члена группы.

***Упражнение 2 «Передача предмета»***

Цель: создания в группе дружелюбного, эмоционально теплого настроения Инструкция: Какой-либо предмет (игрушка, сувенир, сказочный символ, соответствующие теме сказки, с которой группа познакомится на этом занятии) передается по кругу с добавлением дружеских слов, приветствий, пожеланий.

Например: «…(имя), я желаю тебе гармонии (уверенности в себе, радости и т. п.)».

Игра продолжается до тех пор, пока предмет не обойдет по кругу всех участников тренинга и не вернется к ведущему.

***Упражнение 3. «Сороконожка»***

Цель: Обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение коллектива.

Инструкция: Все участники встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде тренера или ребенка-ведущего сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача – не разорвать единую цепь, сохранить сороконожку в целости.

***Упражнение 4. Вхождение в сказку***

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Материалы: Небольшие дуги – воротики или детские стулья (примерно 12 штук), плотная длинная ткань или одеяла, маленькая лампа, небольшой кусок неплотной ткани, для того чтобы закрыть лампу.

Инструкция: Дуги-воротики расставляются друг за другом, образуя «Волшебный Тоннель». Сверху они накрываются одеялами или плотной тканью. Итак, у тоннеля есть вход и выход. На расстоянии примерно 60 см от выхода помещается на полу или на низкой подставке небольшая лампа. Лампа устанавливается так, чтобы свет от нее был виден участнику, только когда он заползет в тоннель. Чтобы свет не бил в глаза, сверху лампа накрывается тканью. Таким образом, участник может "войти" в сказку через "Волшебный Тоннель".

***Упражнение 5. «Правила Волшебной страны»***

Цель: выработка правил и норм для продуктивной работы в группе, создание рабочей атмосферы.

Инструкция: Под руководством ведущего члены группы знакомятся с правилами сказочной жизни, которые являются примерно такими же, как и правила любого психотерапевтического тренинга, а именно: конфиденциальность, доверие, Я-высказывания, возможность сказать «нет», активность и т. п. Желательно, чтобы все правила были записаны в сказочной форме.

**Упражнение 6. Знакомство со сказкой «Ласточка»**

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Инструкция: Ведущий зачитывает сказку: «Жила-была ласточка, у которой не было своего гнезда. Она часто гостила у многочисленных друзей, но нигде долго не задерживалась. Минуты радости от встреч сменялись часами непонятной грусти, и ласточка стремительно улетала к другому гнезду. Так повторялось снова и снова.

Однажды, устав от бесконечных полетов, ласточка села на цветущее дерево. На нем не было гнезд, рядом не летали добрые друзья, но сердце птицы неожиданно сказало:

– Здесь место для твоего дома. Создай его сама.

И ласточка свила свое гнездо, принеся в него тепло, радость и уют».

Обсуждение:

• Почему ласточка часто гостила у друзей?

• Почему она не могла нигде прижиться, что ей мешало?

• Знакома ли вам такая ситуация и те чувства, которые испытала героиня сказки?

• Что помогло ласточки изменить взгляд на свою жизнь?

• Как это произошло?

• Чему мы можем научиться у этой сказки?

• Нарисуйте самую яркую картину этой сказки.

***Упражнение 7. «Какой я есть и каким бы я хотел быть?»***

Цель: диагностика своих индивидуальных особенностей, осмысление различий между реальным и желаемым «я», проявление неосознанных представлений о себе, получение обратной связи каждым участником тренинга.

Инструкция: Игра выполняется пантомимически. Каждый участник дважды появляется перед группой. Без слов, мимически и пантомимически, возможно также неартикулярными звуками, участник тренинга демонстрирует «какой он есть», а затем – «каким он хотел бы быть». После того как все участники выполнили задание, начинается обсуждение. Сначала высказываются участники тренинга, потом – ведущий. Ведущий стимулирует обсуждение следующих вопросов:

• Что вы почувствовали, когда увидели представление?

• Что вас удивило?

• Какие различия вы заметили между «я» реальным и «я» желаемым?

***Упражнение 8. «Пластилиновый мир»***

Цель: стимулировать творческий процесс, исследовать ценностные ориентации участников группы и вызвать у них чувство сотрудничества.

Инструкция: Каждый участник получает большой кусок пластилина или глины. Группа делится на подгруппы по 5-8 человек. Чтобы обстановка способствовала расслаблению, работа может идти под приятный музыкальный аккомпанемент.

Ведущий дает следующую инструкцию: «Допустим, вы – один из участников группы, создающей свой мир. Закройте глаза и представьте себе, что вы можете сделать из пластилина все, что захотите видеть в этом мире. Работайте с пластилином, закрыв глаза, чтобы чувства и мысли выражались вашими пальцами. Когда фигура будет готова, поместите ее на подставку рядом с теми, что были вылеплены другими участниками группы. Вместе с ними, и уже открыв глаза, организуйте целостный мир из отдельных частей. Если по ходу работы у вас возникнут какие-либо чувства к партнеру, выскажите их или выразите в лепке. Когда ваш мир будет готов, сравните его с тем, что было создано в других подгруппах, и обсудите результат такого творчества».

Подведение итогов: участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

***Упражнение 10. «Аплодисменты по кругу»***

Цель: завершение занятия на позитивной доброжелательной ноте.

Инструкция: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихо, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Консультант начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников группы и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

***Выход из сказки***

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Инструкция: Участники вновь проходят через "Волшебный Тоннель". В сказку и из сказки есть только одна "дверь". Это некоторый "сказочный" закон, который определенным образом нормирует участников.

**Занятие № 2**

**Цель:** Помочь победить страх, выйти на новый уровень жизненного пути для достижения самореализации.

***Вхождение в сказку***

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Материалы: Небольшие дуги – воротики или детские стулья (примерно 12 штук), плотная длинная ткань или одеяла, маленькая лампа, небольшой кусок неплотной ткани, для того чтобы закрыть лампу.

Инструкция: Участник входят в сказку в через "Волшебный Тоннель".

***Упражнение 2. «Подарок»***

Цель: создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники встают в круг.

«Сейчас мы будем делать волшебные подарки друг другу. Начиная с водящего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то волшебный предмет и «передает» его своему соседу справа».

***Упражнение 3. Знакомство со сказкой «Ручейки»***

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Инструкция: Ведущий зачитывает сказку:

«Однажды на свет из-под земли пробились два родниковых ключа. Они увидели солнце и небо, услышали пение птиц и радостно забурлили.

• Xopoшо-то как! – воскликнул один из них, которого звали Хрусталик. – Так и хочется поскорее побежать, мир посмотреть и себя показать.

• Куда это побежать? – спросил у него второй ручеек, которого звали Холодок. – А если ты попадешь в яму и не сможешь из нее, выбраться? А если запутаешься в густых зарослях и не пройдешь сквозь них? Нет уж, в этом деле не спешка нужна, а осторожность.

• Вот и осторожничай себе! – воскликнул Хрусталик. – А я считаю, что нет ничего более глупого, чем бояться заранее, поэтому я побегу. Пока! – И он, звеня, сбежал с горки прямо в пшеничное поле.

• Безрассудный какой, – проворчал Холодок вслед Хрусталику. – Нет уж, я сначала выберу направление своего пути, посмотрю, не опасно ли там, и только потом сдвинусь с места.

• И он огляделся по сторонам: впереди колосилось пшеничное поле, позади шумел густой лес, справа бежала тонкая тропинка, а слева, в некотором отдалении, стояли жилые дома.

• Неудачные все места, – пробормотал себе под нос Холодок, – в поле я могу затеряться, из леса не выбраться, на тропинке меня могут затоптать, а среди домов даже не заметят – у них и так много воды.

• И, вздохнув с облегчением, он решил: «Останусь здесь, в самом безопасном месте».

• А пока Холодок оглядывался по сторонам, Хрусталик весело бежал по полю и знакомился со встречными колосками, цветами и травинками. Птицы, ужи и полевые мышки утоляли у него свою жажду и рассказывали последние новости.

• Однажды ручеек узнал, что в соседние дома плохо поступает вода и людям ее очень не хватает.

• «Побегу туда и напою их», – подумал Хрусталик и устремился в дорогу.

• Но не успел он пробежать и половину пути, как угодил в широкий и глубокий котлован, вырытый для постройки нового дома.

• «Говорил же мне Холодок не спешить и смотреть по сторонам, – вспомнил вдруг Хрусталик слова друга, лежа на дне, – попробуй теперь отсюда выбраться».

• И он так загрустил, что незаметно для себя уснул. А, как известно, во сне мы все растем. Так и Хрусталик с каждой минутой становился все больше и больше, а когда проснулся, с удивлением заметил, что стал совсем не похож на тот ручеек, который бежал по пшеничному полю. На месте котлована появилось прозрачное голубое озеро, у берегов которого стояли и улыбались люди.

• Со временем Хрустальное озеро стало их любимым местом отдыха: здесь собирались компании, загорали, купались, пели песни и фотографировались на память. И в домах у людей появилась чистая родниковая вода.

• А как же Холодок? Он еще долго сидел на своем безопасном месте и не решался отправиться в дорогу. Лишь редкие путники замечали родничок и утоляли жажду. Но однажды, устав от одиночества и страха, Холодок спросил себя: «А действительно, есть ли что-нибудь более жалкое и глупое, чем бояться заранее?»

• И, не найдя ответа на этот вопрос, он решил отправиться в путь через лес. Шаг за шагом Холодок открывал неизведанные места, познавал жизнь и знакомился с обитателями леса. Он поил их родниковой водой и с радостью бежал дальше. Конечно, ручейку в пути встречались препятствия. Однажды большая толстая коряга загородила Холодку дорогу, и он долго и настойчиво обходил ее. В другой раз густые заросли колючек попытались остановить и запутать его, но Холодок продолжал идти вперед и пробился сквозь них. Показалось, что можно пройти даже через лес, если очень этого хочешь.

• Холодок одолел трудный путь и заметил, что стал более общительным, решительным и уверенным в себе. Он больше не боялся неожиданностей и поэтому легко побежал по зеленой траве и песку, пока неоказался у широкой реки, воды которой нежно блестели в лучах золотого солнца. Не раздумывая, Холодок влился в нее и продолжил свой путь вместе с другими ручейками, которые попали туда раньше его.

• Так два друга, Хрусталик и Холодок, нашли свое место среди просторов родной земли, и каждый из них по праву мог бы сказать: «Ручеек, который боится ошибиться и упасть, и тот, кто избавился от этого страха, – разные ручейки».

*Обсуждение:*

• Нарисуйте самую яркую картинку сказки. Что вас в ней наиболее привлекло?

• О чем эта сказка?

• Кто их героев вам понравился больше всего? Почему?

• Какой девиз был у Хрусталика?

• Что руководило Хрусталиком, когда он побежал в пшеничное поле и к жилым домам?

• Что мешало Холодку двинуться в путь?

• Почему Холодок все-таки решился отправиться в дорогу?

• Какие препятствия встретились Холодку на пути и как он с ними справился?

• Как изменился Холодок, пройдя трудный путь?

• Какие уроки мы можем вынести из этой сказки?

***Упражнение 4. «Качества личности»***

Цель: осознание каждым участником группы своего опыта жизни в изменчивом мире, понимание личных барьеров, блокирующих проявление творческих способностей.

Инструкция: Участники тренинга садятся в круг. Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Сейчас мы все попытаемся сосредоточиться на себе, своих мыслях, чувствах, переживаниях. Сядьте, пожалуйста, как можно удобнее и закройте глаза. Обратите внимание на ваше дыхание, ощутите, как воздух проходит через нос: горло, попадает в грудь, наполняет ваши легкие. Почувствуйте, как с каждым выдохом уходят ненужные заботы, исчезает напряжение. Сконцентрируйте все свое внимание на собственном теле. Почувствуйте его от ступней ног до макушки. Вы можете услышать какие-либо звуки, ощутить прикосновение воздуха к вашему лицу. Если вам захочется изменить позу, сделайте это.

А теперь сосредоточьтесь на идее изменчивости мира, в котором вы живете. Для нашего сложного времени характерны быстрые и резкие изменения. Порой они бывают молниеносными. Социальные и технологические изменения, которые в прошлые столетия тянулись десятки лет, сегодня могут происходить за считанные месяцы или даже недели, и все это постоянно действует на каждого из нас. Подумайте об этом.

Какие мысли у вас возникают? Как вы чувствуете себя в этом изменчивом мире? (Эти два вопроса ведущий повторяет с интервалом 2-3 раза). Подумайте о том, какие ваши качества, особенности поведения помогают вам жить в этом изменчивом мире, а какие мешают?

А теперь вспомните, что вы сидите здесь, в этой комнате, и здесь еще есть другие люди. Вернитесь сюда, в наш круг, и сделайте это в удобном для вас темпе. Вы можете сразу открыть глаза или посидеть еще некоторое время с закрытыми глазами».

После того как все участники группы откроют глаза, ведущий может предложить всем еще некоторое время оставаться один на один со своими впечатлениями, чувствами, переживаниями, а потом попытаться нарисовать их. Для этого участникам группы предлагаются бумага, краски, цветные карандаши, пастель и т. д. Рисунки участников группы желательно расположить так, чтобы все могли их видеть на протяжении дальнейшего занятия.

После того как все закончат рисовать, ведущий дает участникам тренинга дальнейшие инструкции: «Продолжим нашу работу. Сейчас мы объединимся в группы по 4-5 человек в каждой и поделимся нашими впечатлениями, размышлениями, расскажем друг другу о том, какие наши качества, особенности поведения помогают нам, а какие, наоборот, затрудняют нашу жизнь. Составьте, пожалуйста, в вашей группе перечень этих качеств. Не стремитесь к обобщениям, пусть качества или особенности поведения, которые вы включите в список, будут конкретными. Будьте готовы в конце работы в малых группах поделиться с остальными тем, что у вас получится».

В ходе представления каждой группой своего перечня качеств ведущий побуждает остальных участников задавать вопросы, прояснять то, что им не вполне ясно. При этом ведущий записывает называемые качества и особенности поведения на доске или листе ватмана.

Ниже приводятся два сокращенных перечня качеств, особенностей поведения, помогающих и мешающих жить в изменчивом мире.

Качества, особенности поведения, помогающие человеку в жизни:

• Любовь к людям, позитивное отношение к миру, оптимизм.

• Принятие себя и мира во всех проявлениях.

•  Умение посмотреть на проблему глазами других.

•  Чувство юмора.

• Переживание своей «незаконченности», «незавершенности».

• Общительность, контактность.

• Сензитивность, эмпатия.

• Желание помогать людям.

• Работоспособность.

• Мечтательность, способность фантазировать.

• Решительность, настойчивость, целеустремленность и т. д. Качества, затрудняющие жизнь:

***Упражнение 5 «Контур человека»***

• Неуверенность в себе, своих силах.

• Предвзятость мнений.

• Заниженная самооценка.

• Несамостоятельность.

• Чрезмерная приверженность принципам.

• Формализм, «заорганизованность».

• Стереотипность мышления и поведения.

• Ориентация на общепринятые нормы, правила, излишняя чувствительность к мнению других.

• Тревожность.

• Высокая внушаемость и т. д.

Цель: исследование и анализ чувств, осознание внутреннего эмоционального состояния.

Инструкция: Участникам предлагается сесть в круг. Каждый (поочередно) показывает какую-либо эмоцию (эмоциональное состояние, чувство). Остальные члены группы пытаются ее отгадать.

Далее ведущий говорит участникам тренинга: «Разделите лист на три части. Изобразите с помощью линий и цвета страх, любовь и злость. Основное условие: рисунки должны быть абстрактными и не должны содержать конкретных образов, пиктограмм, символов-штампов (сердечки, цветочки, стрелы)». На изображение каждой эмоции отводится 2-3 минуты.

Теперь на листе бумаги участники тренинга должны нарисовать силуэт человека (только контуры, очертания). Ведущий предлагает участникам «заселить» силуэт эмоциями и чувствами, подобрать к каждому из них соответствующее место и подходящий цвет. Теперь участники тренинга должны придумать название получившейся «картине» и короткий рассказ от имени самого первого изображенного ими чувства. После того как работа завершена, участники рассаживаются по кругу и обмениваются впечатлениями.

Важно, чтобы каждый не только осознал свои доминирующие эмоции, чувства, переживания, но и попытался установить обратную связь с другими участниками, проявил эмпатию, оказал психологическую поддержку.

***Упражнение 6. «Освобождение»***

Цель: освободиться от страха, научившись преодолевать сопротивление.

Инструкция: Многие наши страхи пришли из детства. Участники вспоминают свои страхи и обращают внимание на ощущения в теле, которые при этом возникают. Быстро определяется, что некоторые страхи «удерживают», когда мы идем к цели, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представлять себе желаемое. Участники находят для себя партнера, который максимально может помочь, побыв в роли страха. Каждый участник взаимодействует со своим «страхом», вырываясь от него или обходя.

Во время игры можно вступить со своим страхом в диалог, при необходимости поменяться ролями и узнать, что хорошего и полезного этот страх хочет вам сообщить.

***Упражнение 7. «Хозяин желаний»***

Цель: осознание связи между желаниями и страхами, за которыми они прячутся.

Инструкция: Ведущий рассказывает участникам тренинга сказку-историю, предназначенную для активной визуализации: «Представьте, что вы оказались на лесной тропе и идете по ней все дальше и дальше. Когда вы углубляетесь в лес, то впереди видите ручей, который вы можете перейти так, как вам будет удобно. За ручьем начинается наше внутреннее пространство, в нем бродят разные сказочные создания. Интересно, какое из них будет вашим проводником в этом мире? Повстречайтесь с ним, вежливо поздоровайтесь и спросите, может ли оно помочь вам? Попросите отвести на дорогу, на которой живут страхи. Посмотри, какие они несчастные, как им страшно, как долго вы боролись с ними, гоняли их. Поздоровайтесь с каждым из них, поблагодарите за то, что все это время они вас оберегали. Спросите, не нуждаются ли они в помощи, возьмите с собой. Пусть проводник укажет путь к тому месту, где живет Хозяин страхов.

Встретив любой следующий страх, поздоровайтесь, поблагодарите, предложите пойти вместе с вами к Хозяину.

Когда соберутся все страхи и вам удастся договориться с ними, откроется вход в жилище Хозяина страхов. Посмотрите, какой он… Каким бы он ни был, подойдите, поблагодарите за его работу, извинитесь, что не очень любили его, не сразу прислушивались к его советам… Спросите, чего он хочет, что ему нужно, чтобы быть абсолютно счастливым? Как он будет тогда выглядеть? Дайте ему то, что просит. Когда Хозяин страхов будет доволен, он сможет забрать себе маленькие страхи, помочь им. Как они изменились!.. Посмотрите, что произошло, теперь это не Хозяин страхов, а Хозяин желаний! Он научился говорить о своих желаниях, даже если они кажутся необычными. Какие же желания прятались за вашими страхами?.. Договоритесь с Хозяином желаний, что будете его слышать и понимать.

Попрощайтесь с ним, поблагодарите. Посмотрите, как бывшие страхи разбегаются, довольные, по своим местам внутреннего пространства, обживаются там, получают удовольствие. Можно возвращаться назад, к тому месту, откуда мы начали путешествие. Через ручей, через лес… И когда вы там окажетесь, откройте глаза и вернитесь в нашу комнату, к группе».

***Упражнение 8. «Контакт»***

Цель: установление контакта между участниками тренинга, восприятие и понимание другого человека, ориентация на состояние, в котором он находится; преодоление внутренних барьеров

Инструкция: Все участники располагаются большим полукругом.

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Пусть каждый из вас по очереди выйдет в центр и попытается любыми доступными ему средствами, но только невербальными, установить контакт с каждым участником тренинга».

После того как все выполнят это задание, ведущий предлагает участникам обсудить их впечатления. При подведении итогов ведущий акцентирует внимание на тех средствах установления контакта, которые перечисляют участники, а также на тех признаках, которые свидетельствуют о том, что контакт установлен.

***Упражнение 9.«Сон героя»***

Цель: выработать у участников тренинга умение составлять позитивный образ будущего для того, чтобы справляться с ежедневными проблемами и страхами. Игра предназначена для направленной визуализации.

Инструкция: Ведущий говорит членам группы: «Вы долго путешествовали и, наверное, устали. Сядьте как можно удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что каждый из вас заснул, устроившись на отдых под большим раскидистым деревом. Вам снится прекрасный сон. Каждый видит себя самого через 5 лет. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Обратите внимание на то, как вы выглядите через 5 лет, где вы живете, что вы делаете. (На выполнение этого задания дается 15 секунд.) Представьте себе, что вы очень довольны своей жизнью. Чем вы занимаетесь? За что отвечаете? Кем работаете? Кто находится рядом с вами? (На выполнение этого задания дается 15 секунд.)

Теперь сделайте три глубоких вдоха. Потянитесь, напрягите, а затем расслабьте свои мускулы, откройте глаза. Постарайтесь запомнить все, что увидели.

Сейчас каждый возьмет лист бумаги и запишет, каким он будет через 5 лет: где будет жить и работать, кто будет рядом. Подумайте также над тем, как вы достигли этого. (На выполнение этого задания дается 10 минут.)»

После выполнения задания участники вновь занимают свои места в кругу. Проводится обсуждение. Ведущий задает участникам тренинга следующие вопросы:

• 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 необходимо сделать?

Подведение итогов: участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

***Упражнение 11. «До свидания»***

Цель: завершение занятия на позитивной доброжелательной ноте

Инструкция: Все участники образуют круг, закрывают глаза, берутся за руки, сосредотачиваются на окружающих их звуках, после чего представляют группу, всех ее членов, ведущего и мысленно прощаются с ними, желая всего хорошего *Выход из сказки*

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Инструкция: Участники вновь проходят через "Волшебный Тоннель "В сказку и из сказки есть только одна "дверь". Это некоторый "сказочный" закон, который определенным образом нормирует участников.

**Занятие № 3**

Цель: Способствовать духовному развитию, поиску смысла и предназначения жизни.

***Вхождение в сказку***

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Материалы: Небольшие дуги – воротики или детские стулья (примерно 12 штук), плотная длинная ткань или одеяла, маленькая лампа, небольшой кусок неплотной ткани, для того чтобы закрыть лампу.

Инструкция: Участник входят в сказку в через "Волшебный Тоннель".

*Приветствие*

Цель: создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники группы образуют полукруг.

«Сейчас каждый по очереди будет выходить 6 центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?»

**Знакомство со сказкой «Путь» (Путешествие по лесу. Поле)**

Цель: вызвать свободные ассоциации, которые касаются личной жизни членов группы.

Инструкция: Читается та часть сказки «Путь», где описывается путешествие героя по лесу и полю:

«В одном солнечном городе жил мастер Ян. Он был молод и добр, умен и удачлив, он мог починить своими руками любой механизм: от легких ручных часов до тяжелых грузовых машин.

– Мастер на все руки, – говорили о нем друзья и добавляли: – Как же он счастлив!

И только сам юноша с некоторых пор испытывал необъяснимую тревогу и беспокойство. Вопрос, о котором раньше он даже не задумывался, волновал его сильнее и сильнее с каждым днем:

– Что есть наша жизнь и в чем ее смысл? – спрашивал себя Ян и не находил ответа.

Однажды, прогуливаясь по улицам города, мастер увидел большой клубок синих ниток.

– Может быть, он подскажет мне ответ на этот сложный вопрос? – с надеждой подумал юноша.

Он взял клубок в руки и подбросил его высоко в небо.

Неожиданно налетел сильный ветер, подхватил клубок и унес его далеко-далеко за лес. Лишь тонкая ниточка осталась в руках у мастера.

Он с удивлением посмотрел вдаль, надеясь отыскать клубок там, но не увидел его, рассмеялся и сказал:

– Что же, пойду за нитью, даже если эта дорога окажется шуткой или необычным приключением.

И, напевая песню, Ян отправился в путь.

**Путешествие по лесу**

Вскоре юноша подошел к густому зеленому лесу. Величественные деревья качали пышными кронами и, казалось, приглашали путника зайти в гости.

Ян шел по узкой лесной тропинке, грелся под лучами теплого солнца и слушал пение птиц. Вдруг юноша остановился: нить терялась в густых зарослях орешника, за которыми был слышен грозный рев дикого зверя. Страх охватил мастера: в темноте его могли поджидать могучий медведь или стая голодных волков, встреча с которыми пугала и настораживала.

– Кажется, мой путь окончен, – сказал Ян. – Не стоит идти навстречу опасности.

Он повернул назад и быстро зашагал прочь от орешника. Но не успел юноша пройти и несколько метров, как прежняя тревога и волнение снова охватили его.

«Видимо, придется войти в эти заросли и сразиться со страшным зверем, иначе я никогда не узнаю ответ на свой вопрос, – подумал мастер, – но, кажется, он звучит так:

**«Жизнь – это борьба».**

Ян вошел в густые заросли орешника. Он шел за нитью, не замечая ссадин и царапин на своем теле, пока вдруг не оказался на большой поляне, в центре которой рос огромный дуб. Высоко, под самой его кроной, сидел маленький медвежонок и крепко держался лапами за ствол дерева. Он громко рычал от страха на весь лес, а внизу металась медведица и рычала еще громче.

– Кажется, им нужна моя помощь, – подумал Ян и полез на дерево. Он добрался до медвежонка, крепко прижал его к своей груди и осторожно спустился с ним на землю. Счастливые медведи благодарно посмотрели на юношу и молча побрели в свою берлогу.

**«Если жизнь– это борьба, то только с собой, своими страхами и сомнениями,—** подумал мастер и улыбнулся.– А впрочем, путь нити продолжается, и, значит, впереди меня ждет еще что-то новое и интересное».

Юноша снова взял в руки нить и, следуя за ней, вышел из леса. Перед ним расстилалось широкое поле.

**Поле**

Зеленая трава блестела под лучами теплого солнца, нежные цветы благоухали, а в небе летали разноцветные бабочки. Птицы пели веселые песни, колосилась спелая рожь, и из-за горизонта доносился шум реки.

–Благодать! – сказал Ян и осмотрел поле: – Наверное, к этому месту стремилась моя душа. Солнце, цветы, трава, пение птиц – все наполняет меня спокойствием и радостью. Вдали от суеты и спешки большого города кажется, что здесь созданы все условия для счастья.

«Наверное, **жизнь– это гармония»,—** подумал мастер и захотел остаться в таком замечательном и уютном месте.

Много дней он наблюдал за природой и наслаждался тишиной, вдыхал запах трав, любовался цветами, слушал пение птиц и размышлял. Казалось, юноша нашел ответ на свой вопрос и обрел счастье.

Но однажды его сердце вновь сильно забилось, и, почувствовав прежнюю тревогу и волнение, Ян вспомнил о своей путеводной нити. Он улыбнулся птицам, летавшим высоко в небе, и сказал:

– Видимо, **жизнь – это не только гармония окружающего мира, но и гармония внутри себя.** А впрочем, путь нити продолжается, и, значит, я еще узнаю о жизни что-то новое.

Юноша поблагодарил поле за гостеприимство, взял в руки тонкую нить и бодрым шагом отправился в Путь».

Задание 3. Возможно чтение с остановками на ключевых местах сюжета, во время которых психолог спрашивает:

–Как вы думаете, пошел Ян в заросли орешника? Кого он там увидел? Как он поступил, увидев медвежонка на дереве? Что интересного увидел Ян в поле? Захотел ли он там остаться?

Вопросы могут быть любыми, касающимися сюжета сказки, а не ее анализа.

***Упражнение 4. «Доверительная прогулка»***

Цель: расширение осознания участниками тренинга своих ощущений, углубление доверия между ними, создание переживания взаимной поддержки, более глубоких отношений.

Инструкция: Ведущий объясняет участникам группы, что их состояние при выполнении этого упражнения будет похоже на состояние Яна, когда он шел по лесу за клубком синих ниток

Ведущий дает группе следующую инструкцию: «Разделитесь на пары, выбрав себе в партнеры наименее знакомого человека. В каждой паре один из партнеров начинает упражнение как ведущий, а второй – как ведомый, с завязанными глазами.

Если вы – ведущий, вам надо взять партнера за руку, под локоть или обнять за талию и повести для сенсорного исследования пространства. Молча направляйте партнера так, чтобы он избегал препятствий: ступеней, стен, деревьев и т. д. Давайте вашему партнеру прикоснуться к интересным на ощупь предметам, например, к листьям или коре, занавескам или коврам, а также к другим участникам группы, у которых глаза тоже завязаны. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш партнер смог ощутить запах цветов, тепло солнечных лучей, прохладу от кондиционера, услышать голоса птиц или отдаленные разговоры, чтобы менялась поверхность, по которой он ступает. Если вы ведомый, обращайте внимание на свои ощущения, возникающие в связи с необходимостью полностью довериться Другому. Старайтесь глубже воспринимать все новые ощущения. Через 15 минут поменяйтесь ролями».

При обсуждении участники тренинга делятся друг с другом впечатлениями о том, каково быть поводырем и отвечать за благополучие того, кого ведешь, и каково пребывать в роли ведомого.

***Упражнение 5. «Ресурсное состояние»***

Цель: развитие способности восстанавливать свои силы и приводить себя в гармоничное состояние.

Инструкция: Ведущий напоминает группе, что, находясь в поле, Ян чувствовал себя спокойно, радостно и счастливо, и предлагает каждому вспомнить то место, где он испытывал такие же чувства.

Ведущий читает текст, предназначенный для активной визуализации: «Вспомните ту ситуацию своей жизни, когда вам было особенно хорошо и вы были уверены в себе. Посмотрите на себя со стороны – где вы находитесь, как выглядите. Подойдите поближе, почувствуйте тепло этого образа, слейтесь с ним. Вы уверены в себе, вам хорошо. Побудьте в образе. Какие изменения в теле вы чувствуете?

А теперь выйдите из образа. Почувствуйте разницу. Снова войдите в образ. Вам нравится, вам хорошо. Всегда, когда вы захотите, вы можете войти в это ресурсное состояние.

Выберите, в каком состоянии вам нравится быть больше. Останьтесь в нем на несколько минут и возвращайтесь сюда».

***Упражнение 6. «Волшебная лавка»***

Цель: осознание собственных проблем и собственных особенностей .

Инструкция: Так как группа заинтересована в дальнейшем прослушивании сказки, можно напомнить ей о том, что Ян, решив найти смысл жизни, чуть было не повернул назад из-за страха перед неизвестностью, и спросить у членов группы: «А есть ли у вас какие-либо качества, которые мешают двигаться вперед? Если "да", то вам сейчас представится прекрасная возможность поменять их на другие».

Ведущий предлагает участникам тренинга сыграть в игру «Волшебная лавка».

Тот, к кому попадает волшебная палочка, говорит, например, о своих страхах, трудностях, и меняет на другие необходимые применительно к сказкотерапевтическим занятиям. Для придания игре яркости рекомендуется изготовить красивую «волшебную палочку», которую участники передают тому, чье мнение хотят услышать.

***Знакомство с вариантами продолжения сказки***

Цель: создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: После окончания игры группа возвращается к тексту сказки «Путь». Участники тренинга рассказывают свои варианты ее продолжения, все они принимаются. Затем ведущий читает тот вариант, который излагается в сказке, не утверждая, что он единственно возможный.

**Река**

Пройдя поле, Ян вышел к широкой и бурной реке. Ее синие воды блестели под лучами яркого солнца, а высокие волны, догоняя друг друга, с шумом опускались на прибрежный песок.

«Какая могучая и красивая! – подумал юноша. – Но смогу ли я переплыть ее?»

Он задумчиво посмотрел вдаль и вдруг почувствовал, как нить в руках задрожала и натянулась. Проследив за ней, Ян увидел на другом берегу реки девушек. Одна из них держала в руках конец клубка и с удивлением смотрела на нить.

– Мария, мы возвращаемся домой! – вдруг донес до Яна ветер слова девушек. – Идем с нами!

– Я задержусь, – отозвалась Мария и задумчиво посмотрела на реку. Неожиданно сердце мастера учащенно забилось, и, еще не понимая причины своего поступка, он прыгнул в воду.

Ян греб изо всех сил, но бурное течение относило его в сторону, и тонкая нить в руках натягивалась так сильно, что казалось, вот-вот разорвется.

Девушка тоже почувствовала натяжение нити, она подошла поближе к воде и увидела, как незнакомый юноша, поборов бурное течение реки, подплыл к берегу. Держась за нить, Ян и Мария подошли друг к другу. Взгляды их встретились, и энергия любви неожиданно коснулась сердца каждого.

• **Жизнь – это Любовь,** – вдруг уверенно произнес юноша, глядя в глаза девушки, – ив этом ее великий смысл. Когда любишь, нет страха внутри себя. Когда любишь– находишься в гармонии с природой и с самим собой.

• Жизнь есть Любовь! – вновь радостно повторил он. Мария улыбнулась в ответ, они взялись за руки и вместе пошли по одному пути– ПУТИ ЛЮБВИ.»

**Обсуждение:**

• О чем эта сказка?

• Какая часть сказки показалась вам более яркой? Что вас в ней привлекло?

• Какие чувства заставили Мастера отправиться в путь?

• Через какие испытания прошел он на своем пути?

• Какие выводы о жизни делал Мастер, пройдя лея, поле и переплыв реку?

• Согласны ли с этими выводами?

• Как, по вашему, что такое жизнь и в чем ее смысл?

• Почему юноша не прекратил свой путь, дойдя до леса или находясь в поле?

• Насколь ко важно уметь слушать свое сердце?

• Чему можно научиться у этой сказки?

***Упражнение 8. «Звездочки»***

Цель игры: поиск и обсуждение форм достижения взаимопонимания.

Инструкция: Эту игру можно связать с сюжетом сказки, дав ей следующее краткое резюме: «Иногда трудно понять, каков ты сам, что ищешь в жизни и как найти человека, который должен быть с тобой. Именно такой путь поиска себя и своей любви прошел наш герой Ян» .

Ведущий готовит для игры «звездочки» – наклейки. Затем просит участников закрыть глаза и приклеивает их участникам на лоб. Звездочки либо имеют разный цвет (всего 5-6 цветов), либо различаются по форме. Участники получают задание: не произнося ни слова, найти тех, у кого такие же «звездочки». Ведущий (или наблюдатель, если ведущий также участвует в игре) смотрит, какими способами пользуются участники тренинга, чтобы отыскать «себе подобных», не зная, кто ты сам.

***Упражнение 9. «Постановка спектакля»***

Цель: дать возможность участникам прочувствовать некоторые эмоционально важные для себя ситуации, проиграть эмоции. Инструкция: 1. Распределение ролей и определение правил постановки спектакля Выбираются актеры на роли со словами Яна, Марии, их друзей и подруг. Объявляется, что участниками спектакля могут быть все члены группы, и распределяются роли: клубка, медведей, леса, реки, поля, орешника, травы, цветов, бабочек, солнышка. Текст сказки выдается актерам, которые будут играть роли со словами. Остальным актерам говорится, что они тоже могут высказаться от имени своих персонажей тогда, когда режиссер предоставит им слово.

• Постановка спектакля по сказке Разыгрывается спектакль по описанным выше правилам. Для того чтобы смысл сказки стал ясен для всей группы, ведущий должен давать слово и второстепенным персонажам для кратких монологов.

• Обсуждение спектакля Каждый участник может высказать свое мнение о том, что считает основной темой данной постановки. Это могут быть такие трактовки, как поиск смысла жизни, осознание своих чувств и желаний, умение слушать свое сердце, открытость, доверие, любовь и др.

• Анализ спектакля Ведущий дает слово каждому члену группы для обсуждения следующих вопросов:

• Понравилось ли вам играть свою роль?

• Были ли какие-нибудь сложности в игре? В чем они выражались?

• Чувствовали ли вы поддержку группы?

• Было ли между вами взаимопонимание?

• Что нового вы узнали о себе, играя эту роль? В обсуждение спектакля может быть включен анализ реальных жизненных ситуаций.

Это говорит о понимании того процесса, участниками которого стали члены группы.

***Упражнение 10. «Клубочек»***

Цель: объединение участников; гармонизация состояния; завершение занятия на позитивной доброжелательной ноте

Инструкция: После обсуждения спектакля психолог дает группе клубок синих ниток, и участники, сидя в кругу, передают его друг другу со словами: – … (имя участника), спасибо, что ты есть.

Каждый оставляет у себя часть клубка, который разматывается по мере движения от участника к участнику.

Получившийся узор трактуется как путь, который прошли вместе с героем сказки все участники группы, и связи, которые возникли за это время.

Подведение итогов: участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали. *Выход из сказки*

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Инструкция: Участники вновь проходят через "Волшебный Тоннель". В сказку и из сказки есть только одна "дверь". Это некоторый "сказочный" закон, который определенным образом нормирует участников.

**Занятие № 4**

Цель: Способствовать духовному развитию, поиску смысла и предназначения жизни.

***Вхождение в сказку***

Цель: Создать настрой на совместную работу. Войти в сказку.

Материалы: Небольшие дуги – воротики или детские стулья (примерно 12 штук), плотная длинная ткань или одеяла, маленькая лампа, небольшой кусок неплотной ткани, для того чтобы закрыть лампу.

Инструкция: Участник входят в сказку в через "Волшебный Тоннель".

**Приветствие**

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. То т, к кому подошел первый участник, в сбою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

**Знакомство со сказкой «Человек»**

Цель: создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Ведущий зачитывает сказку:

«Жил-был Человек. Он рос, ел, пил, ходил и говорил. Как все. У него были работа, дом, семья. Как у всех посещал общественные мероприятия и развлекался. В общем, как все. Временами ему бывало грустно, временами он раздражался, но это, конечно, проходило, и он снова продолжал жить привычной жизнью: работа – дом – работа – дом – работа – дом… Как все.

Но однажды человек остановился, поднял глаза и увидел небо. Он присмотрелся и заметил, что оно меняется каждую минуту, никогда не бывая одинаковым. Человек прислушался и услышал пение птиц. Как красиво они пели! Он посмотрел по сторонам и заметил необыкновенное богатство красок, которое дарили миру цветы и деревья. Рядом играли и смеялись дети. Их звонкие голоса как будто говорили: мы умеем жить!

И человек сделал то, чего не делал никогда. Он взял лист бумаги и запечатлел на нем свои чувства, рожденные внезапно.

Так на Земле появился еще один Творец.

Обсуждение:

• О чем эта сказка?

• Как жил человек очень долгое время?

• Какие события изменили его?

• Нарисуйте чувства, которые изобразил человек на листе бумаги, напишите сочинение – дополнение.

***Упражнение 4. «Завяжи глаза»***

Цель: рефлексия группы по поводу важности и одновременно сложности взаимодействия друг с другом, осознания себя.

Инструкция: Членам группы (всем или добровольцам) ведущий предлагает плотно завязать себе глаза и ходить по помещению молча, стараясь не задевать друг друга. (Помещение должно быть подготовлено таким образом, чтобы исключить возможность травм.) При обсуждении игры можно выделить ее различные стороны в зависимости от целей занятия: трудности, радости и ответственности построения взаимоотношений с людьми, необходимости развития эмпатии. Участники могут представить себе, как вел бы себя в условиях этой игры герой рассматриваемой сказки.

***Упражнение 5. «Новый взгляд»***

Цель: переживание участниками нового опыта, осознание собственных ценностей, развитие наблюдательности и пробуждение творческого воображения.

Инструкция: Ведущий обращается к группе: «Многое в своей жизни мы делаем автоматически: встаем утром, едим, учимся или работаем, смотрим телевизор, ложимся спать. Жизнь становится привычной и однообразной. Сегодня я предлагаю вам отправиться в путь и приобрести новый опыт, который поможет вам увидеть в окружающей действительности что-то неожиданное и очень ценное. Возьмите с собой в дорогу те свои качества, которые помогают вам в жизни».

Участники группы пишут в течение 5 минут на бумаге необходимые качества, которые пригодятся им в пути.

Далее ведущий говорит: «Какой будет ваша дорога – широкой или узкой, легкой или труднопроходимой? Для того чтобы преодолеть все препятствия и, достигнув цели, найти что-то ценное, вам необходимы будут не только отвага и сила, но и мудрость, воображение. Сейчас я предлагаю вам отправиться в путь и узнать, что хотят сообщить вам простые цветы и деревья, люди и дома, облака и разные предметы. Обратите внимание на свои ощущения, постарайтесь глубже воспринимать все новое».

Как только участники будут готовы, они расходятся по разным направлениям и с этого момента не разговаривают друг с другом.

Через 40-60 минут участники возвращаются в группу, и ведущий говорит им: «Человек развивается лишь тогда, когда созидает, творит. Вы прошли часть пути – малую, но достаточную, чтобы почувствовать себя творческим человеком. Проявите же свое творчество на бумаге и расскажите или покажите, какой подарок вы получили сегодня, какое открытие для себя сделали?»

Участники находят удобное для себя место и записывают, зарисовывают или составляют коллаж из своих впечатлений. По мере готовности участники тренинга рассказывают друг другу о приобретенном опыте.

***Упражнение 6 «Сбор чемодана»***

Цель: создание группового образа каждого участника (Я – глазами группы), закрепление умений и навыков групповой дискуссии.

Инструкция: Один участник выходит. Остальные в процессе совместного обсуждения собирают ему «чемодан», т.е. составляют карточку, где указаны качества, способствующие и мешающие ему в общении с ребенком. Количество не регламентировано, но обязательно должен быть баланс отрицательных и положительных характеристик. Какое–либо качество не записывается, если оно оспаривается хотя бы одним членом группы. Подведение итогов

Участники группы делятся впечатлениями: что понравилось, а что нет, какой вывод они для себя сделали.

***Прощание со сказкой***

Ведущий благодарит группу за совместно пройденный путь. Все прощаются со сказочной страной.

Ведущий обращает внимание членов группы на то, что они несколько изменились, потому что пребывание в сказке обязательно меняет человека – иногда сразу, иногда постепенно *Выход из сказки*

Цель: Закрепить новый опыт, подготовить ребенка к взаимодействию в привычной социальной среде.

Инструкция: Участники вновь проходят через "Волшебный Тоннель". В сказку и из сказки есть только одна "дверь". Это некоторый "сказочный" закон, который определенным образом нормирует участников.

**Раздел IV. Деловые игры**

 
**Теоретическое обоснование**

Деловые игры направлены на освоение инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретных целей, структурированием системы деловых отношений участников.

Деловые игры сочетают в себе качества игр и учебно-диагностического процесса. Игра – это уникальный, свойственный не только человеку, но и высшим животным механизм аккумуляции и передачи коллективного опыта. Применительно к обществу в игре осваивается опыт практический (овладение способами решения жизненных задач) и этический (усвоение образцов, правил и норм поведения в различных ситуациях). В игре актуализируется, находит свое поведенческое проявление активная позиция ее участников.

Деловая игра предполагает имитацию реальной ситуации, для которой свойственна динамичность, изменчивость. Это позволяет выявить ряд таких поведенческих черт сотрудников, которые почти невозможно установить с помощью обычных тестов.

Проведение деловой игры является основным методом консультирования и коррекции поведения сотрудников на рабочем месте, и широко используется в управлении персоналом.

Основными функциями игры являются: Социализация;

Развитие и оздоровление личности;

Активное начало, чтобы не дать миру застынуть на месте; Фактор развития самой истории.

С помощью игры можно решить многие проблемы группы, помочь её участникам преодолеть трудности и барьеры, понять себя и выработать адекватные формы поведения.

В зависимости от содержательной конструкции и целей среди деловых игр, наиболее широко используемых, можно выделить:

• групподинамические упражнения,

• ролевые игры, в том числе психодраму и социодраму,

• плановые игры,

• групповые дискуссии, метод (изучения) конкретной ситуации.

**Деловая экономическая игра «Едем на Гоа»**

 

**Пояснительная записка**

Участникам деловой экономической игры предлагается организовать туристические агентства для привлечения туристов на остров Гоа. В ходе игровой деятельности участники знакомятся с историей, культурой острова Гоа, а также обычаями делового мира (денежное обращение, выпуск и обращение акций).

**Цель игры:** создание условий для реализации лидерского потенциала участников.

**Задачи игры:**

• познавательная (ознакомить участников игры с основами экономической и туристической деятельности на примере острова Гоа);

• практическая (сформировать первичные навыки работы с деньгами, акциями);

• развивающая (активизировать проявление творческих, лидерских и интеллектуальных ресурсов участника).

**Время проведения**: 3-4 часа.

**Проведение игры**

*Завязка игры*

К участникам игры обращается с приветственной речью президент Индии Пратибха Патиль (женщина). В своей речи президент кратко рассказывает об истории страны, ее культуре и современном положении. Выгодное географическое положение островов и отсутствие каких-либо ресурсов определяет единственное направление развития экономики страны – через развитие туристического бизнеса. Из числа участников формируются туристические агентства (20-25 человек + 2 взрослых куратора). *«Экспресс-знакомство»*

Для выполнения всей предварительной работы в агентствах (знакомство со страной, регистрация агентства, выпуск акций и так далее) отводится один час. При этом можно использовать принцип "Экспресс – знакомства", т.е. каждые 10 минут агентство получает очередное задание, при этом выполненное задание возвращается. Для организации знакомства можно использовать и другие формы игр по станциям.

Задания оформлены в виде бланков (формат А4), на которых приведена необходимая информация. В ходе "экспресс-знакомства" агентству необходимо придумать название и слоган, разработать логотип, выпустить и зарегистрировать акции агентства. По итогам выполнения всех заданий, заполненные бланки вывешиваются на видном месте, таким образом, получается выставка, на которой можно ознакомиться со всеми туристическими агентствами.

**Название задания:**

**Образец акции**

Место для работы

**Информация по игре:**

Акция Вашего туристического агентства должна содержать следующую информацию:

• серию акции

• номер акции

• название Вашего агентства

• логотип и товарный знак

• подпись руководителя

• дату выпуска

• дату регистрации, кроме этого надпись "Дает право одного голоса на собрании".

Первоначальная цена Вашей акции устанавливается равной 10 рупиям, затем она будет меняться на протяжении всего дня, в зависимости от Ваших успешных или не очень успешных действий.

**Информация о курорте:**

Задание:

Гоа – один из штатов на юге Индии. В Гоа проживает чуть более 1,5 миллионов человек. Площадь острова – 659 кв.км.

Вам необходимо изготовить образец акции Вашего туристического агентства, используя все подручные средства (цветная бумага, карандаши, фломастеры, краски).

*Интеллектуальная биржа*

Первоначальный капитал участники могут заработать индивидуально на интеллектуальной бирже. Для этого им необходимо ответить на вопросы про Гоа. За каждый правильный ответ выплачивается вознаграждение в размере 1 рупии. Всего в ходе работы интеллектуальной биржи (30 минут) участники игры могут заработать в среднем по 20-25 рупий.

**Примеры вопросов на интеллектуальной бирже**



Карточка содержит три столбика (варианты ответов) и четыре строки (номера вопросов). При ответе участнику необходимо закрасить необходимую клетку. Для проверки правильности ответом можно изготовить трафарет, под который необходимо подкладывать карточку с ответами. После накопления первоначального капитала начинается работа туристических агентств. Для привлечения денежных средств ее руководство предлагает акции на торгах. Первоначальный курс всех акций определяется равным 10 рупиям, т.е. любую акцию можно поменять на любую. Дальнейшая цена акции каждого туристического агентства изменялась в зависимости от действия брокера. В каждом туристическом агентстве выбирается человек (брокер), который будет играть на повышение или понижение цены акции туристического агентства, которое он представляет на бирже.

*Биржевые сессии*

Брокеры всех туристических агентств собираются вместе и случайным образом делятся на пары и играют между собой в какую-либо логическую игру (например, "крести-нолики", "лабиринт", "феодалы").

Мы использовали игру "Лабиринт". Это логическая игра для двоих, требующая ручку и бумагу. На игровом поле (смотрите рисунок 3) участники по очереди ставят черточки длиной в одну клетку – по вертикали или по горизонтали. Тот из участников, кто закрыл квадрат (поставил четвертую составляющую его черту), ставит в этом квадрате свой знак (крестик или нолик) и ходит еще раз. Задача играющих – поставить как можно больше своих знаков, выигрывает тот, у кого после полного заполнения поля этих знаков оказалось больше.



Поле для игры в «Лабиринт».

Брокер, который одержал победу в игре "Лабиринт" забирает игровое поле себе. На рисунке 4 а) приведена расстановка брокеров (первоначально пары образуют брокеры, которые на рисунке обозначены номерами 1-4, 2-5 и 3-6 соответственно), после того как брокеры сыграли между собой одну партию, они делают переход как это показано на рисунке 4 б) (они образуют пары 3-5, 1-6 и 2-4).



Расстановка брокеров

а) пары брокеров до перехода,

б) пары брокеров после одного перехода

На одну игру в «Лабиринт» отводится 2 минуты. После того как брокеры, играя в «Лабиринт» пройдут целый круг, происходит пересчет цены акции.

**Правила определения цены акции**



Ведущий биржевых сессий может оглашать предварительные итоги игр в парах (например, «После трех игр брокер туристического агентства „Колумб-тур“ одержал три убедительные победы», такое объявление может привести к желанию приобрести акции «Колумб-тур»), т.е. не дожидаясь окончательного пересчета цены акции, могут заключаться сделки по купле-продаже акций туристических агентств.

Для представления цены акций удобно использовать обыкновенную школьную доску либо можно цены писать мелом прямо на асфальте, если игра проводится вне помещения. Все участники игры могут продавать и покупать акции как индивидуально, так и объединяясь в микрогруппы по интересам.

В ходе игры можно провести несколько биржевых сессий, при этом официальные цены акций будут меняться соответственно несколько раз (например, биржевая сессия длится 20 минут каждого игрового часа). При проведении каждой биржевой сессии можно видоизменять правила подсчета цены акции, например, при 100% побед цена акций может возрастать не в 2, а в 3 раза. В биржевых сессиях можно проводить замены брокеров, можно одновременно выставлять несколько брокеров от одного туристического агентства.

Параллельно с работой биржи разворачивается рекламная кампания по привлечению клиентов и продажи им туристических маршрутов (это могут быть всевозможные географические викторины, аттракционы, национальные игры). В правилах определения стоимости акции можно предусмотреть защитный механизм от падения цены акции в зависимости от числа распроданных туристических маршрутов, т.е. чем разнообразнее и качественнее туристическое агентство оказало услуг своим клиентам, тем цены их акции менее подвержены колебаниям в ходе биржевых сессий.

*Собрание акционеров*

Итог игровой деятельности – общее собрание акционеров. Это деловая игра, экономический смысл которой в увеличение стоимости и перераспределении акций. В игре участвует все агентства, у каждого из которых выпущены в обращении свои акции (из расчета один человек одна акция), кроме этого в игре можно предусмотреть вариант объединения агентств по цветам акций, т.е. агентства выпускают акции, которые, например, будут трех цветов (белый, красный, зеленый). В таком случае агентства могут быть объединены по цветам акций, т.е., например, три агентства выпустили акции на белой бумаге, три агентства на красной бумаге и соответственно три агентства на зеленой бумаге.

• Отборочный конкурс. В предварительном отборе участвуют все агентства, по итогам отбора остается 5 агентств. Эти агентства автоматически попадают в творческий конкурс.

• Аукционные торги. Право на участие в творческом конкурсе можно выкупить, участвуя в аукционе. На аукционе назначается первоначальная цена (например, 100 рупий, шаг 50), в нем могут участвовать все желающие агентства. Таким образом, после аукциона определяется еще 2 агентства. В торгах агентства могут покупать место для своего представителя, а также объединяться по цветам акций и выставлять общего кандидата.

• Творческий конкурс. В конкурсе участвуют 7 агентств.

• Решение наблюдательного совета (оценка жюри). Жюри состоит из 5 человек, каждый из членов жюри проставляет каждому участнику конкурса оценку от 1 (минимальная оценка) до 5 (максимальная оценка). Все проставленные оценки одного участника суммируются.

• Голосование акционеров. Одновременно с работой жюри в зале проходят консультации внутри агентств, а также между агентствами, имеющими акции одного цвета. Агентство или группа агентств может дополнительно к оценке жюри добавить свои баллы, для этого нужно собрать акции и передать их на сцену.

• Общие итоги и изменение цены акций. После подведения итогов конкурса голосования (жюри и акционеров) изменяется цена акции одного цвета. Цена акции агентства занявшего первое место увеличивается в два раза. Это правило распространяется на все агентства, имеющие акции одного цвета, т.е. при определении цены акции учитывается только одно агентство (из агентств, обладающих акциями одного цвета), занявшее наивысшее место.

**Правила определения цены акции на «Собрании акционеров»**



1 место рост цены в 2 раза 2 место цена неизменна 3 место падение цены в 2 раза После определения цены акции процедура повторяется, т.е. все агентства опять могут принять участие в предварительном отборе и так далее, при этом число агентств, которые отсеиваются на предварительном отборе можно увеличить.

***Примеры конкурсов***

Одним из самых распространенных средств передвижения на Гоа являются паромы. И поэтому наш первый конкурс связан с изготовлением паромов.

Задание отборочного конкурса. За одну минуту Вы должны сделать из альбомного листа как можно больше паромов (схематично). Отборочный конкурс проходят самые успешные "паромостроители", изготовившие наибольшее количество паромов.

Задание творческого конкурса. Участникам необходимо придумать рекламный слоган, которым может воспользоваться авиакомпания, которая перевозит туристов на Гоа.

**Выводы**

В ходе реализации программы общее пространство игры было организовано так, что участникам предоставлялась возможность находиться в различных "игровых пространствах", например, индивидуальная игра на этапе набора первоначального капитала, работа в рамках туристического агентства на биржевых сессиях, расширенное игровое поле – объединение агентств по цветам акций на собрании акционеров.

Неоднородная организация игры позволяет участникам менять свои игровую деятельность, обновлять свои позиции, что позволяет участникам проявить и использовать всевозможные грани творческих, лидерских и интеллектуальных ресурсов.

**Деловая игра «Психологические защиты личности, попавшей или испытавшей неблагоприятные условия»**

 

**Методические рекомендации**

Деловая игра ориентирует слушателей на формирование основ теоретических знаний современной психологии, в частности глубинной психологии, а также на выработку практических навыков коррегирования своего поведения в эмоциогенной ситуации в зависимости от использования более адаптивного и эффективного механизма психологической защиты.

С помощью защитных механизмов личность оберегает свою психику от травм, которые могут быть спровоцированы реальными жизненными ситуациями, грозящими разрушить внутриличностую гармонизацию. Но вместе с тем эти механизмы могут выступать в качестве психологического барьера, существенно затрудняющего процесс осознания своих заблуждений по поводу собственных черт характера и мотивов поведения, что зачастую снижает эффективное разрешение личных проблем. Необходимо четко определить и осознать, от каких травмирующих воздействий пытаются избавиться люди в переживаемых ситуациях, какие механизмы психологической защиты используются, как они работают и к каким результатам приводят.

**Пояснительная записка**

Данная методическая разработка конечной целью ставит не только возможность успешного формирования у слушателей основ теоретических знаний современной психологии, но и выработку реальных практических умений при дифференцировании индивидуального способа интрапсихической адаптации с целью коррегирования своего поведения в зависимости от эффективности применения в момент конкретной неблагоприятной ситуации определенного механизма психологической защиты. Обучение предполагает структурирование знаний о психологии личности, формирование способности к рефлексии, необходимой для определения особенностей субъективных переживаний, а также ознакомление слушателей с конкретной методикой определения типа психологической защиты личности, направленной на устранение тревоги и связанной с ней фрустрации и депривации.

**Конструкция деловой игры**

Конструкция данной деловой игры не является «жесткой», так как в ней нет абсолютно четкого предписания по отношению к ролям, допустимым способам действия и порядку игры. Это позволяет использовать индивидуальный опыт и собственно креативный подход в решении нестандартных проблемных ситуаций. В целом деловая игра включает несколько общих этапов.

I этап – ориентировочный, по продолжительности состоящий из 2 часов занятий.

II этап – собственно игровой, по продолжительности включающий 4 часа практических занятий.

III этап – заключительный, предполагающий использование 2 часов занятий и в своей основе опирающийся на спецификацию и полученные результаты (общее время освоения, определенные затруднения, степень включенности участников в игру).

**Подробное содержание**

**I этап**

Ознакомление участников игры с классической теорией психоанализа, положенного в основу психологической защиты личности. Слушатели получают информацию о рассматриваемых в рамках отечественной психологии 8 механизмах психологической защиты. Предлагается наглядный материал в виде таблицы основных научных понятий по теме интрапсихической адаптации Приложение 1).

Более подробное раскрытие данных вопросов исходит из основных положений темы: «Психологическая защита личности, попавшей или испытавшей неблагоприятные условия».

1. Понятия житейской и научной психологии.

2. Некоторые положения, например, такие:

• придавать большое значение достоинству и ценности бытия отдельного человека;

• принимать на себя обязательство улучшать понимание индивидом самого себя и других людей;

• охранять благополучие каждого человека, который нуждается в психологической помощи.

3. Особенности профессиональной деятельности сотрудников определенной организации или предприятия: стресс и дистресс, провоцирующие социальную и психическую дезадаптированность, возрастание общего числа конфликтов внутреннего и внешнего плана.

4. Понятие о дезорганизации человека как о нарушении целостной реакции или системы реакций и замену их хаотическим поведением. Различные формы дезорганизации: дискоординация, дезориентация, взаимное проникновение, фрагментация.

5. Понятие о психологической защите с точки зрения адаптации организма. Психологическая защита (defense) как аспект различных научных проблем психологии: психофизиологической, психосоциальной, психопраксической и психогностической.

6. Особенности психологической защиты; понятие тревоги (объективной, невротической, моральной).

7. Условия возникновения тревоги:

• в непредсказуемых ситуациях, при отсутствии информации;

• в конфликтных ситуациях;

• в зависимости от личностных особенностей;

• при резком изменении внешней среды.

9. Пути устранения тревоги: гетеропластическая адаптация, аутопластическая адаптация.

10. Концепция психологической защиты как один из вариантов психоанализа. Генезис понятия психологической защиты (психологический барьер, защитная реакция, смысловой барьер, компенсаторные механизмы, реорганизация системы установок, временный отказ от деятельности).

11. Основные параметры психологической защиты: место психологической защиты, персонаж, цель, функция, мотивы, механизмы, виды.

12. Психологическая защита как один из способов искажения представлений об окружающем, которое ослабляет эмоциональное напряжение.

13. 3 способа искажения представлений:

• нежелательная информация игнорируется или не воспринимается,

• воспринимается, но забывается,

• воспринимается, но интерпретируется удобным образом.

14. Особенности психологической защиты:

• от влечения,

• от представлений,

• от неприятных аффектов,

• от ситуаций, порождающих личностный дисбаланс.

15. Структура образа «Я»: «Я» – защищенный, в безопасности, здоровый, бессмертный; «Я» – независимый, свободный, превосходящий в чем-то других; «Я» – умный, знающий, компетентный; «Я» – красивый, любимый, неотразимый.

16. Дифференциация:

• патологической (неадекватные формы адаптации) и нормальной защиты (адекватные формы адаптации),

• деструктивной (неосознанной субъектом) и конструктивной (осознанной) психологической защиты.

17. Отечественная психология: 8 основных психологических защит: ОТРИЦАНИЕ (negation) – типы отрицания, характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

ПРОЕКЦИЯ (projection) – виды проекции, характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

РЕГРЕССИЯ (regression) – формы регрессии, характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

ЗАМЕЩЕНИЕ (substitute) – характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

ПОДАВЛЕНИЕ (repression) – инактивация и неполное подавление; виды подавления; характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ (intellectualithation) – формы интеллектуализации, характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (reaction-formation) – характерные черты, акцентуация, тип групповой роли;

КОМПЕНСАЦИЯ (compensation) – виды компенсаций, характерные черты, акцентуация, тип групповой роли.

18. Взаимозависимость психологической защиты и конкретных субъективных состояний:



19. Особенности психологической защиты руководителей различных подразделений.

20. Особенности психологической защиты участников деловой игры.

**II этап**

*1) Вводные замечания.*  До момента, пока поступающая извне информация поддерживает уже сложившиеся у человека представления о мире и о себе, он живет в согласии с самим собой. Совпадение идеального и реального образа «Я» определяет душевное благополучие человека. Но если наметилось определенное рассогласование, возникает внутреннее напряжение, тревога, побуждающая изменить либо идеальные, либо реальные представления, либо вообще не воспринимать информацию.

Формирующая защита выполняет барьерную функцию по отношению к внешней и внутренней информации, которая может разрушить целенаправленное мышление, построенное в соответствии с наличной моделью мира.

По мере продвижения травмирующей информации от систем воспринимающих к управляющим реакциям вклиниваются различные виды психологической защиты: отрицание, проекция, регрессия, замещение, подавление, интеллектуализация, реактивное образование, компенсация. Они рассматриваются с точки зрения полноценной представленности тех или иных параметров: места психологической защиты, персонажа, цели, функции, мотивов, механизмов и видов.

С помощью защитных механизмов личность бессознательно оберегает свою психику от травм, которые могут причинить ей реальные жизненные ситуации, грозящие разрушить Я-концепцию личности. Но вместе с тем эти механизмы мешают человеку осознать свои заблуждения относительно собственных черт характера и мотивов поведения, что зачастую затрудняет эффективное разрешение личных проблем. Необходимо четко определить и осознать, от каких травмирующих воздействий пытаются избавиться люди в переживаемых ситуациях, какие механизмы психологической защиты используются, как они работают и к каким результатам приводят.

*2) Последовательность цикла*  – этапы собственно деловой игры. Предполагается проведение деловой игры в условиях группы численностью от 10 до 20 человек. Занятие четырехэтапное.

На первом этапе проводится тестирование с целью выявления уровня сформированности основных понятий глубинной психологии (Таблица основных научных понятий по теме интрапсихической адаптации. Приложение 1).

На втором этапе отрабатывается конкретная методика «Механизмы психологической защиты личности» с непременным условием получения конечного результата и его психологической интерпретации (опросник с инструкцией, бланком ответов и ключами приведен в Приложении 2).

По итогам апробации методики проверяется адекватность типа психологической защиты личности каждого из слушателей, оцениваются реальные временные затраты.

На третьем этапе предлагается ряд описаний конкретных ситуаций с последующим психологическим объяснением особенностей поведения главного действующего лица.

На четвертом этапе слушатели рассказывают по кругу личную жизненную ситуацию, пережитую в относительно недавнем прошлом. После выступлений предлагается высказать свое мнение о том, какие психологические защиты были замечены при использовании в поведении конкретного индивида.

*3) Правила деловой игры* . Они разрабатываются для полного исключения непредвиденных ситуаций, которые могут возникнуть в ходе игры, или их минимизации. Каждый участник знакомится с системой правил. В целостном выражении они заключаются в следующем:

• правило – в качестве руководителя деловой игры выступает профессиональный психолог;

• правило – членами команды являются слушатели, подтвердившие личное желание быть участниками деловой игры;

• правило – каждый участник хорошо усвоил все основные понятия по психологической защите личности;

• правило – степень усвоения теоретического материала определяется конкретными ответами при проведении устного или письменного мини-тестирования;

• правило – каждый участник игры может полноправно пользоваться возможностью получать дополнительную информацию у руководителя, при этом не неся никаких штрафных санкций;

• правило – штрафные санкции предъявляются тем участникам, которые вносят элементы дезорганизации при проведении игры;

• правило – в основе деловой игры лежит принцип проблемности ситуации;

• правило – каждый участник принимает активное участие в деловой игре, будучи полноправным представителем данной команды и выполняя вполне определенную роль в процессе взаимодействия с другими обучающимися;

• правило – каждый участник руководствуется основным принципом совместной деятельности «не навреди»;

• правило – каждый участник должен овладеть не только декларативным знанием, но и научиться активно строить собственные концепции поведения с учетом использования адаптивных и глубоко эффективных механизмов психологической защиты;

• правило – объявляются победителями те участники игры, которые получили максимальное количество баллов.

*4) Роли –*  это многокомпонентная система характеров с заданными моделями поведения игроков. Имеется 2 аспекта в проигрывании ролей:

• участники играют роли, которые созвучны их реальной в повседневной жизни;

• участники выполняют заведомо непривычные им роли. Разделение по ролям нехарактерно при анализе конкретных ситуаций и предполагается лишь в случае проблемной ситуации.

Выбор той или иной роли происходит поочередно каждым участником и предполагает наличие определенной степени личного желания, без директивного навязывания «сверху».

*5) Обеспечение.*  Для проведения занятий необходимым условием является поэтапная проработка следующих вопросов:

• подготовить карточки с описанием характерных особенностей 8 психологических защит личности;

• свести в масштабную таблицу основные научные понятия по теме психологической защиты личности;

• подготовить список контрольных вопросов для мини-тестирования;

• обеспечить по количеству слушателей бланки для ответов на опросник «Механизмы психологической защиты личности» в адаптации авторов Романовой Е.С. и Гребенникова Л.Р.

• иметь соответствующее программное обеспечение при проведении деловой игры в компьютерном классе.

*6) Сценарий:*  Ознакомление с конкретными иллюстрациями использования в поведении определенного способа интрапсихической адаптации (приводится 16 конкретных ситуаций).

Апробация валидизированной методики «Механизмы психологической защиты личности».

**Цель занятия:**

• научиться осознавать, какие психологические защиты срабатывают у индивидуума в момент неблагоприятной для него ситуации;

• ознакомиться с методикой определения типа психологической защиты личности, направленной на устранение тревоги и связанной с ней фрустрации и депривации. Основу методики составляет положение психоанализа о механизмах интрапсихической адаптации.

*7) Импульс*  **–** проблема степени адаптивности поведения конкретных персонажей всех 16 ситуаций, а также собственного поведения. Индивид должен перевести в плоскость активного осознания те травмирующие воздействия, которые грозят нарушению личностного баланса и от которых необходимо избавиться в переживаемых ситуациях. Более того, нужно сформировать ясное понимание целесообразности использования именно такого механизма психологической защиты, который может привести к благоприятному конечному результату.

**Конкретные ситуации.**

• Молодой мужчина, имеющий жену и двоих маленьких детей, уволен с работы во время экономического кризиса, так как отдел, в котором он работал, перестал существовать. Каждый день он ходит по городу в поисках высокоплачиваемой работы, так как помимо обеспечения своей семьи, необходимо платить кредит за квартиру. Домой приходит раздраженный, проявляет недовольство поведением детей и резко выговаривает за это жене.

• У . У . – незаурядный человек среднего возраста, обладающий чувством собственного достоинства специалист – сотрудник отдела кадров одного крупного предприятия. Много лет прослужив не на самых низких должностях, после прихода нового начальника отдела кадров он был понижен в должности. Кроме того, ему дали понять, что не возражали бы удовлетворить его просьбу об увольнении. Тем не менее, У. У. остался. Он внешне как будто бы согласился с новым положением, но считал себя жертвой своей преданности прежним традициям. Он постоянно оспаривал действия нового руководства, указывал на его нецелесообразность и профессиональную некомпетентность. В каких-то случаях это было правильно, а в каких-то даже сторонники У.У. не видели оснований для столь резкой критики. Объясняя им свою позицию, У.У. говорил, что чувствует свою ответственность за работу всего предприятия, не может согласиться с тем, чтобы недоучки развалили ее работу, что угрызения совести заставляют его вмешиваться в «нечистые» дела, невзирая на сулящие неприятности. Из слов У. У. было ясно, что он четко осознает мотивы своего поведения. Его цель – благополучие сотрудников, его программа – контроль всей деятельности руководства как средство достижения этой цели. Не было никаких оснований сомневаться в том, что У. У. был искренен в изложении своих мотивов. Но вместе с тем анализ ситуации и личности У. У. наводит на мысль, что у него имелась другая параллельная цель, тем более что его критика не оказывала никакого положительного влияния на решения руководства.

• 58-летний инспектор Х.Х. старше жены на 25 лет. Он не отдает зарплату жене, ведущей хозяйство, объясняя это воспитательными целями. Он утверждает, что его жена в общественном отношении неразвита, беспомощна и только таким образом он может научить ее самостоятельности в борьбе за существование. Х.Х. питается вне дома и на оставшиеся деньги делает сбережения, чтобы не быть беспомощным, когда уйдет на пенсию. Никто,

кроме него, не верит, что подобная методика воспитания жены может дать положительные результаты. Когда ему пытаются доказать, что в его действиях присутствует иной мотив, и приводят примеры того, как работает в аналогичных случаях защитные механизмы у других людей, он с легкостью находит в их поведении ошибки. К своему же поведению он относится некритически и никаких ошибок в нем не види т .

• Ушедший на пенсию юрист Ф.Ф. одной фирмы тратит все свое время на ведение затяжного судебного процесса о возвращении не выплаченной ему фирмой (по его подсчетам) небольшой суммы денег. Размеры суммы настолько мизерны, что выигрыш дела явно не оправдает даже затрат Ф.Ф. на него. Но Ф.Ф. считает необходимым продолжать свои усилия ради «торжества справедливости». Он с увлечением пишет заявления, ходатайства и жалобы, охотно, с множеством подробностей рассказывает о своих боях. Он полон энергии, часами просиживает в зале суда, присутствует на слушании многих дел, любит давать советы ожидающим свидетелям. Во всяком случае, он никоим образом не производит впечатления выжившего из ума старика.

• Мать – вдова сотрудника МВД поссорилась с сыном, пытаясь бестактно контролировать его телефонные разговоры, переписку, свидания с девушками, встречи с друзьями и т.д. Она – культурная и разумная женщина, сумевшая после трагической гибели мужа приобрести другую, более денежную профессию, обеспечить себе и ребенку хорошие материальные условия и завоевать уважение окружающих. Он – уравновешенный молодой человек, несомненно, любящий свою мать. Но как ни старался он убедить ее вести себя по отношению к нему иначе, никаких результатов это не дало. В конце концов, он после долгих раздумий под предлогом необходимости несколько облегчить свою учебу снял комнату в загородном дачном поселке и перевелся в филиал своего вуза. Мать объясняет свое поведение стремлением создать в доме для сына спокойную обстановку, чтобы он не сбился с пути истинного и мог благополучно закончить университет. Даже после отъезда сына, когда он недвусмысленно дал ей понять, что было тому причиной, она продолжала думать, что действовала правильно, сожалея лишь, что слишком мало приложила усилий для контроля над сыном.

• Молодая женщина, сотрудница одной из служб, избегает всяких контактов с мужчинами. В доверительном разговоре она рассказывает, что в детстве подверглась сексуальной агрессии со стороны своего дяди-алкоголика – событие, о котором она в сознательном состоянии совершенно не помнит.

• В одном африканском племени бытует очень старая легенда о том, что тот, кто услышит шум соседнего водопада, умрет. Ни один представитель этого племени никогда не слышал шума падающей воды.

• Человек, который с детства панически боялся огня (страдал пирофобией), смог ввести в заблуждение психиатра из ВВК, скрыв свой диагноз, и стал впоследствии неплохим профессионалом, оказавшись волею случая на должности инспектора ГПС (пожарной службы).

• Инспектору одного из управлений Налоговой инспекции, который свою жизнь обеспечил за счет несанкционированных поборов с коммерческих структур, на служебном совещании с повесткой дня о «чистых руках» сотрудника, кажется, что все сидящие в президиуме коллеги смотрят на него так, как будто он уже официально известен как взяточник.

• Агрессивный юноша, в детстве не раз проявлявший жестокость в отношениях с другими детьми, а на 1-м курсе колледжа спровоцировавший драку с иностранным студентом (вьетнамцем) становится «звездой» ведомственного рукопашного боя.

• Агрессивный по характеру студент, носящий на поясе сразу 2 мобильных телефона, часто на семинарах по гуманитарным дисциплинам держится искусственно подобострастно, вступая в дискуссии на тему морали и подчеркнуто демонстрируя свою воспитанность.

• Руководитель отдела одной крупной организации, статный, на вид довольно интересный и очень семейноориентированный, убежден, что его жена часто ему изменяет,

хотя он подсознательно сам хочет изменить ей, тем более что в отделе работает много молоденьких девушек.

• Начальник цеха, потерявший в детские годы отца из-за производственной травмы, активно создает беспрецедентную по масштабам психологическую комнату разгрузки, растрачивая на нее все внебюджетные средства.

• Мать проявляет чрезмерную опеку над своим сыном, всячески оберегая его от влияния улицы и от друзей, заменяет ему товарищей – ходит с ним в кино, на хоккей. Определяет за деньги на учебу в университет по специальности, которая ему не нравится, но по которой учится мало юношей, лишь бы его не призвали в армию. Во время беременности она и думать не хотела о сыне, а когда родился мальчик, то долго не могла его душевно принять.

• Человек всячески подавляет мысли о своей низкой квалификации при том, что занимает достаточно высокий пост, однако, ему кажется, что его коллеги из соседних отделов скептически смотрят на его профессиональные потуги и за глаза смеются над ним.

• Начальник одного из цехов предприятия убежден, что пользуется высоким авторитетом среди своих подчиненных. Он абсолютно не замечает определенной иронии и даже насмешек с их стороны, Когда анонимный социологический опрос выявляет, что подчиненные считают его плохим руководителем, он изумленно воспринимает информацию, не веря, что такое вообще могло случиться, и что полученные результаты соответствуют действительности.

**III этап**

По конечному результату производится общая оценка игры, что в своей основе предполагает комплекс спецификаций:

• общее время проведения деловой игры;

• временные затраты на усвоение основных научных понятий по проблеме интрапсихической адаптации;

• имевшие место затруднения;

• степень включенности участников в деловую игру;

• выявление наиболее активных участников игры и вынесение им устного поощрения за хорошее развитие психологических навыков.

**Приложение 1.**

 

Таблица основных научных понятий по теме интрапсихической адаптации

**АГРЕССИВНОСТЬ**

Реальное поведение или фантазирование с целью навредить или уничтожить другого человека

**БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

Содержание, вытесненное из актуального поля сознания, нагруженное энергией влечений

**ЗАМЕЩЕНИЕ**

Замена чем-то иным того удовольствия, которое связано с ослаблением напряжения

**ИЗОЛЯЦИЯ**

Восприятие эмоционально травмирующих ситуаций или воспоминание о них без чувства тревоги

**ИДЕАЛИЗАЦИЯ**

Психический процесс, посредством которого объект или субъект трактуется как нечто совершенное

**ИДЕНТИФИКАЦИЯ**

Бессознательное моделирование поведения другого лица, как путь к повышению самоценности или совладанию с возможной утратой

**ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ**

Выражение в дискурсивном виде своих конфликтов и эмоций для совладания с ними

**ИНТРОЕКЦИЯ**

Присвоение ценностей, стандартов или черт характера других людей для предупреждения конфликтов или угроз с их стороны (переход с помощью фантазирования «внутрь» объектов и качеств)

**КОМПЕНСАЦИЯ**

Попытка исправления или нахождения замены своей истинной или мнимой неполноценности

**РЕГРЕССИЯ**

Возврат субъекта к уже пройденным этапам развития – менее сложным и менее структурированным

**ОБЕСЦЕНИВАНИЕ**Пренебрежение индивидом некоторой цели, которой внутренне он сильно хотел бы достичь, но это невозможно в силу некоторого препятствия

**ОСНОВНОЕ ПРАВИЛО ПСИХОАНАЛИЗА**

Исключение эффекта социальной желательности, когда пациент говорит все, что он думает и чувствует, даже если он считает, что это неуместно или неприятно

**ПРОЕКЦИЯ**

Локализация в другом лице или вещи тех личностных особенностей, которые субъект не признает в самом себе

**ПОДАВЛЕНИЕ**

Психическая операция, направленная на устранение из сознания неприятного или неуместного содержания

**ПСИХИЧЕСКАЯ ТРАВМА**

Жизненное событие, вызывающее особенно сильные переживания и затрудненность или неспособность к адекватному поведению

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАЩИТА**

Искажение представлений об окружающем мире, которое ослабляет эмоциональное напряжение; индивидуальный способ разрешения фрустрации и связанной с ней тревоги

**РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ**

Стремление обойти подлинные мотивы поведения, дав логически связное объяснение поступка или идеи

**РЕАКТИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Психологическая установка или привычка как противоположность вытесненного желания

**СУБЛИМАЦИЯ**

Влечение, трансформированное в соответствии с несексуальной целью и направленное на социально значимые объекты

**ФАНТАЗИЯ**

Компенсация на идеальном уровне, бегство в воображение для ухода от реальных проблем или конфликтов

**ФРУСТРАЦИЯ**Состояние, при котором субъект насильственно или самостоятельно отказывается от удовлетворения своих влечений

**Я**

Посредник между Ид и Супер-Эго (итог разработки понятия, которым Фрейд занимался всю свою научную жизнь)

**Приложение 2.**

 

Методика «Механизмы психологической защиты» *Инструкция.*  Вам будут предъявляться утверждения, касающиеся состояния вашего здоровья и Вашего характера. Читайте каждое утверждение и решайте, верно ли оно по отношению к вам. Не тратьте времени на раздумье. Наиболее естественна та реакция, которая первой приходит в голову. Если вы решили, что утверждение верно, поставьте справа от номера вопроса число «1»; если неверно, поставьте справа от номера вопроса число «0».

**При сомнениях помните, что всякое утверждение, которое вы не можете расценить по отношению к себе как верное, следует считать неверным.**

• Я человек, с которым очень легко поладить.

• Когда я чего-то хочу, у меня не хватает терпения подождать.

• Всегда был такой человек, на которого я хотел бы походить.

• Люди считают меня сдержанным, рассудительным человеком.

• Мне противны непристойные кинофильмы.

• Я редко помню свои сны.

• Люди, которые всюду распоряжаются, приводят меня в бешенство.

• Иногда у меня возникает желание пробить кулаком стену.

• Меня сильно раздражает, когда люди рисуются.

• В своих фантазиях я всегда главный герой.

• У меня не очень хорошая память на лица.

• Я чувствую некоторую неловкость, пользуясь общественной баней.

• Я всегда внимательно выслушиваю все точки зрения в споре.

• Я легко выхожу из себя, но быстро успокаиваюсь.

• Когда в толпе кто-то толкает меня, я испытываю желание ответить тем же.

• Многое во мне восхищает людей.

• Отправляясь в поездку, я обязательно планирую каждую деталь.

• Иногда без всякой причины, на меня нападает упрямство.

• Друзья почти никогда не подводят меня.

• Мне случалось думать о самоубийстве.

• Меня оскорбляют непристойные шутки.

• Я всегда вижу светлые стороны вещей.

• Я ненавижу недоброжелательных людей.

• Если кто-нибудь говорит, что я не смогу что-то сделать, то я нарочно хочу сделать это, чтобы доказать ему неправоту.

• Я испытываю затруднения, вспоминая имена людей.

• Я склонен к излишней импульсивности.

• Я терпеть не могу людей, которые добиваются своего, вызывая к себе жалость.

• Я ни к кому не отношусь с предубеждением.

• Иногда меня беспокоит, что люди подумают, будто я веду себя странно, глупо или смешно.

• Я всегда нахожу логичные объяснения любым неприятностям.

• Иногда мне хочется увидеть конец света.

• Порнография отвратительна.

• Иногда, будучи расстроен, я ем больше обычного.

• У меня нет врагов.

• Я не очень хорошо помню свое детство.

• Я не боюсь состариться, потому что это происходит с каждым.

• В своих фантазиях я совершаю великие дела.

• Большинство людей раздражают меня, потому что они слишком эгоистичны.

• Прикосновение к чему-либо склизкому вызывает во мне омерзение.

• У меня часто бывают яркие, сюжетные сновидения.

• Я убежден, что если буду неосторожен, люди воспользуются этим.

• Я не скоро замечаю дурное в людях.

• Когда я читаю или слышу о трагедии, это не слишком трогает меня.

• Когда есть повод рассердиться, я предпочитаю основательно все обдумать.

• Я испытываю сильную потребность в комплиментах.

• Сексуальная невоздержанность отвратительна.

• Когда в толпе кто-то мешает моему движению, у меня иногда возникает желание толкнуть его плечом.

• Как только что-нибудь не по-моему, я обижаюсь и мрачнею.

• Когда я вижу окровавленного человека на экране, это почти не волнует меня.

• В сложных жизненных ситуациях я не могу обойтись без поддержки и помощи людей.

• Большинство окружающих считают меня очень интересным человеком.

• Я ношу одежду, которая скрывает недостатки моей фигуры.

• Для меня очень важно всегда придерживаться общепринятых правил поведения.

• Я склонен часто противоречить людям.

• Почти во всех семьях супруги друг другу изменяют.

• По-видимому, я слишком отстраненно смотрю на вещи.

• В разговорах с представителями противоположного пола я стараюсь избегать щекотливых тем.

• Когда у меня что-то не получается, мне иногда хочется плакать.

• Из моей памяти часто выпадают некоторые мелочи.

• Когда кто-то толкает меня, я испытываю сильное негодование.

• Я выбрасываю из головы то, что мне не нравится.

• В любой неудаче я обязательно нахожу положительные стороны.

• Я терпеть не могу людей, которые всегда стараются быть в центре внимания.

• Я почти ничего не выбрасываю и бережно храню множество разных вещей.

• В компании друзей мне больше всего нравятся разговоры о прошедших событиях, развлечениях и удовольствиях.

• Меня не слишком раздражает детский плач.

• Мне случалось так разозлиться, что я готов был перебить все вдребезги.

• Я всегда оптимистичен.

• Я чувствую себя неуютно, когда на меня не обращают внимания.

• Какие бы страсти не разыгрывались на экране, я всегда отдаю себе отчет в том, что это только на экране.

• Я часто испытываю чувство ревности.

• Я бы никогда специально не пошел на откровенно эротический фильм.

• Неприятно то, что людям, как правило, нельзя доверять.

• Я готов почти на все, чтобы произвести хорошее впечатление.

• Я никогда не бывал панически испуган.

• Я не упущу случая посмотреть хороший триллер или боевик.

• Я думаю, что ситуация в мире лучше, чем полагает большинство людей.

• Даже небольшое разочарование может привести меня в уныние.

• Мне не нравится, когда люди откровенно флиртуют.

• Я никогда не позволяю себе терять самообладание.

• Я всегда готовлюсь к неудаче, чтобы не быть застигнутым врасплох.

• Кажется, некоторые из моих знакомых завидуют моему умению жить.

• Мне случалось со зла так сильно ударить или пнуть по чему-нибудь, что я неумышленно причинял себе боль.

• Я знаю, что за глаза кое-кто отзывается обо мне дурно.

• Я едва ли могу вспомнить свои первые школьные годы.

• Когда я расстроен, я иногда веду себя по-детски.

• Мне намного проще говорить о своих мыслях, чем о своих чувствах.

• Когда я бываю в отъезде и у меня случаются неприятности, я сразу начинаю сильно тосковать по дому.

• Когда я слышу о жестокостях, это не слишком глубоко трогает меня.

• Я легко переношу критику и замечания.

• Я не скрываю своего раздражения по поводу привычек некоторых членов моей семьи.

• Я знаю, что есть люди, настроенные против меня.

• Я не могу переживать свои неудачи в одиночку.

• К счастью, у меня меньше проблем, чем имеет большинство людей.

• Если что-то волнует меня, я иногда испытываю усталость и желание выспаться.

• Отвратительно то, что почти все люди, добившиеся успеха, достигли его с помощью лжи.

• Нередко я испытываю желание почувствовать в своих руках пистолет или автомат.

КЛЮЧ:

• ОТРИЦАНИЕ. 1,16,22,28.34.42,51,61,68,77.82.90.94.

Среднее: 0,59

• ПОДАВЛЕНИЕ. 6,11,19,25,35,43,49,59,66,75,85,89.

Среднее: 0,5

• РЕГРЕССИЯ. 2,14,18,26,33,48,50,58,69,78,86,88,93,95.

Среднее: 0,56

• КОМПЕНСАЦИЯ. 3,10,24,29,37,45,52,64,65,74.

Среднее: 0,63

• ПРОЕКЦИЯ. 7,9,23,27,38,41,55,63,71,73,84,92,96.

Среднее: 0,47

• ЗАМЕЩЕНИЕ.8,15,20,31,40,47,54,60,67,76,83,91,97.

Среднее: 0,58

• ИНТЕЛЛЕКТУАЛИЗАЦИЯ. 4,13,17,30,36,44,56,62,70,80,81,87.

Среднее: 0,62

• РЕАКТИВНЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ 5,12, 21,32,39,46,53,57,72,79.

Среднее: 0,5

**Деловая игра «Создание интегрированного школьного сообщества»**

 
**Пояснительная записка**

Представленная деловая игра может быть использована в педагогическом коллективе школ разных типов.

**Цель:** выработка стратегий эффективного взаимодействия специалистов школы с целью объединения их в единое профессиональное сообщество.

**Задачи:**

• повысить интерес педагогов к выполняемой работе, их вовлеченность в решение организационных задач;

• наглядно представить реальную ситуацию, прочувствовать ее и определить возможные стратегии собственных действий;

• изучить составные части организационной проблемы, выявить важнейшие из них и отработать ее комплексное поэтапное решение в имитационном режиме.

**Время проведения:** 2,5 ч.

**Описание проведения**

Необходимые материалы: карточки с названием ролей участников («учитель», «администратор», «ученик»), листы ватмана, листы А4, ручки, маркеры.

*I этап. Смена профессиональных ролей*

Ведущий: Каждый из вас делает очень много, осуществляя свои профессиональные  функции в качестве педагога, завуча, директора. Мы вправе считать себя неплохими специалистами. Однако деятельность в рамках, четко очерченных нашей профессией, имеет и свои негативные стороны. Какими бы высококвалифицированными специалистами мы ни были, мы видим проблемы только из своей, ставшей привычной позиции, не задумываясь о том, что другой профессионал может видеть и оценивать увиденное иначе, чем мы. В этом часто кроются причины непонимания людьми друг друга, сложностей объединения специалистов в единую команду. Сегодня мы предлагаем вам выйти за рамки привычных позиций. А для этого необходимо хотя бы на короткое время взять на себя необычную роль.

Ассистенты предлагают всем участникам педагогического совета вслепую вытянуть из коробочки одну из карточек, на которых написано «педагог», «администратор», «ученик». Если вытянутая карточка совпадает с реальной профессией участника, то необходимо тянуть карточку еще раз: смена профессиональной роли должна обязательно произойти у всех.

Затем участники разделяются на подгруппы в соответствии с доставшимися карточками. Представляется удобным, если каждая из подгрупп – «педагоги», «администрация», «ученики» – будет располагаться вокруг отдельного стола, на котором уже лежат несколько листов бумаги формата А4, лист ватмана и маркеры.

*II этап. Погружение в новую профессиональную роль*

Ведущий: Вам необходимо как можно ярче представить себе того человека, роль которого вам предстоит сыграть. Возможно, вы выберете для себя какой-то реальный прототип. Пожалуйста, ответьте письменно на несколько вопросов.

Вопросы для «педагогов»:

• Вы мужчина или женщина?

• Сколько вам лет?

• Сколько лет вы работаете в школе?

• Какой предмет вы преподаете?

• В каких классах?

Вопросы для «администраторов»:

• Вы мужчина или женщина?

• Сколько вам лет?

• Какой именно административный пост вы занимаете: завуча, директора или какой-то иной?

• Как давно вы работаете в этом качестве?

• Есть ли у вас педагогическое образование? Если да – какая специальность?

Вопросы для «учеников»:

• Вы мальчик или девочка?

• Сколько вам лет?

• В каком классе вы учитесь?

• Как давно пришли в эту школу?

• Нравится ли вам в этой школе? При необходимости круг вопросов можно расширить, уточнив особенности характера, стиля отношений с другими людьми и т.п.

*III этап. Работа в подгруппах*

Ведущий: Теперь вам, дорогие педагоги, администраторы, учащиеся, предстоит всерьез поработать над проблемой развития всего нашего школьного сообщества. Необходимо найти ясные и точные ответы на вопрос: «Что бы я сделал, чтобы улучшить взаимодействие между членами коллектива школы?» Каждой группе нужно обсудить этот вопрос и предложить не менее пяти совершенно конкретных ответов, которые вы должны отразить на листе ватмана. Время для обсуждения – двадцать минут. По завершении отведенного времени представители подгрупп вывешивают листы ватмана на стене и дают комментарии к принятым решениям.

*IV этап. Возвращение в свои настоящие профессиональные роли*

Ведущий: Итак, мы получили достаточно интересные, на мой взгляд, предложения от подгрупп. Однако пришла пора вспомнить о том, кто вы на самом деле. Прошу вас снова пересесть, собравшись в подгруппы в соответствии с вашей подлинной профессией.

После того как участники педсовета займут свои места, ассистенты передают им листы ватмана, заполненные членами подгрупп, исполнявших соответствующие роли.

Вы снова стали самими собой – педагогами, воспитателями, администраторами. Прошу вас еще раз внимательно просмотреть и проанализировать то, что предложили ваши коллеги, взглянув на проблему с вашей профессиональной позиции. Подумайте, можно ли найти среди высказанных идей приемлемые для вас? Те, которые вы сами готовы начать воплощать в жизнь? Даже если сразу хочется сказать «нет» – не спешите, попробуйте определить те условия, при которых это все-таки оказалось бы возможным. Требование таково: нужно выбрать не менее трех приемлемых пунктов – приемлемых для вас хотя бы частично. Время на обсуждение – десять минут. По истечении отведенного времени представители от групп выступают с результатами обсуждения. Предложения «учащихся» обсуждаются всеми участниками игры.

*V этап. Подведение итогов деловой игры*

Ведущий предлагает участникам педсовета обсудить итоги проведенной игры по следующим вопросам:

• Понравилось ли участвовать в деловой игре?

• Что было в процессе игры трудно выполнять и что легко?

• Удовлетворены ли участники результатами игры?

• Какие именно результаты представляются наиболее важными?

• Что из предложенного участники педсовета готовы воплотить в реальность?

• Что нового и полезного для себя участники вынесли в итоге?

**Деловая игра «Первый день на работе»**

 
**Пояснительная записка**

С помощью игры можно решить многие проблемы группы, помочь её участникам преодолеть трудности и барьеры, понять себя и выработать адекватные формы поведения.

**Цель:** помочь участникам ощутить единение с другими, дать понять, что человек не одинок в этом мире.

**Задачи:**

• Помочь человеку понять, что он не одинок в этом мире.

• Помочь человеку понять, что он сам может управлять своей жизнью.

• Обучить участников правилам хорошего тона. Критерии эффективного взаимодействия:

• Высокая эмоциональность.

• Чувство сопричастности.

• Контакт глаз.

• Интрига игры.

• Открытая поза.

• Доведение игры до логического конца.

• Четкость инструкции.

• Высокая динамика.

• Пристройка «на равных».

• Соответствие текста мимике и жестам.

• Установка на действие.

**Время проведения:** 3,5 – 5,5 часов. Игра проводится 1–2 раза в месяц или с приходом в офис нового сотрудника.

**Количество участников:** 8–10 человек.

**Условия и особенности**

Действующие лица: Менеджер (новый сотрудник) Директор фирмы Секретарь Бухгалтер Уборщица Покупатели (2-3 человека)

Каждый участник должен побывать в роли Директора, Менеджера, Секретаря, Бухгалтера, Уборщицы, Покупателя.

В игре должны принимать участие наряду с директором фирмы или офиса – работники не имеющие власти в этом офисе. (Для повышения своей самооценки и принятия работы директора как нелегкой).

Также здесь должны принимать участие и работники, имеющие власть (чтобы в роли секретаря или уборщицы понять как рабочее место влияет на человека и каким трудом они зарабатывают свои деньги).

Игру можно проводить с перерывами, но не слишком затягивать. На каждый новый рабочий день отводить максимум 25 – 30 минут, чтобы все участники могли попробовать все роли.

Также разрешается переносить игру на следующий день, если все участники не успели её пройти.

Игра позволяет всем участникам поближе узнать друг друга, и понять директору, что за сотрудник с ним работает.

**Проведение игры**

Инструкция: В офис по продажам автомобилей приходит новый сотрудник, менеджер по образованию, для работы с покупателями и начинает работать.

У него первый рабочий день, и он знакомится с коллективом.

Знакомство продолжается 5 – 10 минут.

Менеджер представляется и старается запомнить всех своих коллег по имени и отчеству.

Затем Директор офиса знакомит нового сотрудника с помещением, основными документами и его рабочим местом и с его основными обязанностями, куда входит работа с покупателями автомобилей.

*Упражнение 1.*

Директор дает менеджеру первое задание: сходить в бухгалтерию и принести счета за

прошлый месяц. Менеджер должен найти способ объяснить директору, что это не входит в его обязанности. Что это обязанность секретаря, приносить бумаги и наливать кофе.

*Упражнение 2.*

После того, как менеджер объяснил директору о том, что он не будет выполнять его поручение, директор дает менеджеру новое задание: Подойти к покупателям и поинтересоваться их выбором автомобиля.

*Упражнение 3.*

После этого директор ведет беседу с покупателями и спрашивает их о том, как вел себя менеджер, не слишком ли он навязывал свою точку зрения и что при этом говорил. Какое впечатление оставил о себе за время разговора с покупателями.

*Упражнение 4.*

После оценки нового сотрудника покупателями, директор проводит беседу с уборщицей, которая все видит насквозь. (В роли уборщицы выступает человек со скептическими взглядами на все происходящее). Уборщица высказывает свое мнение о новом сотруднике, что он ей не понравился, что он не считается с её трудом и т.д.

*Упражнение 5.*

После разговора с уборщицей директор вызывает к себе менеджера и просит рассказать его о том, как ему понравилась новая работа или не понравилась. Менеджер рассказывает о своих ощущениях и высказывает мнение обо всех сотрудниках офиса.

Вопросы директора менеджеру:

• Какие недочеты вы заметили в организации офиса.

• Какие жалобы возникли при встрече и беседе с коллективом.

• Какие усилия вы готовы прилагать на этой работе.

• Какую бы вы хотели иметь заработную плату.

• Насколько вам нравится работать с покупателями.

• Какие варианты решения проблем с покупателями вы можете предложить.

• Согласны ли вы продолжать работу в этой компании, где слово имеет даже уборщица, которая ниже вас по статусу.

*Упражнение 6.*

После ответов менеджера на все эти вопросы, директор решает вопрос о продолжении работы или увольнении менеджера.

*Рефлексия*

Все участники высказываются о том, насколько им было комфортно или неуютно в той, или иной роли, и какие изменения они хотели бы привнести в работу каждого сотрудника.

Насколько им было приятно работать с директором и менеджером, насколько они оценивают свою работу в баллах.

Что дала им эта игра: в плане личностного роста, эмоциональном плане и т. д.

Насколько приятно им было в роли директора фирмы, и какое ощущение у них при этом возникло.

**Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение»**

 
**Пояснительная записка**

Деловая игра «Потерпевшие кораблекрушение» предназначена для освоения и осмысления инструментальных задач, связанных с построением реальной деятельности, достижением конкретной цели, структурированием системы деловых отношений с другими людьми.

Данная игра позволяет развивать навыки целеполагания и планирования деятельности; развивать внутреннюю гибкость в разработке и изменении плана действий; развивать навыки саморегуляции в процессе достижения целей; развивать социальную и личностную критичность, умение соотносить свою деятельность с деятельностью других людей.

**Цель:** «Потерпевшие кораблекрушение»: изучить процесс выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.

**Время проведения:** около 1 часа.

**Проведение игры**

*1-й этап.*

Ознакомление всех участников с условиями игры:

Ведущий даёт участникам следующую инструкцию: «Представьте, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и её груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли».

Ниже дан список из 15 предметов, которые остались целыми и неповреждёнными в результате пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с вёслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и 5 однодолларовых банкнот. Список предметов:

• Сектант.

• Зеркало для бритья.

• Канистра с 25 литрами воды.

• Противомоскитная сетка.

• Одна коробка с армейским рационом.

• Карты Тихого океана.

• Надувная плавательная подушка.

• Канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси.

• Маленький транзисторный радиоприёмник.

• Репеллент, отпугивающий акул.

• Два квадратных метра непрозрачной плёнки.

• Один литр рома крепостью 80%.

• 450 метров нейлонового каната.

• Две коробки шоколада.

• Рыболовная снасть.

*2-й этап.*

Попросите каждого из участников самостоятельно проранжировать указанные в приложении предметы с точки зрения их важности для выживания (поставьте цифру 1 у самого важного для вас предмета, цифру 2 – у второго по значению и т. д., цифра 15 будет соответствовать самому менее полезному предмету).

На этом этапе деловой игры дискуссии между участниками запрещены. Отметьте среднее индивидуальное время выполнения задания.

*3-й этап.*

Разбейте группу на подгруппы примерно по 6 человек. Одного участника из каждой подгруппы попросите быть экспертом.

Предложите каждой подгруппе составить общее для группы ранжирование предметов по степени их важности (так как они это делали по отдельности).

На этом этапе допускаются дискуссии по поводу выработки решения.

Отметьте среднее время выполнения задания для каждой подгруппы.

*4-й этап.*

В каждой подгруппе выбирается лидер, который бкдет отстаивать мнение группы. Выбирается эксперт для группы лидеров. Лидеры от подгрупп приглашаются в центр круга и ранжируют предметы по стапени важности. Лидеры обсуждают свои решения. Подсказок от остальных игроков быть не должно.

*5-й этап.*

Оцените результаты дискуссии в каждой подгруппе. Для этого:

**А).** Выслушайте мнение экспертов о ходе дискуссии и о том, как принималось групповое решение, первоначальные версии, использование веских доводов, аргументов и др.. Насколько активно и убедительно лидеры защищали и отстаивали интересы своей подгруппы.

**Б).** Зачитайте «правильный» список ответов, предложенный экспертами ЮНЕСКО:

Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нём запасти достаточное количество воды и пищи для жизни в течение этого периода.

Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут быть использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям.

Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом.

Информация, которая даётся ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

• Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям.

• Канистра с нефтегазовой смесью. Важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание.

• Канистра с водой. Необходима для утоления жажды.

• Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу.

• Непрозрачная плёнка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды.

• Коробка шоколада. Резервный запас пищи.

• Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица» в руках лучше «журавля» в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу.

• Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт.

• Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадёт за борт.

• Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно.

• Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя – достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание.

• Радиоприёмник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика.

• Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели.

• Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов.

• Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен. Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с

предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасёнными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые 36 часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

Предложите сравнить «правильный» ответ, собственный результат и результат группы: для каждого предмета списка надо вычислить разность между номером, который присвоил ему индивидуально каждый участник, группа и номером, присвоенным этому предмету экспертами. Сложите абсолютные значения этих разностей для всех предметов. Если сумма больше 30, то участник или группа «утонули»; **В).** Сравните результаты группового и индивидуального решения. Явился ли результат группового решения более правильным по сравнению с решением отдельных участников?

**Комментарии к проведению:**

Данная игра даёт возможность количественно оценить эффективность группового решения.

В группе возникает большее количество вариантов решения и лучшего качества, чем у работающих в одиночку.

Решение проблемы в условиях группы обычно занимает больше времени, чем решение тех же проблем отдельным индивидом.

Решения, принятые в результате группового обсуждения, оказываются более рискованными, чем индивидуальные решения.

Индивид, обладающий особыми умениями (способности, знания, информация), связанными с групповой задачей, обычно более активен в группе, вносит больший вклад в выработку групповых решений.

**Раздел V.**

**Психокоррекционные программы для детей с психосоматическими проблемами**

 

**Арт-терапия «Коррекция эмоциональной сферы» для детей старшего дошкольного возраста**

 

**Пояснительная записка**

Процесс арт-терапии с элементами релаксации позволяет детям:

• облегчить выражение эмоций;

• получить ощущение принадлежности к группе;

• получить возможность самораскрытия;

• снизить тревожность, агрессию (коррекция эмоциональной сферы);

В ходе свободного рисования у детей появляется возможность отреагировать неосознаваемые чувства, страхи, тревожность, агрессию, которые по каким-то причинам не имеют свободного выражения.

**Цель:** Дать детям возможность свободного и осознанного выражения эмоций на невербальном уровне и с помощью изобразительных средств.

**Задачи:**

• коррекция эмоциональной сферы;

• развитие умения работать в группе;

• обучение использованию выразительных средств в рисунке (площадь листа, цвет, композиция).

**Категория участников:** группа из 5-7 детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). **Время проведения:** Занятия проводятся по 1,5-2 часа 1 раз в неделю в течение 2 месяцев.

**Оборудование:**

• Магнитофон;

• Музыка на различных носителях;

• Бумага (обыкновенная и цветная);

• Картон, клей, ножницы, скотч, пластилин;

• Фломастеры, карандаши, краски, кисти;

• Стаканчики-непроливайки;

• Кусочки ткани, вата (или другой наполнитель);

• Шишки, палочки, веточки, листья, камушки;

• Песочница с песком и фигурками для песка.

**Диагностический блок**

***Часть 1.***

Данная работа проводится с целью выявления уровня развития эмоциональной сферы, воображения у детей, умения владеть мимикой и пантомимикой, наличия (или отсутствия) шаблонности мышления.

Исследование проводится с подгруппами детей по 4-5 человек.

Предлагаемые упражнения.

*1. Вводное упражнение «Привет!».*  Дети сидят в кругу на стульчиках.

Приветствие: Здравствуй, …! Я рад(а) тебя видеть. (Выполняется по кругу в какую-либо сторону).

*2. Упражнение «Художник».*  Показывает уровень развития зрительной памяти, выразительность описания, оригинальность мышления, выразительность мимики и жестов.

Ребенок играет роль художника. Он внимательно рассматривает того, кого будет рисовать, потом отворачивается и дает его словесный портрет.

*3. Упражнение «Заколдованный ребенок».*  Позволяет определить умение адекватно использовать жесты и мимику, сообразительность, гибкость мышления.

Ребенка "заколдовали". Он не может говорить. На вопросы отвечает жестами.

*4. Упражнения на статические и динамические позы.*  Дают возможность увидеть, насколько дети чувствуют свое тело, могут раскрепоститься.

а) Показать как сидит кукла, стоит машинка, лежит шляпа.

б) Показать как растет и распускается цветок; как закипает чайник.

***Часть 2.***

Оборудование: альбомные листы, кисти различной толщины, гуашь (6 цветов), магнитофон, нейтральная релаксационная музыка.

Методика проведения: предлагается детям сесть за столы, посмотреть на чистые листы бумаги, подумать, что они хотят нарисовать, "превратить" белый лист). Детям предлагается послушать музыку и приступить к выполнению задания (около 30 мин.).

Через 15 минут после начала рисования дети повторяют слова и движения за педагогом. Им предлагается жестами и голосом имитировать характер животных):

У медведя дом большой, А у зайки – маленький. Миша наш пошел домой, Да и зайка маленький.

Продолжение рисования по замыслу.

Дети не должны обсуждать сюжет между собой и помогать друг другу. При необходимости, психолог может помочь ребенку, долго не приступающему к рисованию, но он не должен указывать, что рисовать.

Рисунки детей интерпретируются как проективные методики.

**Психокоррекционный блок**

**Содержание арт-терапии**

**№ занятия**

**Тематика занятий**

**Время**

1 «Солнечный зайчик» 1 час 30 мин

2 «Лесная поляна»1 час 30 мин

3 «Волшебный лес» 1 час 30 мин

4 «Городская сказка»1 час 30 мин

5 «Космическое путешествие или на Луне живет …» 1 час 30 мин

6 «Мои светлые сны»1 час 30 мин

7 «Радость»1 час 30 мин

**День 1. «Солнечный зайчик»**

Тренер рассаживает детей на стульчики в круг и включает музыку (мелодии из песен «Солнечный круг», «Песня Львенка и Черепахи» и т.п.). Далее он просит их закрыть глаза и представить яркий, солнечный, теплый день. Задает вопросы такого характера:

• Где вы находитесь;

• Что вокруг вас;

• Чем вы занимаетесь;

• Вам весело или грустно и т.п.

Далее он предлагает запечатлеть на бумаге с помощью красок, фломастеров и карандашей увиденные ими картинки. Дети переходят к столам и выполняют задание тренера. После выполнения данного задания каждый ребенок рассказывает группе о том, что он увидел, услышал и почувствовал, а так же демонстрирует свои рисунки. После того как все ребята рассказали свои истории, тренер расклеивает работы на стену и говорит о том, что с каждым днем в этой комнате работ будет все больше и больше. И эта комната станет для детей своеобразной мастерской.

**День 2. «Лесная поляна»**

Тренер встречает детей и расспрашивает их о том, что им запомнилось во вчерашнем дне, что понравилось, что не хотелось делать. Также каждый ребенок должен высказать свои чувства, ощущения, переживания.

Детям объявляется тема нового дня. И предлагается, также как и вчера, сесть на стульчики в круг. Фоном играет музыка «Лесной олень», «Какой чудесный день», «Песенка Красной Шапочки», «Голоса птиц», «Шелест листвы», «Звуки леса» и т.д. дети закрывают глазки, а тренер снова их просит представить картину, но уже на тему путешествия по лесу, в результате которого они приходят на красивую поляну.

После того, как заканчивает играть музыка, тренер просит детей с помощью веточек, листьев, шишек, бумаги и т.п. изобразить увиденное ими. Музыка при этом включается заново и процессе работы детей звучит фоном.

По окончании работы над своими шедеврами дети садятся в круг и рассказывают по очереди, какая им картинка пришла в голову, когда они слушали музыкальные произведения. Также они показывают свои подделки и рассказывают о них.

Тренер в конце беседы подытоживает результаты этого дня.

Работы выставляются в этом же помещении.

**День 3. «Морской прибой»**

Тренер встречает детей и просит их занять свои места на стульчиках в кругу. Он начинает расспрашивать каждого по очереди об их настроении, пожеланиях.

Затем он им объясняет, чем они будут заниматься сегодня.

Включает музыку «Шум прибоя», «Песенка Водяного» и другие, связанные с морской тематикой.

После прослушивания дети идут в песочницу для того, чтобы изобразить с помощью песка и фигурок то, что каждый из них представил во время прослушивания мелодий. В процессе выполнения задания фоном играют те же мелодии.

Когда все дети закончили выполнять задания, их опять просят пройти на свои места и поделиться впечатлениями с группой, рассказать о своих произведениях.

Автор подводит итоги о работе проделанный за третий день.

**День 4. «Городская сказка»**

Тренер приветствует ребят. Рассаживает их вновь на стульчики. Включает музыку «Сарочинская ярмарка» и просит представить зрительно картины городской жизни и ее жителей.

Затем он предлагает с помощью разноцветных лоскутков ткани с различными наполнителями создать фигурки героев из представленных ими картин. А после просит рассказать об этих героях и их сказочной городской жизни.

Затем тренер хвалит каждого ребенка за выполненную работу.

Все герои должны найти своих хозяев, поэтому ребятам предлагается подарить своих необычных сказочных друзей родителям, дедушкам или бабушкам, а кто хочет, то может и оставить этого друга себе.

**День 5. «Космическое путешествие или на Луне живет …»**

Тренер рад видеть радостные лица детей. И предлагает им освоить новый вид деятельности – аппликации. Для этого он просит внимательно послушать записи мелодий из мультфильма «Незнайка на Луне», «Галактика», «Полет на Меркурий» и т.д.

Детям раздаются материалы для создания их аппликаций из цветной бумаги. Каждый воплощает в своей работе свои задумки, мысли и фантазии.

В результате создается новая выставка работ под девизом «Космическое путешествие или на Луне живет …».

Каждый ребенок располагает свой «шедевр» в любом месте, в каком ему захочется. И рассказывает о том, что он попытался изобразить. Слово предоставляется каждому в обязательном порядке.

Тренер благодарит всех ребят за проделанную работу.

**Занятие 6. «Мои светлые сны»**

Дети весело и дружно вбегают в кабинет и приветствуют тренера. И спрашивают о том, чем же они будут заниматься на этот раз.

Тренер им сообщает, что они будут сегодня воплощать свои сны в реальность. Дети проявляют явный интерес к сказанному.

Им предлагают послушать «Колыбельную Медведицы», «Спят усталые игрушки», «Сон с богами».

Им раздают пластилин, и они приступают к заданию.

После того, как задание окончено, каждый ребенок рассказывает группе, что он изобразил. После этого все работы выставляются на одном столе и образуют «Сонное царство».

Тренер дает им домашнее задание: принести фотографии, вырезки из журналов, открытки и всевозможные картинки.

**Занятие 7. «Радость» (коллаж)**

Тренер с большим удовольствием приветствует всех ребят и говорит им о том, что сегодня последний день их встреч. За все это время они пережили вместе много радостных мгновений и моментов. И предлагает им всем сделать групповую работу в виде большого коллажа, на котором будут отображены все эти мгновения, но это будет не простой коллаж, а волшебный – он будет приносить радость всем, кто его увидит.

Каждый ребенок находит то место на ватмане, где он будет изображать радость, используя фотографии, вырезки из журналов, открытки и всевозможные картинки.

Фоном звучат песни из детских мультфильмов.

Через определенное время получается одно большое «произведение», которое символизирует все хорошее, что все они испытали за это время.

Тренер им предлагает поместить этот «шедевр» на самое видно место в кабинете, чтобы его видели все, кто заходит.

Ребята прощаются с тренером и желают друг другу всего хорошего, а тренер в свою очередь благодарит детей за проделанную работу.

**Коррекция эмоциональной сферы детей, страдающих бронхиальной астмой (дети младшего школьного возраста)**

 
**Пояснительная записка**

Бронхиальная астма является классическим примером многофакторной обусловленности болезни, при которой взаимодействуют многочисленные соматические и психические факторы. В подавляющем большинстве случаев (до 90%) заболевание начинается в возрасте до 5 лет. У 25-30 % детей бронхиальная астма имеет тяжелое течение. Именно в этой группе больных наиболее явными становятся нервно-психические нарушения, обусловленные социальной дезадаптацией, хронической гипоксией, побочным действием медикаментов и другими факторами.

Наибольшие психологические трудности при бронхиальной астме связаны с эмоциональной сферой. А именно, в коррекции данной сферы нуждаются дети младшего школьного возраста, так как с возрастом происходит усугубление негативных качеств, трудности проецируются в других сферах. А это, в свою очередь отрицательно сказывается на протекании заболевания.

**Цель:** Формирование эмоциональной устойчивости, профилактика нервно-психических нарушений, сопровождающих бронхиальную астму.

**Задачи:**

• снижение уровня тревожности;

• формирование уверенности в себе;

• преодоление эмоциональных трудностей;

• формирование навыков управления своим эмоциональным состоянием;

• развитие воображения.

**Категория участников:** дети младшего школьного возраста (7-11 лет), 3-7 человек.

**Время проведения:** частота сеансов – 2-3 раза в неделю, продолжительность сеанса колеблется от 1,5-2 часов. Длительность: 3-4 недели, занятия 2 раза в неделю.

**1 занятие**

Цель: Знакомство и объединение детей, обеспечение сотрудничества, создание высокого эмоционального подъема.

***Упражнение «Самомопрезентация»***

Цель: Знакомство участников. Формирование в группе доверительных отношений. Инструкция: Упражнение выполняется в кругу. Участникам предлагается по очереди (по кругу) сообщить остальным членам группы следующую информацию о себе:

• имя;

• любимое занятие;

• любимое лакомство;

• и.т.д. Ведущий и другие члены группы могут задавать представляющемуся участнику

дополнительные вопросы. Норму задавания вопросов лучше ввести ведущему личным примером. Задавая открытые вопросы, ведущий демонстрирует представляющемуся участнику заинтересованность в получаемой информации и помогает ему более полно раскрыться.

***Упражнение «Признаки»***

Цель: Продолжение знакомства, снижение напряжения, улучшение настроения активизация внимания и мышления.

Инструкция: Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга. «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: „Пересядьте все те, у кого есть сестры», – и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?».

***Упражнение «Кодекс группы»***

Цель: составление правил.

Инструкция: Предлагается следующая модель:

• если кому-то больно, не делать еще больнее;

• помогать друг другу в тяжелых ситуациях, стараться понять того, кто рядом;

• никого нельзя ни к чему принуждать;

• нужно стараться прочувствовать упражнения и получить от них довольствие;

• не боятся ошибок;

• не отчаиваться; Правила обсуждаются в группе, корректируются и дополняются.

***Упражнение «Жмурки»***

Цель: Продолжение знакомства участников друг с другом.Разрушение межличностных барьеров, создание высокого эмоционального подъема и сплочение группы на его основе.

Инструкция: Участникам предлагается выполнить следующее задание: с завязанными глазами необходимо поймать участника группы и назвать его имя.

***Упражнение «Хип–хоп»***

Цель: Продолжение знакомства участников друг с другом. Создание высокого эмоционального подъема и сплочение группы на его основе.

Инструкция: Если ведущий говорит «хип»– участникам необходимо назвать имя соседа слева, если «хоп» – справа; тот, кто ошибся становится ведущим.

***Упражнение «Лишний стул» (модификация игры без проигравших)***

Цель: Создание высокого эмоционального подъема в группе, сплочение коллектива.

Инструкция: Стулья располагаются по кругу. Участники ходят вокруг стульев. Одного стула не хватает. По хлопку ведущего надо успеть сесть на стул. Затем с каждым витком игры убирается 1 стул, но выбывших игроков нет, так как можно садиться на колени и.т.п. В конце концов остается куча мала на одном стуле (следить за техникой безопасности).

***Рефлексия***

Цель: Подведение итогов занятия. Предоставление возможности участникам отреагировать эмоции и чувства, наладить обратную связь в группе.

Инструкция: Участники садятся в круг и по очереди сообщают группе о том, что было трудного во время выполнения тех или иных упражнений, что понравилось больше всего, какое самочувствие и настроение у них сейчас.

**2 занятие**

Цель: формирование доверия и сплочения в группе, создание атмосферы свободы и безопасности. Работа с внутренней картиной болезни. Снятие мышечного напряжения и формирование установок: «Я могу, я готов, я способен».

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники сидят по кругу. «Начнем сегодняшний день так: встанем (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза, главное – никого не пропустить».

После того как все поздоровались и снова встали в круг, тренер говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?».

Если обнаружится, что кто-то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться. Затем все садятся в круг, и тренер задает группе один из вопросов: «Как настроение?», «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

***Упражнение «Сороконожка»***

Цель: Обучение взаимодействию со сверстниками, сплочение детского коллектива.

Инструкция: Все дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде тренера или ребенка-ведущего сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т. д.) и выполняет другие задания. Главная задача – не разорвать единую цепь, сохранить сороконожку в целости.

***Упражнение «Моя болезнь»***

Цель: работа с внутренней картиной болезни.

Материалы: листы А4 в количестве равном количеству участников, краски, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается изобразить на листе бумаги свою болезнь, так как она им представляется. После чего участники могут при желании продемонстрировать свои рисунки.

Обсуждение:

• Как вы себя чувствовали, когда рисовали?

• Какие цвета вы выбрали и почему?

• О чем вы думаете, когда смотрите на свой рисунок? После обсуждение тренер предлагает «спрятать» рисунки в шкафу до тех, пор, пока они не понадобятся.

*Упражнение*

*Прогрессивная мышечная релаксация по Эдмунду Джекобсону с элементами гетеросуггестии* (модифицированный вариант для использования с детьми и подростками И.М. Желдаком и С.А. Игумновым)

Цель: Снятие мышечного и эмоционального напряжения, формирование установок: «Я могу, я готов, я способен».

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Тренер зачитывает следующий текст, медленным, приглушенным голосом, на фоне музыкальных композиций, предназначенных для релаксации:

«Сейчас ты готов к тому, чтобы расслабиться для достижения состояния полного отдыха. Откинься, пожалуйста, назад в кресле и устройся очень, очень удобно. Закрой, пожалуйста, глаза. Сначала обрати, пожалуйста, свое внимание на дыхание. Почувствуй, как струя свежего воздуха входит через ноздри и поступает дальше в легкие, как твои грудь и живот расширяются на вдохе и опадают на вдохе. Сосредоточься на дыхании (пауза около 30 с.).

Я всегда буду подробно рассказывать тебе об упражнении на расслабление до того, как ты приступишь к его выполнению. Поэтому не начинай упражнение, пока я не скажу: «Готов? Начали».

… Начнем с груди. По моему сигналу, но не раньше, сделай глубокий вдох. Постарайся, как бы вдохнуть весь воздух, находящийся вокруг тебя. Делаем это сейчас. Готов? Начали. Сделай глубокий вдох…глубже, глубже, задержка…и расслабься. Просто выдохни весь воздух из легких и возобнови обычное дыхание. Заметил ли ты напряжение в области груди на вдохе и расслабление на выдохе? Повторяем упражнение…Смог ли ты в этот раз почувствовать напряжение? А расслабление? (после каждого упражнения пауза 5 – 10 с.)

…Теперь поставь, пожалуйста, обе стопы всей поверхностью на пол. Чтобы выполнить упражнение, оставь носки на полу, а пятки приподними как можно выше. Готов? Начали. Подними обе пятки очень, очень высоко. Подержи так… Расслабь. Просто дай им мягко опуститься на пол. При расслаблении ты, может быть, почувствуешь тепло и приятное покалывание. Повторяем упражнение.

… Сейчас переходим к рукам. Сожми, пожалуйста, обе руки одновременно в кулаки. Сожми кисти рук в кулаки как можно крепче. Готов? Начали. Представь, что ты сжимаешь в кулаке все свои болезни! Теперь расслабь руки. Чувствуешь приятное тепло, покалывание, пульсацию в кистях руки? …Это– отличное упражнение для тех, кто много пишет в школе. Теперь давай повторим (повторить 1 раз).

…Теперь давай перейдем к лицу. Мы начнем со рта. Сначала улыбнись так широко, как только можно. Улыбка «до ушей». Готов? Начали. Очень широкая улыбка. Еще шире. Подержи так – и расслабься (повторить 2 раза). Теперь сложи губы как бы для поцелуя. Готов? Начали. Собери губы вместе. Сожми их очень крепко… Еще крепче. Подержи так – расслабь. (повторить 1 раз). А сейчас перейдем к глазам. Как мы договорились, ты все время нашего сеанса держишь глаза закрытыми, но теперь ты зажмурь их еще крепче. Представь, что ты моешь голову и пытаешь не дать брызгам шампуня попасть в глаза. Готов? Начали. Зажмурь глаза очень крепко…Еще крепче…И расслабь (повторить 2 раза). Это упражнение очень полезно при утомлении глаз, вызванном школьными уроками.

…Теперь снова направь свое внимание на дыхание, почувствуй как с каждым вдохом приятная свежесть, прохлада…вливается через твои ноздри, дыхательные пути в легкие…, принося с собой бодрость, энергию, здоровье…Грудная клетка расширяется, расправляется.. А с каждым выдохом …живот опускается…, теплая воздушная струя выходит…через дыхательные пути, ноздри.., ты можешь представить ее как облачко пара.., которое отделяется от тебя.., унося все болезни, тревоги.., и тает, растворяется… Остается только чувство уверенности, приятного покоя.

…А сейчас перейдем к работе с внутренними органами. Сделай спокойный глоток слюны и проследи, как теплая вода проходит в глубине твоей шеи.., груди.., живота (5-ти секундными паузами)… В верхней части живота появилось приятное тепло, и это тепло, подобно кругам от камня, брошенного в воду, расходится по всему животу, по всему телу … Живот прогрет приятным глубинным теплом.

…Теперь ты расслабил основные мышцы своего тела. Для того, чтобы убедиться в том, что они расслаблены, я вернусь назад и перечислю мышцы, которые мы перед этим напрягали и расслабляли. Когда я буду называть их, дай им расслабиться еще сильнее.

Вновь кратко называем основные группы мышц, предлагая детям представить, как будто волна сильного тепла охватывает их; на этом фоне произносим формулу внушения: «Я могу, Я готов, Я способен!» Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Удалось ли почувствовать, описываемые ощущения?

• Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

***Рефлексия занятия(см. 1 занятие).***

**3 занятие**

Цель: Формирование чувства уверенности в себе, развитие спокойствия и внутренней целостности.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Участники группы образуют полукруг. «Сейчас каждый по очереди будет выходить 6 центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?»

***Упражнение «Пишем в воздухе»***

Цель: Создание такого уровня открытости, доверия, эмоциональной свободы, сплоченности в группе и такого состояние каждого участника, которые позволяли бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане. Снятие мышечного напряжения.

Инструкция: Дети встают рядом со стульями или столами так, чтобы у них оставалось пространство для движения.

Ведущий пишет на доске большую букву В.

Дети должны нарисовать эту букву указательным пальцем в воздухе. Ведущий обращается к детям со словами: «Сначала нарисуйте прямую линию сверху вниз. Вернитесь к началу линии и нарисуйте два полукруга так, чтобы второй заканчивался внизу прямой линии.

Попробуйте нарисовать букву в воздухе с помощью носа… языка… глазами… плечом… бедром.

Какими еще частями тела вы можете нарисовать букву? Нарисуйте в воздухе огромную букву В всей рукой. А теперь нарисуйте совсем крошечную буковку пальцем».

Пока дети не устали, можно предложить им нарисовать другие буквы, например, Б или Д.

В конце игры дети рисуют в воздухе предметы – цветы, домик, дерево или улыбающееся лицо.

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Какой частью тела понравилось рисовать больше всего?

• Что было при этом самым сложным?

***Упражнение «Я лучше всех!»***

Цель: Формирование чувства уверенности в себе, повышение самооценки. Инструкция: ребенку предлагается пройти через «строй» участников группы и сказать каждому, глядя прямо в глаза: «Я лучше всех!».

***Упражнение «Источник»***

Цель: найти силы для преодоления жизненных трудностей, обретение уверенности и внутренней целостности.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Тренер медленным, приглушенным голосом произносит следующий текст, на фоне музыкальной композиции для релаксации. «В своем воображении поместите себя в горы, где вы бывали раннее, или видели по телевизору, или представляли в мечтах – чистое, возвышенное, труднодоступное и прекрасное место, насыщенное тысячелетней силой гранитных скал, где кроме вас лишь яркое солнце, чистое небо и свежий ветер. У подножия огромных гранитных скал открывается источник, он открыт только для вас, и никто другой не найдет к нему пути. Он мощным ключом бьет из гранитной скалы, уже миллионы лет пробивая себе дорогу под миллионами тонн камня, вынося наружу все силы природы. Вы видите его чистую воду, сверкающую в лучах солнца, слышите шум брызг в окружающей тишине и постепенно наполняетесь ощущением, что все в мире проще, чище, яснее и существеннее, чем вам представляется.

Начните пить эту воду и ощутите ее благотворную энергию, проникающую во все клеточки вашего тела и просветляющую все мысли и чувства. Потом встаньте под струю этого источника, и пусть вода льется прямо на вас. Представьте, что она струится через каждую клеточку вашего тела. Представьте, что она омывает все ваши чувства, эмоции и сознание, очищая ваши мысли. Ощутите, как вода промывает, расчищает те «завалы» в вашей душе, которые, накапливаясь, день ото дня, засорили ваше внутреннее пространство: злость на себя и других, обида, сожаления, горечь неудач, вина и стыд, страхи и тревоги за будущее.

Постепенно вы почувствуете, как чистота и сила этого потока становятся вашей чистотой и силой, а его внутренняя энергия – вашей внутренней энергией. И наконец, вы можете ощутить в своей душе место, де может расположиться новый внутренний источник силы. И всегда, когда только захотите этого, вы сможете припасть к этому новому источнику силы».

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Удалось ли почувствовать, описываемые ощущения, представить все необходимое?

• Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

***Упражнение «Походка»***

Цель: Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения, развитие эмоционально – выразительных движений, развитие воображения, координации движения.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Пожалуйста, покажи мне, как ты ходишь в следующих ситуациях:

• Ты счастлив, чувствуешь себя на седьмом небе;

• В школе раздался сигнал пожарной тревоги, и тебе надо срочно убегать;

• Во время занятий спортом ты растянул связки;

• Ты двигаешься в воде, которая достает тебе до бедер;

• Ты переходишь через болотистое место в лесу;

• Ты спускаешься с холма;

• Ты идешь вечером по темной пустынной улице;

• Ты балансируешь на стволе дерева;

• Ты держишь в руке сосуд, наполненный горячей жидкостью;

• Ты находишься на корабле, который попал в шторм;

• Ты переходишь ручей, прыгая с камня на камень;

• Ты идешь за кем-то и хочешь, чтобы он тебя не заметил;

• Ты разочаровался в любви;

• Играя в футбол, ты забил гол;

• Ты только что проснулся;

• Ты идешь домой после уроков». На каждый тип походки выделите от 30 до 60 мин.

***Упражнение «Прекрасный/ужасный рисунок»***

Цель: формирование чувства уверенности в себе, повышение самооценки.

Материалы: листы А4 в количестве равном количеству участников, краски, цветные карандаши.

Инструкция: Каждый из участников рисует «ужасный рисунок». Затем рисунок передается по кругу слева сидящему, и он, добавляя в него несколько деталей, пытается переделать его в «прекрасный». Рисунки передаются по кругу до тех пор, пока «родной» рисунок не вернется к хозяину, только в обновленном виде.

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Какие трудности, затруднения возникали в процессе выполнения задания?

***Рефлексия занятия.***

**4 занятие**

Цель: Формирование чувства уверенности в себе, развитие внутренней силы, оптимизма, спокойствия, целостности. Отработка навыков общения.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Участники группы образуют полукруг.

«Сегодняшний день мы начнем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: будем подходить друг к другу и здороваться. При этом каждый из партнеров использует свой способ приветствия, который должен быть невербальным. Со следующим партнером надо поздороваться тем способом, который использовал, здороваясь с вами, ваш предыдущий партнер. Если в какой-либо из пар „встретятся» два одинаковых приветствия, то следующих своих партнеров эти два человека должны приветствовать новым способом ».

После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?»

***Упражнение «Зеркало»***

Цель: Тренировка мелкой моторики, способности к концентрации, развитие готовности к сотрудничеству. Создание ощущения внутренней связи участников друг с другом. Создание позитивного климата в коллективе.

Инструкция: Первый вариант – один участник исполняет роль лидера, другой – ведомого. Задача последнего – повторять движения лидера как можно точнее, в том же темпе. После обсуждения партнерами чувств и переживаний происходит обмен ролями. В конце упражнения выясняется, в какой роли каждый из участников чувствовал себя увереннее, комфортнее и т. д.

Второй вариант – использование тактильного контакта рук. Участникам необходимо встать друг напротив друга, соединить кончики пальцев и попробовать совершать руками синхронные движения. Далее обсуждается, насколько гармоничны были действия каждого в паре. Проявились ли в этом упражнении лидерские позиции?

***Упражнение «Дерево»***

Цель: Развитие внутренней силы, стойкости и оптимизма.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно: «Встань рядом со своим стулом и выпрями спину. Сделай глубокий вдох и закрой глаза. Почувствуй свои ноги, ощути, как крепко они стоят на земле. Представь, что ты дерево и твои корни врастают глубоко в землю. Представь, что у тебя вырастают новые корни, которые разветвляются в земле. Некоторые из них толстые и сильные, другие более тонкие, они опоясывают все пространство земли вокруг тебя. Представь, что эти корни крепко держат твой ствол, и ты стоишь на земле твердо и уверенно. Если хочешь, можешь раскинуть руки и представить, что эти ветви, которые тоже раскинуты во все стороны. На ветках растут листья или иголки, которые поглощают солнечный свет. Сквозь твои ветви дует легкий ветерок, они легко колышутся. Твои мощные корни поддерживают ствол, и никакой ураган не нанесет тебе вреда…

Если хочешь, представь, что начинается ужасная буря, которая раскачивает деревья. Твой ствол наклоняется из стороны в сторону, могут сломаться некоторые ветки, но ты так крепко врос в землю, что буря тебя не сломает…

Почувствуй свои корни, ствол и ветви, почувствуй, какой ты крепкий и гибкий. Пусть дует ветер – тои ветви сгибаются под его силой, но не ломаются». (пауза 1 минута)

«Постепенно ветер прекращается. Солнце выходит из-за туч, и ты наслаждаешься спокойствием, окружающим тебя… Ты снова становишься самим собой. Потянись, сделай глубокий вдох и открой глаза…».

Обсуждение:

• Какие бури происходят в твоей жизни? Для чего мне нужны мощный ствол и крепкие корни?

• Как добиться этой уверенности?

• Дерево питается энергией солнца, получает питательные вещества из земли и воды, чтобы стать сильным. Что нужно тебе, чтобы стать сильным?

***Упражнение «Групповое рисование по кругу»***

Цель: Сплочение детского коллектива, отработка навыков выполнения совместных действий.

Материалы: листы А4 в количестве равном количеству участников, краски, цветные карандаши.

Инструкция: На листе бумаги предлагается нарисовать незатейливую картинку или просто цветовые пятна, а затем передать эстафету следующему участнику для продолжения рисунка. В итоге каждый рисунок возвращается к своему первому автору.

После выполнения этого задания обсуждается первоначальный замысел. Участники рассказывают о своих чувствах. Коллективные рисунки можно прикрепить к стене: создается своеобразная выставка, которая какое-то время будет напоминать группе о коллективной работе в «чужом пространстве».

Данная техника может выявить сильные противоречия в групповом процессе, вызвать агрессивные чувства, обиду. Поэтому ведущий должен предупредить участников о бережном отношении к работам друг друга.

***Упражнение «Похвалики»***

Цель: Повышение самооценки ребенка, осознание его значимости в коллективе.

Инструкция: Дети сидят в кругу. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, которое ребенок должен «озвучить», начав словами «Однажды я…». Например: «Однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2—3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу коротко рассказывает о том, как здорово он однажды выполнил действие или совершил поступок, указанный в его карточке (разумеется, рассказ может быть и выдуманным). После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключение можно провести беседу о том, что каждый человек обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.

***Упражнение «Царская семья»***

Цель: Повышение самооценки ребенка, осознание его значимости в коллективе.

Инструкция: Участники делятся на несколько подгрупп, каждая из которых получает карточку с заданием изобразить «семейный портрет» царской семьи, семьи всемирно известного ученого, миллионера, кинозвезды и т. д. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен на фото». Обсуждение.

***Рефлексия***

**5 занятие**

Цель: Снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосферы.

Инструкция: Все участники садятся в круг. «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Обсуждение.

***Упражнение «Это я. Узнай меня»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, развитие эмпатии, тактильного восприятия, создание положительного эмоционального климата в группе.

Инструкция: Дети сидят на ковре. Один из них поворачивается спиной к сидящим. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я. Узнай меня». Ребенок, которого поглаживают, должен отгадать, кто до него дотронулся. Воспитатель помогает ребенку отгадать, называя по очереди имена всех участвующих в игре детей. Желательно, чтобы каждый ребенок побывал в роли ведущего.

***Упражнение «Станем сильнее»***

Цель: Расслабление и восстановление сил, выработка ощущения эмоциональной безопасности.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Дети стоят рядом со стульями (нужно, чтобы они чувствовали себя и свободно и в своем личном пространстве), закрывают глаза и прислушиваются к себе, насколько уверенно и гармонично они себя чувствуют.

Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Ты можешь дать минутку отдыха своим глазам и ушам. Почувствуй свое тело. Может быть, тебе покажется, что телу нужно больше кислорода. Начни дышать медленно и глубоко, чтобы свежий воздух проникал во все уголки твоего тела…»(10 с)

«Представь, что земля, на которой ты стоишь, – это огромный шар энергии. Ты можешь ее использовать, чтобы чувствовать себя сильнее. Представь, что эта энергия издает тихое гудение либо жужжание или что она излучает теплый мерцающий свет. Эта энергия растет из земли… Расслабь ступни и представь, что энергия течет из земли через ступни вверх…» (10 с)

«Расслабь лодыжки и позволь энергии устремиться дальше… Почувствуй как она течет через ступни, лодыжки, бедра…» (10 с)

«Ощути, как энергия устремляется в область таза. Ты можешь почувствовать эту силу которая делает теплым и сильным все, что находится внутри таза? …» (10 с)

«Позволь энергии земли течь вверх, в область живота … груди…. Шеи…» (10 с)

«Представь, что энергия устремляется еще выше, заполняет всю голову и течет из головы, глаз и ушей, изо рта и носа вниз, по задней стороне тела, обратно в землю…» (10 с)

«Энергия земли всегда в твоем распоряжении… Достаточно сконцентрироваться, чтобы почувствовать ее силу. Эта энергия согреет тебя снаружи и изнутри, подарит тебе минуту отдыха и восстановит силы…»

А сейчас снова обрати свое внимание сюда. Потянись и открой глаза. Почувствуй себя свежим и обновленным.

Обсуждение:

• Понравилось ли тебе это упражнение?

• Удалось ли тебе почувствовать энергию земли в своем теле?

• Известны ли тебе другие невидимые силы природы?

***Упражнение «Свободный танец»***

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

Инструкция: Группа садится в круг. Один участник выходит в центр круга и танцует. «Не заботьтесь о том, чтобы быть «хорошим» танцором. Не соревнуйтесь с другими. Двигайтесь свободно и спонтанно, следуя за своим телом. Через несколько минут закончите упражнение, сядьте и пригласите кого-нибудь заменить вас. Продолжайте так до тех пор, пока каждый желающий не использует возможность исполнить свой свободный танец». Упражнение может быть завершено участием всей группы в «свободном танце».

***Упражнение «Мандала –1»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением примера мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Дети садятся в удобную позу и закрывают глаза. Ведущий включает музыкальную запись (3-5 мин). Попросите ребят слушать музыку не только ушами, но и всем телом и сердцем.

После чего дети рисуют мандалу: в пустом круге изображают все чувства, которые они испытывали, слушая музыку. Цвета, линии и формы должны выражать чувства детей. (10 мин)

В конце упражнения дети собираются в четверки и показывают друг другу свои рисунки. Они пытаются словами описать изображенные чувства.

Обсуждение:

Любой ребенок может показать свою мандалу группе. Имеет смысл обсудить следующие вопросы:

• Как вы себя чувствовали, слушая музыку?

• Смогли ли вы на ней сконцентрироваться?

• Как вы себя чувствовали, когда рисовали?

• Что было непривычным?

***Упражнение «Летает – не летает»***

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция: Все встают в круг. Психолог называет разные предметы. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда психолог произносит название предмета, который может летать. При этом психолог провоцирует детей поднимать руки вверх при произнесении каждого слова.

***Рефлексия.***

**6 занятие**

Цель: Снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Позволить участникам обратить внимание друг на друга, создать чувство общности группы, которое поможет объединить ее для дальнейшей работы.

Инструкция: Участники группы садятся в круг.

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

***Упражнение «Могу позволить себе играть как ребенок»***

Цель: Снятие мышечного и эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

Материалы: Мягкие изобразительные материалы (гуашь, мелки, акварель и т. п.), листы бумаги большого формата (A3 и больше).

Инструкция: Участникам предлагается нарисовать «нерабочей» рукой самую любимую игру (или занятие) своего детства и придумать к рисунку название.

При рисовании левой рукой правша как бы раздвигает границы умений, открывает в себе новые чувства, становится более спонтанным. При этом высока вероятность проявления сильных переживаний, детских страхов, и наоборот, появления ярких творческих образов. Обсуждение:

• Почему именно эта детская игра возникла в воображении?

• Как вы чувствовали себя, работая над образами?

• Что чувствует сейчас?

***Упражнение «Выпускаем зверя на свободу»***

Цель: Снижение уровня тревожности, работа со страхами.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Что ты чувствуешь, когда у тебя возникают настоящие проблемы? Есть ли среди них такие, о которых ты размышляешь очень долго? В какое время дня или ночи ты беспокоишься сильнее всего?

Представь, что твои заботы и проблемы находятся внутри придуманного тобой животного. Какое это животное? Оно похоже на обезьяну, беспокойно прыгающую в твоей голове? Или огромного слона, который преграждает тебе путь? А может быть, летучую мышь, нагоняющую на тебя страх и мешающую спать?

«Пройдись по комнате, двигаясь так, как двигалось бы это животное (следи за тем, чтобы не удариться обо что-нибудь и не задет других). Можешь тихо поговорить со своим животным, сказать, что ты даришь ему свободу и оно может отправиться туда, где ему будет лучше, чем с тобой». (2 – 3 мин). Обсуждение:

• Бывает ли так, что вы слишком сильно беспокоитесь?

• Бывает ли так, что вы беспокоитесь слишком мало?

• Что хочет сказать ваше животное?

• Когда вы его отпускали, кто занял его место?

• Какое животное вы приставили и почему?

***Упражнение «Мандала–2»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса. Создание ощущения спокойствия и выдержанности.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям: «Сегодня мы будем раскрашивать мандалу. Выберите цвета, которые вам нравятся. В центре мандалы много меленьких деталей, для их раскрашивания вам могут понадобится очень тонко заточенные карандаши. Может быть, мандала напомнит вам о вашей жизни, которая каждый день приносит что-то новое». (15 мин).

После окончания работы с мандалой дети показывают друг другу свои творения и рассказывают, о чем они думали, когда рисовали:

• удивлен ли я тем, что получилось?

• нравится ли мне моя мандала?

• если бы я раскрашивал ее второй раз, сделал бы я что-нибудь иначе?

• какое название подошло бы моей мандале? Во время обсуждение в группе у каждого ребенка должна быть возможность показать

свою мандалу. Можно повесить мандалы на стену, чтобы они были видны всем. Обсуждение:

• Что вы чувствовали, рисуя мандалу?

• Изменились ли ваши чувства в процессе рисования?

• Довольны ли вы своей работой?

• В чем отличие раскрашивания мандалы от обычного рисования?

***Упражнение «Улитка»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение импульсивности.

Инструкция: Ведущий показывает детям картинки с изображением улитки и лягушки, объясняет им, почему улитка боится лягушку, что делает улитка в момент опасности. Затем ведущий встает во главе строя детей, а дети пристраиваются за ним «паровозиком» – каждый обнимает за талию стоящего впереди. Ведущий говорит, что теперь они все вместе – большая улитка. По команде ведущего «Лягушка» улитка закручивается в спираль и замирает, не двигается, не шевелится. По команде «Лягушка ускакала» дети, не разрывая цепочки, прохаживаются по комнате и хором говорят: «Вновь гулять улитка хочет, радуется и хохочет». Упражнение повторяется до тех пор, пока не перестанет доставлять детям удовольствие.

***Рефлексия.***

**7 занятие**

Цель: Снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: разогрев, развитие умения выразить и понять эмоциональное состояние другого.

Инструкция: Предлагается список слов, обозначающих различные душевные состояния. При встрече необходимо поздороваться, поговорить с партнером с оттенком радости, грусти, обиды и т.д. Во время это разговора нужно одновременно точно выразить ваше состояние и угадать, в каком эмоциональном состоянии находиться партнер.

Обсуждение:

• Какие возникли ощущения, чувства?

• Что было легче выражать или угадывать душевное состояние?

***Упражнение «Добрый бегемотик»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения, агрессии, снижение двигательной активности.

Инструкция: Дети встают в шеренгу. Ведущий говорит, что все вместе они – маленький добрый бегемотик. Каждый ребенок обнимает за талию или кладет руки на плечи стоящего впереди. Ведущий просит каждого ребенка погладить своего соседа по плечику, по головке, по спинке, по ручке… Затем воспитатель просит «бегемотика» походить по комнате, присесть. Обычно дети, приседая все вместе, падают и смеются. Иногда игра превращается в общую «кучу-малу» ко всеобщему удовольствию всех участников.

***Упражнение «Храм тишины»***

Цель: Обретение внутреннего умиротворения и спокойствия, накопление сил в трудные периоды жизни.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно: «…Представьте перед своим внутренним взором красивый холм, поросший зеленью. Через его склоны пролегает путь на вершину, где возвышается Храм Тишины. Увидьте и прочувствуйте его великолепие, гармонию и изящество. Сейчас здесь солнечное и теплое весеннее утро. Заметьте, как и во что вы одеты. Прочувствуйте, как вы поднимаетесь по тропе, ощутите контакт ног с почвой.

Над вами бескрайнее небо, ветер ласкает лицо, наполняет легкие энергией и силой. Вглядитесь в окружающий деревья, кустарники, траву. Представьте, как вы приближаетесь к вершине холма и вратам Храма Тишины. Здесь сотни лет не звучало ни единого слова. Приблизясь к вратам, прикоснитесь к ним и ощутите гладкий камень тысячелетий, держащий на себе эти врата и двери. Войдите в эту светящуюся тишину и почувствуйте, как она охватывает вас со всех сторон, давая поддержку и защиту. Вас обволакивает мягкое и теплое синие, несущее спокойное чувство силы и поддержки со всех сторон. Прочувствуйте, как уверенно и твердо стоите вы в этом храме, ощутите контакт ног с землей, впитайте энергию спокойной устойчивости, идущую снизу. Дайте сиянию впитаться в ваше тело, разнестись по жилам и проникнуть в каждую клеточку тела, наполняя его теплом и силой.

Побудьте в этой звенящей тишине 1-2 минуты или сколько сочтете нужным, вслушиваясь в тишину и напитываясь силой.

Затем медленно выходите, тихо закрывая врата за собой. Выйдя наружу, свободно откройтесь влиянию весеннего утра, ощутите легкий свежий ветерок, услышьте, как поют птицы и шелестит трава под ногами, вдохните полной грудью душистый воздух и вернитесь в свое время и место». Обсуждение:

**•**Понравилось ли вам это упражнение?

**•**Удалось ли почувствовать, описываемые ощущения, представить все необходимое?

**•**Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

***Упражнение «Скульптура»***

Цель: Развитие умения владеть мышцами лица и тела, снижение мышечного напряжения.

Инструкция: Дети разбиваются на пары. Один из них – скульптор, другой – скульптура. В начале темы для скульптур предлагает ведущий; постепенно следует передать выбор самим детям. По заданию ведущего, ведущего-ребенка или по собственному выбору скульптор лепит из «глины» скульптуру: ребенка, который ничего не боится; ребенка, который всем доволен; ребенка, который выполнил сложное задание, и т. д. Затем дети меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

Обсуждение:

• Что вы чувствовали в роли скульптора и скульптуры?

• Какую фигуру изображать было приятно, какую – нет?

***Упражнение «Мандала –3»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса. Достижение состояния глубокого расслабления и мечтательности, в котором можно обрести оптимистический настрой и уверенность в будущем.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Это не совсем обычная мандала, в ней часть звездочек расположена вне круга. Ты можешь раскрашивать звезды любыми цветами и в каком угодно порядке – решай сам, как ты будешь это делать.

В этой процедуре не может быть ничего правильного или неправильного, и у тебя есть множество возможностей создать уникальную мандалу Я желаю тебе получить настоящее удовольствие от этой работы».

Дети собираются и обсуждают свои мандалы.

Обсуждение:

Можно повесить рисунки на стену, чтобы все могли их рассмотреть.

• Как вы себя чувствовали, когда рисовали мандалу?

• Какие цвета вы выбрали и почему?

• О чем вы думаете, когда смотрите на свои рисунки?

• В каких случаях вам приходилось быстро принимать решения?

• Над какими решениями вы размышляете дольше, чем обычно?

• Какое решение было самым трудным для вас за последнее время?

• В каких играх и деятельности вы забываете про время?

***Упражнение «Элементы прогрессивной мышечной релаксации по Эдмунду Джекобсону с элементами гетеросуггестии»***

(модифицированный вариант для использования с детьми и подростками И.М. Желдаком и С.А. Игумновым)

Цель: Снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: См. 2-е занятие упражнение 4.

***Рефлексия.***

**8 занятие**

Цель: снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Волшебные слова»***

Цель: создание эмоционального комфорта, расширение представлений участников о силе слова.

Инструкция: Все участники должны поприветствовать друг друга. В ходе взаимных контактов необходимо употреблять волшебные слова и выражения, отмечая свои ощущения и реакцию партнера.

***Упражнение «Ласковый мелок»***

Цель: Снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

Инструкция: Упражнение состоит в том, что один ребенок рисует или пишет на спине у другого различные картинки или буквы, а тот отгадывает, что было изображено. *Упражнение «Реставрация дома»*

Цель: Предоставить возможность участникам разобраться в сложностях собственных чувств и мыслей, планов сомнений, восстановить себя после жизненных ударов и кризисов.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст медленно и спокойно: «…В своем внутреннем пространстве представьте себе заброшенный сад, густо заросший сорняками… В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми стеклами… Откройте скрипучую деревянную дверь и войдите внутрь, в пустые запыленные комнаты. Вид заброшенного дома и неухоженного сада может навести на вас чувство одиночества и уныния. Но подумайте над тем, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили восстановить его…. Осмотрите прекрасные окрестности, деревья, озеро, горы вдали… Пришло время приступать к работе по реставрации дома! Дыры в стенах вы закладываете прочными кирпичами, скрепляя их цементом… Заменяете покосившиеся двери на новые… Тщательно перестилаете прогнившие доски пола и вставляете новые стекла в окна вместо разбитых… Покрываете новой прочной крышей…

Поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают уже прорастать…

Дом готов, чтобы начать его обставлять. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его как хотите…

А в саду цветы уже начали цвести, они разные по окраски и форме. Склонитесь к ним и почувствуйте их запах. Обойдите весь сад. Возможно, вам захочется что-то изменить или добавить – делайте все, что душе угодно. Пришло время вдохнуть жизнь и энергию в дом. Включите лампы и посмотрите, как они работают. В камине трещат поленья, проверьте воду в кране и убедитесь, что она поступает нормально. В холодильник на кухне положите кое-что вкусное и поставьте в вазу цветы. И теперь посмотрите в окно – там цветущий сад, озеро, горы и деревья – почувствуйте себя в своем доме и на своем месте и в свое время… А теперь пришло время возвращаться, медленно открывайте глаза» Ведущий в ходе обсуждения может провести параллель между домом, который

реставрировался в ходе упражнения и восстановлением организма детей. Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Удалось ли почувствовать, описываемые ощущения, представить все необходимое?

• Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

***Упражнение «Зоопарк»***

Цель: Снятие пихоэмоционального напряжения.

Инструкция: «А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну два раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну три раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру».

***Упражнение «Мандала -4»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «В этой мандале нет привычных границ. На первый взгляд она выглядит как запутанный лабиринт. Сколько там путей? Как бы тебе хотелось раскрасить эту мандалу? Подумай, как можно привести в порядок эти запутанные линии».

После окончания работы дети показывают друг другу рисунки и обсуждают их.

Обсуждение:

Можно повесить рисунки на стену, чтобы все могли их увидеть.

• Сколько может быть вариантов раскрашивания мандалы?

• Сколько дорог вы обнаружили в этой мандале?

• Что вы чувствовали, когда посмотрели на нее впервые?

• Как вы решили ее раскрашивать?

• Нравится ли вам решать хитроумные задачи?

***Упражнение «Ручеек»***

Цель: Эмоциональное и физическое раскрепощение.

Инструкция: Детская игра сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами.

***Рефлексия занятия.***

**9 занятие**

Цель: Снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Бегущие огни»***

Цель: Приветствие, разминка.

Инструкция: Все участники сидят в кругу. Ведущий говорит соседу справа приветственную фразу: «Доброе утро!» Сосед должен как можно быстрее встать, повторить фразу и снова сесть, а уже его сосед должен сделать то же самое. Когда приветствие обойдет 1-2 раза весь круг, ведущий добавляет новый элемент, например, хлопнуть в ладоши. Игру нужно остановить, когда участникам приходится повторять 5-6 элементов.

***Упражнение «Прогулка по…»***

Цель: Снятие мышечных зажимов, развитие тактильных ощущений.

Материалы: газетные листы.

Инструкция: Это может быть, например, прогулка по пространству газетного листа. Участникам предлагается прогулка по пространству листа, не нарушая поля и границы. По сигналу ведущего все должны замереть. Затем обсуждается, кто в какой части листа находится.

Некоторые люди плохо чувствуют пространство и ошибаются при ответе на вопрос, где расположена их «буква»: в начале страницы, в конце, на полях. Сказанное особенно характерно для детей с дисграфией.

При повторе можно посоветовать участникам-«буквам» объединиться в слова, имена и т. п.

«Прогулка» может быть свободной, когда человеку предлагается просто почувствовать свое тело при выполнении разнообразных (плавных и резких, медленных и быстрых) движений в определенном пространстве комнаты. Постепенно упражнение усложняется. К примеру, продолжая прогуливаться, участники должны имитировать встречу. В следующем задании – после каждой встречи резко менять направление движения. В частности, по команде ведущего поворачиваться на 90 или 180 градусов, приседать, отпрыгивать и т. п.

***Упражнение «Чернильные пятна»***

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения. Развитие чувства свободы и творчества. Развитие воображения.

Материалы: для каждого ребенка белая бумага для письма формата А4, черные фломастеры, смываемые чернила, пипетка, салфетка для «критических случаев».

Инструкция: Дети кладут перед собой лист бумаги и складывают его пополам. Затем разворачивают бумагу, капают в центр листа несколько капель чернил и складывают бумагу, снова, проглаживая лист рукой, и ждут несколько мгновений. Когда они снова откроют лист, на нем должно получиться загадочное изображение.

После этого ведущий объясняет задание: «Что вы видите на листе? Видите ли вы лица, силуэты людей, животных, дома, предметы или фантастические существа? Что они делают? Где происходит сцена? Назовите свой рисунок.

Авторы могут по очереди становиться перед группой, показывать свое рисунок.

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Нравятся ли вам ваши рисунки?

• Быстро ли вам удалось увидеть в чернильных пятнах различные образы?

***Упражнение «Дождик»***

Цель: снятие мышечных зажимов

Инструкция: Ведущий предлагает участникам встать в плотный круг. По очереди каждый из участников выходит в центр круга, закрывает глаза. Все остальные участники по команде ведущего начинают имитировать дождик, который капает на участника в центре. Сначала это мелкий приятный дождик (легкие точечные движения), затем он усиливается (движения становятся сильнее), начинается сильный ветер (взмахи), потом идет град (движения кулачками), вода стекает ручьями (поглаживающие движения), и наконец дождик начинает утихать, выглядывает солнышко.

При проведении данного упражнения ведущему необходимо следить, чтобы дети не причинили друг другу боли.

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Что вы почувствовали, когда находились в центре?

• Были ли прикосновения группы приятны, либо вызывали дискомфорт?

***Упражнение «Мандала – 5»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса. Формирование чувства безопасности, доверия к миру. Создание вдохновляющей, позитивной атмосферы.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Внутри этой мандалы ты видишь лепестки цветка. Какими цветами ты хотел бы раскрасить эти лепестки? В центре цветка пустое пространство, де ты можешь нарисовать то, что захочешь. Это внутренний круг называется сердцем цветка. Ты можешь рисовать там все, что считаешь важным и ценным для себя, а можешь оставить это место пустым либо закрасить его одним цветом или несколькими.

Дети собираются и показывают друг другу мандалы и обсуждают их.

Обсуждение:

Нужно дать всем детям возможность показать свои рисунки или повесить все мандалы на стену. Это создаст в комнате, где проходит занятие, позитивную, вдохновляющую атмосферу. При обсуждении будут полезны следующие вопросы.

• Как вы себя чувствуете? Вы сразу увидели готовую картинку или долго раздумывали над ней?

• Какие цвета вы выбрали и почему?

• Что вы решили сделать с серединкой цветка?

• Что в настоящий момент для вас самое важное в жизни?

***Упражнение «Путаница»***

Цель: Активизация группы, преодоление телесных барьеров. Создание доброжелательного тона в группе.

Инструкция: Упражнение начинается с работы в парах. Участникам предлагается совместно создать на полу 5 точек опоры, затем – 6, 7. Это простое задание. Решение его, как правило, тривиально: четыре точки опоры – это ноги двух участников, пятая – две соединенные руки.

Далее «разогрев» продолжается в малых группах по 3-4 человека. Им предстоит объединиться и создать от четырех до пятнадцати и более точек опоры на полу. После этого всем участникам предлагается встать в центре условного круга, придвинуться как можно ближе друг к другу, закрыть глаза и поднять обе руки вверх. Одной рукой нужно на ощупь найти пару. Другая рука остается свободной. Затем ведущий соединяет свободные руки таким образом, чтобы получилась «путаница». Участникам надо «распутаться» и образовать общий круг, не разрывая спонтанно образованные «связи» друг с другом.

***Рефлексия.***

**10 занятие**

Цель: Снижение уровня тревожности, снятие эмоционального и мышечного напряжения. Повышение эмоционального тонуса.

***Упражнение «Подарок»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера. Коррекция восприятия себя и другого, психологическая поддержка.

Инструкция: Приветствуя друг друга и обмениваясь любезностями, каждый будет дарить соседу справа гипотетический подарок, исходя из представлений о нем. После вручения, партнер должен выразить свое отношение к подарку.

***Упражнение «Серебряное копытце»***

Цель: Снятие излишнего мышечного напряжения, развитие чувства доверия к окружающим, сплочение коллектива.

Инструкция: Один из детей играет роль волшебного оленя – красивого, стройного, сильного, спокойного, доброго оленя с гордо поднятой головой. На его левой ножке – серебряное копытце. Как только он трижды стукнет копытцем по земле, появляются серебряные монеты. Они волшебные, невидимые. С каждой вновь появляющейся новой монетой «олень» становится добрее и ласковее. И хотя люди не видят этих монет, они чувствуют доброту, тепло и ласку, исходящие от него. Они тянутся к «оленю», любят его, он им все больше и больше нравится.

Это упражнение может стать своеобразным ритуалом в детском коллективе, одним из способов разрешения конфликтов в группе.

***Упражнение «Один лишний»***

Цель: Эмоциональное и телесное раскрепощение.

Инструкция: Один член группы (вначале это может быть тренер) в кругу задает вопрос, например: «Кто любит розы?». Те, кто их любит, встает и бегает до команды «стоп». Затем садятся на свободные места, тот, кто остался, становится ведущим.

***Упражнение Волшебные шарики»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Дети сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладошек «лодочку». Затем он вкладывает каждому ребенку в ладошки стеклянный шарик и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладошки, согрейте его, сложите ладошки вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть своего тепла и ласки… Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

***Упражнение «Мандала–6»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Повышение эмоционального тонуса. Формирование чувства силы, важности, ощущения прироста энергии, радости и независимости.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации; карандаши, лист бумаги с изображением мандалы для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Это мандала особенно интересна для тех детей, которые учатся в школе. В ней используются две геометрические фигуры – квадрат и круг. Это напоминает жизнь, в которой тоже важны две фигуры, два дома – семья и школа.

Наверное, ты помнишь, что раньше ты в основном играл, а теперь тебе приходится заниматься и другими делами, ведь в школе ты учишься. В наше жизни всегда присутствуют две стороны: мы бываем в обществе других людей и в одиночестве; мы работаем и играем; иногда мы хорошо ладим друг с другом, а порой нам бывает трудно общаться.

Раскрась свою мандалу. Выбери для нее такие цвета, чтобы тебе стало радостно. Обрати внимание на то, как твоя мандала шаг за шагом будет становиться все более красивой»

После окончания работы дети собираются и обсуждают свои рисунки.

У всех должна быть возможность показать свою мандалу группе и коротко рассказать о ней.

Обсуждение:

• Что вам больше всего нравиться в этой мандале?

• Что вы хотели выразить выбранными цветами?

***Упражнение «Котенок»***

Цель: Снятие эмоционального и мышечного напряжения, установление положительного эмоционального настроя в группе.

Инструкция: Дети располагаются на ковре и подражают действиям котенка, о котором рассказывает ведущий, – нежатся на солнышке, потягиваются, умываются, царапают лапками с коготками коврик и т. д.

***Упражнение «Сигнал»***

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе.

Инструкция: Участники стоят по кругу, достаточно близко и держаться сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руки, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны.

***Рефлексия.***

**11 занятие**

Цель: Формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния.

***Упражнение « Приветствие»***

Инструкция: Каждый участник по кругу рассказывает, какое у него на данный момент настроение и самочувствие, но не в описательной форме, а используя разные цвета. Например: «У меня сейчас настроение желтого цвета, как солнышко» и.т.д.

***Упражнение «У кого монеты?»***

Цель: Развитие навыков сотрудничества и концентрации. Предоставление возможности поучиться понимать «язык тела» других людей и контролировать свой собственный.

Материалы: 6 **–**8 монет.

Инструкция: Участники образуют тесный круг. Трое добровольцев играют роль детективов: они выходят в центр круга, садятся на пол и закрывают глаза.

Ведущий встает в круг и дает участникам слева и справа от себя монеты. Дети в кругу держат обе руки перед собой и передают монеты из рук в руки, пока ведущий не даст сигнал «Стоп!». После сигнала участники убирают руки и зажимают монеты в кулаках.

Детективы открывают глаза, встают и идут по кругу. С двух попыток они должны отгадать, у кого в руке монета.

Первый угадавший меняется местом с тем, у кого была монета. После этого все начинается заново: детективы садятся в центре руга на пол, остальные передают монеты.

Детективы могут разговаривать и делиться своими соображениями, а дети в кругу должны молчать.

Обсуждение:

**•**Усложняли ли участники работу детективов?

**•**Что вам больше понравилось – быть детективом или участником в кругу?

**•**Удавалось ли вам владеть собой и скрывать, что у вас в руке монета?

**•**По каким признакам детективы замечали, кто держит в руке монету?

***Упражнение «Волшебные снежинки»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Спокойным мягким тоном произнесите следующий текст: «Встань рядом со своим стулом и встряхни ногами и руками… Ты видел когда-нибудь волшебный снег – очень крупные снежинки, мерцающие голубыми искорками? Кто вдохнет такую снежинку, почувствует себя свежее и бодрее, как но мгновению волшебной палочки. Усталость и заботы покинут его. Но для этого снежинку нужно вдохнуть очень глубоко – чтобы она попала внутрь живота.

Пройди медленно по комнате и представь, как снег кружиться в воздухе. Кружатся в воздухе и стремятся к земле обычные маленькие снежинки и среди них огромные волшебные. Если волшебная снежинка появится перед тобой, глубоко вдохни ее и иди дальше – ты почувствуешь, что твое тело стало более легким и напряжение ушло.

Тот, кому удалось вдохнуть три волшебные снежинки, может загадать желание».

«Если ты загадал желание, можешь вернуться на свое место и подождать остальных».

Обсуждение:

• Понравилась ли вам эта игра?

• Как вы себя чувствуете?

***Упражнение «Создание святого места»***

Цель: Формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния.

Оборудование и материалы: магнитофон, диск с музыкой для релаксации.

Инструкция: С помощью этого упражнения участники смогут создать в себе святое место, куда они смогли бы пойти в любой момент, когда это им необходимо. Это святое место должно идеально подходить для расслабления и успокоения, в нем человек должен чувствовать себя в безопасности, и создать его можно по своему желанию.

Ведущий обращается к участникам со словами: «Займите удобное положение, закройте глаза и расслабьтесь. Представьте себя в каком-нибудь прекрасном уголке на природе. Это может быть любое место, которое вам больше нравится: лужайка, вершина горы, лес, морской берег. Оно может быть даже глубоко в океане или на другой планете. Где бы оно ни было, вам там должно быть удобно, приятно и спокойно. Принимайтесь за исследование окружающей обстановки, подмечая все детали, звуки, запахи и прочие возникающие у вас чувства и впечатления.

А теперь займитесь обустройством этого места, чтобы сделать его обстановку комфортной и домашней. Может быть, вы захотите построить какой-нибудь дом или другое пристанище, а может быть, просто окружите это место золотым светом, который будет защищать вас. Создавайте и расставляйте по местам необходимые вам вещи так, как вам будет удобнее и приятнее.

Можете совершить какой-нибудь ритуал, чтобы обозначить свое святое место.

С этих пор это ваше собственное личное внутреннее святое место, куда вы можете возвращаться всегда, когда закроете глаза и захотите оказаться там. Это место особой энергии, и вы можете посещать его каждый раз, когда только захотите.

Может оказаться, что ваше святое место время от времени изменяется независимо от вас, или, может быть, вы захотите внести какие-либо изменения и дополнения. В вашем святом месте вы можете свободно творить, но помните, что оно должно сохранять основные качества – быть местом мира, спокойствия и абсолютной безопасности».

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Удалось ли почувствовать, описываемые ощущения, представить все необходимое?

• Что вы чувствовали, находясь в этом месте?

• Как вы себя чувствуете после выполнения упражнения?

***Упражнение «Растопить снеговика»***

Цель: Придать детям бодрость и увеличить ощущение силы и энергии. Показать способ снятия напряжения и беспокойства.

Инструкция: Дети встают возле своих стульев, выпрямляют спину и закрывают глаза. Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что перед тобой стоит снеговик. Его тело слеплено из огромного снежного шара, а голова – из шара поменьше. Можешь мысленно приделать к нему нос – морковку, глазки из черных угольков и надеть на него ведро в качестве головного убора.

А теперь представь, что твое дыхание имеет волшебную силу. Когда ты вдыхаешь через нос, воздух еще прохладный, а когда ты вдыхаешь через рот, твое дыхание такое горячее, что ты можешь растопить снеговика. Попробуй теперь применить свое волшебное дыхание: вдохни прохладный воздух и вдохни горячий… Реши сам, насколько сильно ты хочешь растопить снеговика? Хотел бы ты, чтобы снеговик превратился в огромную лужу?»

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Насколько вы позволили растопить снеговика?

***Упражнение «Чемодан со стрессами»***

Цель: Познакомить детей с простым способом преодоления стресса, когда они могут отбросить все, что их беспокоит, и обратиться к проблеме только, когда они захотят сделать это осознанно.

Материалы: карандаши, листы бумаги формата А4 для каждого ребенка.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что у тебя в комнате есть большой чемодан, который закрывается на ключ. Может быть, это старомодный кожаный чемодан или современный пластиковый либо металлический. Представь себе ключ от него…

Это волшебный чемодан, в котором ты хранишь все, что тебя волнует, беспокоит или раздражает. Ничто не может вырваться оттуда само по себе. Но если ты захочешь подумать о какой-то проблеме, которую ты спрятал в своем чемодане, то можешь ее достать, сделать с ней что-нибудь и положить обратно, когда пожелаешь.

Нарисуй свой волшебный чемодан и ключи к нему. Потом нарисуй то, что тебя волнует, раздражает или беспокоит. Можешь нарисовать это внутри чемодана или возле него».

После выполнения задания дети собираются и показывают свои рисунки друг другу.

Обсуждение:

• Какого размера ваши чемоданы?

• Что вас больше всего беспокоит?

• Какие мелочи вас нервируют?

• Что вы делаете, когда волнуетесь?

***Упражнение «Легкий как перышко»***

Цель: Способствовать концентрации частников на своем дыхании. Развитие ощущения спокойствия и сосредоточенности.

Инструкция: Попросите детей поднять руку и подержать ее перед собой открытой ладонью вверх.

«Представь, что на твоей ладони лежит перышко, легкое как пух. Его сможет унести

самый слабый ветерок. Какого она цвета? Ты можешь выбрать любой цвет, который тебе нравиться…

Теперь медленно и осторожно встань рядом со своим стулом… Сделай носом вдох и, выдыхая, не разжима губ. Если ты выдохнешь чуть сильнее, то сможешь сдуть перышко со своей руки… Оно медленно поднимается в воздух над твоей головой, и ты можешь медленно идти и внимательно следить за ним, удерживая перышко в воздухе своим дыханием, словно это маленький планер, который парит над водой…

Глубоко вдохни, чтобы удержать перышко перед собой. Последуй за ним глазами и с помощью дыхания дай ему «потанцевать» – легко, радостно. Контролируй его дыханием…

Следи за тем, чтобы не столкнуться с другими детьми. Продолжая дышать на перышко, найди путь, который приведет тебя на твое место…».

«Когда ты вернешься на свое место, дай перышку приземлиться на твою ладошку, положи его на стол…».

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Каких цветов были ваши перышки?

• Как вы себя чувствуете сейчас?

***Рефлексия***

**12 занятие**

Цель: Формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния.

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Как и в прошлом занятии, участникам необходимо соотнести свое самочувствие и настроение в данный момент с определенным цветом, но не просто проговорить, а показать не вербально, а другие участники пытаются отгадать. Например, «голубое» настроение можно показать, изобразив небо или волны моря.

***Упражнение «Сколько нас?»***

Цель: Создание атмосферы всеобщей сконцентрированности.

Инструкция: «Встаньте в один большой круг. Давайте проверим ваше внимание. Сейчас кто-то из вас встаньте в центр круга. Мы завяжем ему глаза. Все остальные должны стоять максимально тихо. Когда я подниму руку, участники один за другим должны будут осторожно подходить к тому, кто будет стоять с завязанными глазами и становиться за его спиной. Следующий начинает подходить только после того, как предыдущий займет свое место за его спиной. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. Все остальные должны вести себя как можно тише, чтобы участник с завязанными глазами мог расслышать самые тихие шорохи. Ведь он должен с закрытыми глазами определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает правильно, то мы все вместе громко будем ему аплодировать».

***Упражнение «Танцующие перья»***

Цель: Показать участникам способ регуляции своего эмоционального состояния, посредством дыхания.

Материалы: может понадобиться перышко.

Инструкция: Дети встают в круг и смотрят в центр. В начале игры нужно добиться, чтобы ребята осознавали свое дыхание.

Ведущий выходит в центр круга и, вытянув руки вверх, произносит следующий текст:

«Представьте, что на моей ладони лежит крошечное перышко, легкое как пух. Попытайтесь сдуть его с мой ладони и сделайте так, чтобы оно перелетало с одной стороны круга на другую. Следите за тем, чтобы невидимое перышко не упало на пол…

А теперь я положу на ладонь настоящее перышко. Мы можем повторить игру». Ведущему необходимо следить за тем, чтобы перышко оставалось в кругу и у всех была возможность поучаствовать в игре.

Обсуждение:

• Понравилась ли вам эта игра?

• Удалось ли сотрудничество?

• Удалось ли вам представить невидимое перышко?

• Следите ли вы за своим дыханием?

***Упражнение «Коробка счастья»***

Цель: Развитие стойкости и оптимизма, опираясь на прошлый позитивный опыт.

Материалы: листы А4 в количестве равном количеству участников, краски, цветные карандаши.

Инструкция: Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Представь, что у тебя есть коробка счастья. Она может быть размером с коробку из-под обуви, коробочку из-под маминого кольца, а может быть такой большой, как упаковка от холодильника. В этой коробке храниться только то, что делает тебя счастливым. Если ты вдруг почувствуешь себя одиноким или загрустишь, ты всегда можешь залезть в нее, чтобы развеселиться.

Что ты положишь в коробку? Закрой глаза и подумай о том, что помогает тебе чувствовать себя счастливым. Если ты представил себе, что это такое, можешь открыть глаза. Нарисуй свою коробку счастья и то, что в ней находиться. Если хочешь, можешь нарисовать себя».

После окончания работы дети собираются и показывают друг другу свои рисунки и обсуждают их.

***Упражнение «Сотворение пластилинового города»***

Цель: Снятие эмоционального напряжения. Развитие творческого начала группы, ощущения спокойствия, а также развитие навыков взаимодействия, сотрудничества.

Оборудование и материалы: магнитофон, музыка для релаксации, пластилин, салфетки.

Инструкция: Каждый член группы получает пластилин. Упражнение может сопровождаться приятной мелодией для создания мягкой, расслабленной атмосферы. Ведущий произносит следующий текст:

«Вы – один участников, создающих город «Счастье». Закройте глаза и вообразите, что пластилин– сырье, из которого можно делать все, что вы захотите. С закрытыми глазами работайте с пластилином и дайте пальцам выразить ваши мысли и чувства… Когда вылепите скульптуру, поместите ее на столе вместе с остальными вылепленными в вашей группе скульптурами. Совместно с членами группы с открытыми глазами поработайте над структурированием целостного города «Счастье» из соответствующих частей, подумайте и слепите то, чего не хватает, но обязательно должно быть в этом городе… В заключение поделитесь своими впечатлениями…»

***Упражнение «Вздохи»***

Цель: Обучение простому способу расслабления, который способствует эмоциональной разгрузки и помогает физической релаксации.

Инструкция: Дети сидят на стульях, руки на бедрах, спина прямая. Ведущий обращается к детям как к одному ребенку: «Вспомните о том, что вызывало у тебя напряжение в последнее время: может быть, ты слишком долго сидел за уроками… Или у

тебя была сложная тренировка… Или ты делал уборку в квартире… Может быть, произошла какая-то неудача… Ты что-то потерял или тебя кто-то разочаровал…

Я покажу тебе способ освободиться от телесного и душевного напряжения.

Сделай глубокий вдох и задержи дыхание. Подумай о том, что иногда жизнь бывает сурова. Наклонись немного вперед и выпусти весь воздух с длинным «ааах». Пусть все услышат, как из тебя выходят напряжение и заботы. Потом сделай глубокий вдох и мысленно скажи себе, как много прекрасных сюрпризов предоставляет тебе жизнь…

Повтори эту последовательность еще пару раз».

***Рефлексия***

**13 занятие**

Цель: Формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния.

***Упражнение «Приветствие» (См. занятие 2).***

***Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»***

Цель: Обучение участников способу расслабления, необходимому в тех случаях, когда они сильно напряжены.

Инструкция: Ведущий говорит следующий текст: «Пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так… (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы очень подвижными…

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд.)

Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной.

Снова станьте солдатом… (10 секунд.) Теперь опять тряпичной куклой…»

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

«Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины… Теперь стряхните воду с волос… Теперь – с верхней части ног и ступней…»

***Упражнение «Четыре пальца»***

Цель: Развитие чувства защищенности. Ознакомление участников со способом осуществления активного контроля над своими собственными чувствами.

Оборудование и материалы: магнитофон, музыка для релаксации.

Инструкция: Сообщите детям, что вы хотите научить их эффективному методу расслабления, который помогает быстро успокоиться в случае стресса.

«Устройся удобно; сделай три полных выдоха и закрой глаза… Продолжай дышать спокойно и глубоко, пока я буду говорить….

Дотронься большим пальцем той руки, которой ты пишешь, до указательного пальца этой же руки и вспомни о том времени, когда ты чувствовал себя очень хорошо, несмотря на телесную усталость, – может быть, это было после футбольного матча или длительной вело сипедной прогулки. Ты не хотел ничего, кроме как лечь и отдохнуть – на газоне, в удобном кресле или в кровати…»

«А сейчас дотронься до среднего пальца. Подумай о тех ситуациях, когда ты чувствовал, что тебя любят и полностью принимают, – возможно, в семье или в кругу друзей…»

«Теперь дотронься до безымянного пальца. Вспомни ситуацию, когда тебе сказали самый лучший комплимент. Если тебе ничего не приходит в голову, спроси себя: каким был бы для тебя лучший комплимент?»

«И наконец, дотронься до мизинца. Подумай о самом прекрасном месте, которое ты когда-либо видел. Вспомни момент, который тебя увлек…»

«К этим прекрасным воспоминаниям и теплым чувствам ты можешь возвращаться в любое время, расслабляясь и дотрагиваясь большим пальцем до других пальцев твоей ведущей руки по очереди. Эти чудесные переживания будут сопровождать тебя всегда и везде…

А теперь сделай полный выдох и потянись. Открой глаза и посмотри вокруг, почувствуй себя посвежевшим и бодрым».

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Почему расслабление может увеличить ваши силы?

***Упражнение «Коровы, собаки, кошки»***

Цель: Обучение участников внимательно слушать, получая при этом удовольствие и имея возможность вступать друг с другом в контакт.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст: «Пожалуйста, встаньте и расположитесь широким кругом. Я подойду к каждому из вас и шепотом скажу на ушко название какого-нибудь животного. Запомните его хорошенько, так как потом нам надо будет стать этим животным. Никому не проговоритесь о том, что я вам нашептала. (По очереди шепчите детям на ухо: «Ты будешь коровой», «Ты будешь собакой», «Ты будешь кошкой».)

Теперь закройте, пожалуйста, глаза. Через минутку я попрошу вас «заговорить» так, как «говорит» ваше животное. Забудьте на время человеческий язык. Вам надо, не открывая глаз, объединиться в группы со всеми теми животными, которые «говорят» так же, как вы. Вы можете ходить по комнате и, услышав свое животное, двигаться ему навстречу. Дальше, взявшись за руки, вы идете уже вдвоем и вместе издаете звук этого животного, чтобы найти других детей, «говорящих» на вашем языке. Готовы? Все закрыли глаза? Помните, что во время хождения по комнате глаза должны оставаться закрытыми. Навострите уши и слушайте звуки, издаваемые коровой, собакой и кошкой… Начали!»

***Упражнение «Восемь свечей»***

Цель: Обучение способу снятия эмоционального напряжения, беспокойства.

Инструкция: Объясните детям, что хотите показать им способ достижения расслабления и концентрации за короткой время, например, для подготовки к решению нового задания учителя.

«Закрой глаза и представь ряд горящих свечей, стоящих на расстоянии примерно полуметра от тебя. Они могут быть любого цвета или формы. Я буду медленно считать от 1 до 8, а ты будешь по очереди задувать свечи, одну за другой. Когда погаснет последняя свеча, ты сможешь насладиться атмосферой спокойствия и расслабленности, которую ты создал сам.

Давай начнем вместе: раз…два…три… С каждым счетом ты все больше расслабляешься…четыре…пять…

А теперь посиди минутку с закрытыми глазами и насладись спокойствием и тишиной».

«Открой глаза и посмотри вокруг «свежим» взглядом…»

Обсуждение:

• Понравилось ли вам это упражнение?

• Подошел ли вам темп задувания свечей?

• Удалось ли вам «увидеть» горящие и затухающие свечи?

***Упражнение «Поймай мышь»***

Цель: Снятие мышечного напряжения. Организация перерыва в работе, позволяющего потом снова собрать свое внимание и энергию.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст: «Представьте себе, что вы прямо сейчас и прямо здесь будете ловить мышь. Что это будет за мышь? Хорошенькая белая мышка или серовато-коричневая домашняя мышь? Представьте себе маленького зверька с остренькой мордочкой и симпатичными серыми глазками, быстро перебирающего по полу четырьмя крошечными лапками. Вы должны передвигаться совершенно бесшумно, чтобы не спугнуть этого маленького зверька. Крадитесь как можно медленнее за своей мышкой, пройдите через всю комнату, подойдите к своему месту, и пусть ваша мышка останется сидеть перед вами. Если хотите, то можете, сидя на своем месте, взять ее в руки и погладить, или же просто внимательно смотрите, как она сидит и с любопытством оглядывается по сторонам… (Дождитесь, пока все дети вернутся на свои места.) Попрощайтесь теперь со своей мышкой и мысленно проследите за тем, как все мышки побегут к двери. Я немного приоткрою дверь, так что все они смогут выбежать наружу».

***Рефлексия.***

**14 занятие**

Цель: Формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния.

***Упражнение «Приветствие» (См. занятие 7,8,9).***

***Упражнение «Дрожащие желе»***

Цель: Активизация участников для дальнейшей работы.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст: « Подойдите все ко мне и встаньте напротив, плотно прижавшись друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как вам надо раскачиваться, следите за моими руками…»

В течение одной минуты показывайте, как Вы держите в руках огромное блюдо и встряхиваете его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко остановитесь – дрожащее желе успокоится не сразу.

«Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила ее на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять и растекаться… Начинайте таять, опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны».

***Упражнение «Лестница»***

Цель: Обучение способу снятия эмоционально напряжения.

Инструкция: Объясните детям, что хотите показать им способ расслабления, который они могут применять в различных случаях, например, когда нужно сконцентрироваться перед работой, важной встречей или быстро заснуть вечером.

Обратитесь к детям как к одному ребенку: « Сядь поудобнее, закрой глаза. Представь, что ты стоишь на верху лестницы из восьми ступеней. С каждым вдохом считай от восьми до единицы и медленно спускайся по лестнице, чувствуя с каждым шагом все большее расслабления».

Обсуждение: Понравился ли вам этот способ расслабления?

***Упражнение «Погонять хлопки по кругу»***

Цель: Активизация внимания, эмоциональное и телесное раскрепощение.

Инструкция: Участники садятся в круг, им предлагается «погонять» хлопки. Для этого ведущий хлопает один раз в ладоши, сосед слева повторяет и так все участники по кругу. С каждым кругом темп увеличивается. Для усложнения можно использовать различные комбинации, например, через одного участника вместо одного хлопка делать два.

***Упражнение «Элементы аутогенной тренировки»***

Цель: Обучение участников приемам самоконтроля и психической саморегуляции.

Оборудование: магнитофон, музыка для релаксации.

Инструкция: Дети садятся на стулья, им предлагается закрыть глаза, принять удобное положение, расслабиться и просто несколько минут послушать приятную музыку.

Далее ведущий произносит следующие слова от первого лица медленным, приглушенным голосом. Участникам необходимо повторять за ним.

«Я успокоился и приятно отдыхаю… Успокаивается моя нервная система… Уменьшается раздражительность, вспыльчивость… Улучшается мое настроение… Я становлюсь сильнее и крепче… Мне хорошо, я отдыхаю как никогда… Мне приятны занятия…

Мышцы моих рук расслабляются… Мои руки приятно тяжелеют… Начинаю чувствовать тяжесть в руках… Мои руки расслабленные, тяжелые… Мои руки приятно тяжелые, неподвижные…

Мое дыхание становится спокойным… Мое дыхание легкое, прохладное… Свежий воздух наполняет мои легкие… Внутренние «зажимы» расходятся… На душе легче и спокойнее… Чувствую покой, уравновешенность… Я успокаиваюсь, я отдыхаю… Я спокоен, совершенно спокоен…

Я нахожусь в состоянии устойчивого равновесия… Я владею собой… Я становлюсь выдержаннее и спокойнее… Укрепляется моя сила воли… Укрепляется нервная система… С каждым занятием улучшается мое самочувствие, повышается настроение… Все окружающее воспринимается ярче, живее, радостнее… Восстанавливаются мои силы, мое здоровье… Моя голова легкая, дыхание свободное… С каждым занятием мне лучше и лучше».

Обсуждение:

• Что вы ощущали в процессе выполнения упражнения?

• Как вы себя чувствуете сейчас?

***Рефлексия***

**15 занятие**

Цель: Закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы. Ориентация группы на ситуацию «там и тогда»

***Упражнение «Приветствие»***

Цель: Переключение участников на ситуацию «здесь и теперь», выравнивание эмоционального состояния участников, создание благоприятной для работы атмосфера.

Инструкция: Участники сообща выбирают понравившийся им большего всего способ приветствия и проводят его.

***Упражнение «Рисуем настроения и чувства»***

Цель: Проследить динамику изменения внутренней картины болезни.

Материалы: листы А4 в количестве равном количеству участников, краски, цветные карандаши.

Инструкция: Участникам предлагается изобразить на листе бумаги свое самочувствие и настроение. После окончания работы дети могут собраться вместе и показать друг другу свои работы.

В зависимости от состояния участников, произошедших в них изменений можно возвратиться к рисункам второго занятия «Моя болезнь» и сравнить эти работы, проанализировать их, сделать определенные выводы. Но это стоит делать только в том случае, если вы уверенны, что не произойдет возврата к прошлым мыслям, в противном случае лучше этого не делать.

Обсуждение:

• Как вы себя чувствовали, когда рисовали?

• Какие цвета вы выбрали и почему?

• О чем вы думаете, когда смотрите на свой рисунок?

• Как вы считаете, произошли ли в вас какие-либо изменения по сравнению с началом наших занятий?

***Упражнение «Подведение итогов»***

Цель: Закрепление полученных результатов. Подведение итогов проделанной работы.

Инструкция: Данное упражнение подразумевает обсуждение с группой того, чему они научились за время работы, что нового они узнали, что больше всего понравилось, какие способы регуляции своего эмоционального состояния запомнились, готовы ли участники использовать их в повседневной жизни и.т.д.

***Упражнение «Ритмические хлопки»***

Цель: Предоставление участникам возможности выразить свое беспокойство, фрустрацию, скуку, усталость, чувство одиночества или, наоборот, радость, восторг, хорошее настроение.

Инструкция: Ведущий произносит следующий текст: «Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того, как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем вы, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и, может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует, что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: «Стоп!»»

***Упражнение «Ритуал прощания»***

Цель: Ориентация группы на ситуацию «там и тогда».

Инструкция: «Закройте глаза. Вы ждали от наших занятий чего-то необычного, чуда, и оно случилось… Сейчас, взглянув на мир другими глазами, вы изменились и будите дальше познавать себя. Вы смелее среднего человека вашего возраста. Вспомните, как свободно вы вели себя в группе, со взрослыми. Вы благороднее, потому что, придя на группу вы страдали, а страдания облагораживают… Вы добрее, так как работали на группе не только на себя, но и на товарищей. У вас сильная воля, это видно по вашей активности. Вы стремились достичь цели… А сейчас мысленно проследите с первого дня все наши встречи, затем представьте себя в ближайшем будущем. Какими вы себя представляете, что изменилось? А затем снова медленно возвращайтесь сюда и открывайте глаза».

Прощание.

**Психокоррекционная программа по развитию сенсомоторных функций нервной системы (для детей младшего школьного возраста)**

 
**Пояснительная записка**

В настоящее время установлено, что около 16% первоклассников не готовы к школьному обучению, у 30-50% детей выявляется функциональная незрелость без признаков умственной отсталости. Школьная же программа рассчитана на определённый уровень развития функциональных возможностей организма, и ребёнок не может начать усваивать знания до тех пор, пока его организм и, в первую очередь, центральная нервная система не буд ут готовы к этому процессу.

**Цели психокоррекционной программы:**

Формирование основных навыков учебной деятельности. Социально-психологическая адаптация. Формирование положительной учебной мотивации.

Разработанный тренинг предполагает использование игровых методов психокоррекционного характера, что способствует:

• Совершенствованию сенсомоторных функций нервной системы через развитие

• слухового внимания,

• зрительной, вербальной, образной памяти,

• общей и микромоторики,

• пространственно-временных представлений,

• фонематического слуха,

• тактильных ощущений.

• Формированию положительной учебной мотивации. Характер упражнений и заданий подобран в тренинге таким образом, что предусматривает эффективное использование таких приёмов как: ассоциация, психогимнастика, логоритмика, игротерапия.

Предполагаемый результат. У учащихся прошедших курс занятий по данной программе:

• Увеличивается объём кратковременной вербальной памяти

• Совершенствуется фонематический слух

• Синхронизируется межполушарное взаимодействие

• Снимается перенапряжение нервной системы, изживаются невротические проявления, (страхи, застенчивость, неуверенность).

• Формируются мысли, образы, развивается фантазия.

**Категория участников:** группа детей (6-8 человек) 7-8 лет, имеющих недоразвитие психических функций, ведущих к возникновению трудностей в овладении навыками учебной деятельности.

**Время проведения:** 7 занятий по 40-55 мин. (общая продолжительность 5 ч. 40 мин.)

**Занятие № 1. «Знакомство»**

Цель: Развитие речи, зрительной памяти, слухового внимания, микромоторики. Установление контакта с группой детей.

Оборудование: 7-8 резиновых игрушек, муляж апельсина, аудиокассета с записью 6 звуков.

***Беседа на тему: “Я и школа”.***

Цель: Установление контакта с группой детей, развитие речи. Время: 5 мин.

• Нравится ли вам в школе?

• Чем нравится заниматься больше всего?

• Кто не любит ходить в школу?

• Кто боится школы?

***Упражнение «Апельсин»***

Цель: Развитие слухового внимания, микромоторики, речи. Время: 10 мин. Ведущий: Отгадайте по описанию: круглый, оранжевый, сладкий. Показать муляж апельсина.

– Какой апельсин?

“Мы делили апельсин. Много нас, а он один. Эта долька для ежа, эта долька для чижа, Эта долька для утят, эта долька для котят, Эта долька для бобра, а для волка – кожура. Он сердит на нас. Беда! Разбегайтесь кто куда!” Игра сопровождается различными движениями пальцев. При выполнении необходимо добиваться чёткости движений от детей.

***Упражнение «Звуки»***

Цель: Развитие слухового внимания. Время: 10 мин.

Ведущий: Расслабились, закрыли глаза. Слушание аудио кассеты (скрип открываемой двери, журчание воды, писк резиновой игрушки, шуршание бумаги, стук по металлическому предмету, стук по деревянному предмету.)

• Перечислите, какие звуки вы слышали? Повторное слушание, запоминание.

• Назови все звуки, которые ты слышал (1-3 ребёнка).

***Упражнение “Отгадай, кто сказал?”***

Цель: Развитие слухового внимания. Время: 10 мин.

Процедура: Все в кругу, у водящего завязаны глаза. Дети по очереди называют имя водящего, он должен догадаться, кто его назвал 3 раза.

***Упражнение “Что изменилось?”***

Цель: Развитие зрительной памяти. Время: 10 мин.

Процедура: 7-8 игрушек стоят в ряд. Дети закрывают глаза, учитель меняет местами 2 игрушки. Необходимо восстановить порядок. (Проводится 3-4 раза).

***Рефлексия***

Время проведения: 3 мин.

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей. Время: 3 мин.

Ведущий: Какие игры вам понравились? *Ритуал прощания*

Цель: поднимает настроение у детей и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне. Время: 2 мин.

Ведущий: Похвалим себя. Правой рукой гладить себя по голове от затылка ко лбу, левой – круговыми движениями живот.

**Занятие № 2 «Репка»**

Цель: Развивать вербальную память, мелкую моторику рук, Пассивный словарный запас. Учить понимать предлоги «за», «между», «перед». Формировать учебную мотивацию.

Оборудование: 5-6 предметов производящих шум, ширма, маски героев “Репки”, “волшебная картинка”.

***Ритуал приветствия***

Цель: Сформировать положительный эмоциональный настрой в группе. Время: 10 мин.

Ведущий: Выбери 2 предмета, которые бы ты взял в школу. Участвуют все дети.

***Упражнение “Запомни, пов****тори”*

Цель: Развитие слуховой памяти, мелкую моторику рук. Время: 10 мин.

Процедура: За ширмой производить звуки: постучать по стеклянной банке, лязг ножниц, звук разрываемой бумаги, погремушка, звук переливаемой воды. Не более 4 звуков. Ребёнок должен воспроизвести эту последовательность. Менять демонстрируемую последовательность воспроизводимых звуков 3-4 раза.

***Пальчиковая игра: “Мы делили апельсин”, “Паучок”***

Цель: Развитие слухового внимания, микромоторики, речи. Время: 5 мин. Ведущий:

«На изогнутый сучок сломанный, осенний, Опустился паучок с крестиком на спинке, Свил уютный гамачок, покачался и молчок».

Игра сопровождается различными движениями пальцев. При выполнении необходимо добиваться чёткости движений от детей.

***Упражнение “Репка”***

Цель: Развивать вербальную память, мелкую моторику рук, Пассивный словарный запас. Учить понимать предлоги «за», «между», «перед». Формировать учебную мотивацию. Время: 20 мин.

Процедура: Ведущий показывает все маски, кроме репки и говорит: «Отгадайте из какой сказки пришли к вам герои? Сегодня будем артистами». Каждому ребёнку раздать маску. Совместное рассказывание сказки “Репка”. По ходу действия дети выходят и помогают тянуть репку.

• Кто стоит за бабкой? (Шаг вперёд)

• Кто стоит перед жучкой? 2-3 ребёнка.

• Кто стоит между бабкой и жучкой? 2-3 ребёнка.

• Жучка за кем ты стоишь? 2-3 ребёнка.

• Дед перед кем ты стоишь? 2-3 ребёнка.

• Кошка между кем ты стоишь? 2-3 ребёнка.

***Рефлексия.***

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей. Время: 3 мин. Ведущий:

• Какую новую пальчиковую игру выучили?

• Какое у вас сейчас настроение? Выберите и нарисуйте соответствующую “рожицу”. (6 основных эмоций).

Рассматривание плаката с «рожицами» *Ритуал прощания*

Цель: поднимает настроение у детей и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне. Время: 2 мин.

**Занятие № 3 «В гостях у репки»**

Цель: Развивать вербальную память, микромоторику; тренировать мимические мышцы.

Оборудование: плакат “рожицы”, мяч, маски героев “репки”, карточки с цифрами, зеркала.

***Ритуал приветствия “Снежный ком”.***

Цель: Сформировать положительный эмоциональный настрой в группе, сплочение группы. Время: 5 мин.

Процедура: Называем времена года. Дети и взрослый стоят в кругу.

Первый называет слово (зима) передаёт мяч, следующий называет предыдущее слово и добавляет своё, и т. д.

***Упражнение «Герои»***

Цель: Развивать вербальную память, микромоторику; тренировать мимические мышцы. Время: 10 мин.

Ведущий: В какую сказку играли на прошлом занятии?

Изобразим героев: дед весёлый, злой, бабка обиженная, Жучка радостная, внучка плачущая, мышка удивлённая. Дети наблюдают за изменением мимики в зеркало.

Затем дети рассматривают плакат с “рожицами” и изображают каждую эмоцию в зеркало.

***Пальчиковая игра по желанию детей: “Апельсин”, “Паучок”+ “Забор из веревочки”***

Цель: Развитие микромоторики, речи. Время: 5 мин.

Процедура: Верёвочка поочерёдно пропускается между пальцами (под указательным, над средним, и т. д.), в обратном направлении наоборот.

***Упражнение «Тот, кто интереснее изобразит»***

Цель: Развивать вербальную память, микромоторику; тренировать мимические мышцы. Время: 25 мин.

Процедура: Дети изображают: удивлённого деда, печальную бабку, весёлую внучку, злую жучку, ласковую кошку, удивлённую мышку – получает маску героя.

Затем по рассказу одного ребёнка восстановить сюжет сказки. Дети-герои используют только мимику и жесты.

Ведущий раздает карточки с цифрами и говорит:

• Кто стоит первый? Кто стоит второй? и т. д.

• Внучка, ты какая стоишь по счёту?

Далее ведущий дает задание: «Все герои пошли в лес и разбрелись, по команде встали в ряд и назвали свой порядковый номер».

***Рефлексия (См. занятие 2).***

**Занятие № 4 «Куб».**

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия, зрительной и вербальной памяти, микроматорики, тактильных ощущений. Расширение пространственных представлений. Тренировка мимических мышц.

Оборудование: плакат “рожицы”, 7-8 резиновых игрушек, верёвочки, чудесный мешочек, развёртки куба, тетрадь, по 2 карандаша на каждого.

***Ритуал приветствия***

Цель: Сформировать положительный эмоциональный настрой в группе, тренировка мимических мышц. Время: 5 мин.

Процедура: Показ и смена эмоций в зеркале под счёт.

***Упражнение “Что изменилось”***

Цель: Развитие межполушарного взаимодействия. Время: 10 мин.

Процедура: Ведущий дает задание нарисовать одновременно в тетради двумя руками нарисовать рожицу, домик и т.д. (по образцу можно).

***Упражнение «Куб»***

Цель: Развитие зрительной и вербальной памяти, тактильных ощущений. Расширение пространственных представлений. Время: 20 мин.

Процедура: Дети вместе с ведущим рассматривают квадрат и куб, находят сходства и различия. Затем ведущий дает задание собрать из развёртки куб по образцу (демонстрирует взрослый).

***Упражнение “Отгадай, что в мешке”***

Цель: Развитие тактильных ощущений. Время: 10 мин.

Процедура: Дети по очереди опускают руки в мешочек и стараются отгадать, что там лежит (гвоздь, кубик, стиральная резинка, кнопка, шарик, и т. д.), ощупывая рукой.

***Рефлексия***

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей. Время: 3 мин.

**Ведущий:** Выбери и нарисуй “рожицу”.

Рассматривание плаката с «рожицами». *Ритуал прощания*

Цель: поднимает настроение у детей и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне. Время: 2 мин.

**Занятие № 5 «Временные представления».**

Цель: Познакомить с понятиями сутки, время суток. Развивать тактильные ощущения, пространственно– временные представления, фонематический слух.

Оборудование: звёздочки разного цвета, квадратики (жёлтые, красные, синие, чёрные), карточки с тремя пройденными в классе буквами.

***Цветодиагностика “Выбери звёздочку”***

Цель: Сформировать положительный эмоциональный настрой в группе. Время: 5 мин. Процедура: Каждому ребенку предлагается выбрать цветную звездочку. Обсуждение в группе.

***Беседа на тему: “Чем занимаемся от подъёма до отбоя”***

Цель: Познакомить с понятиями сутки, время суток. Время: 10 мин. Ведущий:

Просыпаемся, умываемся, одеваемся, завтракаем, идём в школу – утром (красный квадрат)

Заканчиваются уроки, гуляем, готовим уроки, обедаем – днём (жёлтый квадрат) Играем, ужинаем, готовимся ко сну – вечером (синий квадрат) Спим, видим сны – ночью (чёрный квадрат). Выкладываем квадраты по мере выяснения событий.

***Упражнение “Покажи как я”***

Цель: Познакомить с понятиями сутки, время суток. Время: 10 мин.

Процедура: Руки вниз, в стороны – утро (солнце встаёт), руки вверх, пальцы раздвинуты – день (солнце светит), руки вниз, в стороны – вечер (солнце садится), руки вниз – ночь. Ведущий показывает, затем дети показывают и называют время суток.

***Упражнение с мячом***

Цель: Познакомить с понятиями сутки, время суток. Время: 10 мин. Процедура: Ведущий бросает мяч и называет время суток, ребёнок – как называется приём пищи в это время суток.

***Упражнение “Покажи спрятавшуюся букву”***

Цель: Развивать пространственно-временные представления тактильные ощущения. Время: 10 мин.

Процедура: Раздать карточки с буквами. Произносятся слова или показываются картинки, в названии которых нужные буквы сначала в начале слов, затем в конце и в середине. Остальные дети должны отгадать зашифрованное слово из трех букв.

***Упражнение «Отгадай, что написали на спине».***

Цель: Развивать тактильные ощущения. Время: 15 мин.

Процедура: Ученикам разбиться на пары, один другому на спине тупым концом ручки “пишет” одну из трёх букв, другой называет, что ему написали. Повторить 3 раза, поменяться местами.

***Рефлексия***

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей. Время: 3 мин.

**Ведущий:** Выбери звёздочку.

• Почему выбрал именно эту?

• Что понравилось больше всего?

• Почему? *Ритуал прощания*

**Занятие № 6 «Времена года».**

Цель: дать понятие год, времена года. Развивать пространственно-временные представления, зрительную и вербальную память.

Оборудование: мяч, картины на каждое время года, прямоугольники (красный, жёлтый, белый, зелёный).

***Упражнение “Снежный ком”***

Цель: Сформировать положительный эмоциональный настрой в группе. Время: 5 мин. Процедура: Мяч передаётся по кругу, каждый называет одно слово, следующий повторяет сказанное до него и добавляет своё. (Время суток)

***Упражнение «На каждое время года свой прямоугольник»***

Цель: Познакомить с понятиями сутки, время суток. Время: 10 мин.

Процедура: Каждый прямоугольник имеет свой цвет: белый – зима, красный – весна, зелёный – лето, жёлтый – осень. Все четыре квадрата последовательно выложенные – это год, каждый квадрат – время года.

***Игра-соревнование***

Цель: Развивать пространственно-временные представления, зрительную и вербальную память. Время: 15 мин.

Процедура: Дети делятся на три команды. У каждой команды по 16 картинок (жук, сани, гриб и т. д.), 4 прямоугольника разного цвета. Необходимо как можно быстрее разложить картинки под соответствующие прямоугольники.

***Упражнение***  **“Фотоаппарат”**

Цель: Развивать зрительную память. Время: 10 мин.

Процедура: Взрослый показывает по 1-й картинке (7-8 шт.), дети должны зарисовать в тетрадях по памяти.

***Упражнение “Назови соседей”***

Цель: Развивать пространственно-временные представления, вербальную память. Время: 10 мин.

Процедура: Взрослый называет время года, ребёнок должен назвать предшествующее и последующее.

***Рефлексия(См.предыдущие занятия)***

**Занятие № 7. «Итоговое».**

Цель: учить ориентироваться во времени и пространстве. Развивать: фонематический слух, слухомоторные координации, тактильность, зрительную память.

Оборудование: плакат “рожицы” с геометрическими фигурами, карточка со стрелкой, аудио кассеты.

***Диагностика “Рожицы”***

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей. Время: 5 мин.

Ведущий: Выберите ту рожицу, которая вам нравится именно сейчас, нарисуйте её.

Рассматривание плаката с «рожицами».

***Упражнение “Фотоаппарат”***

Цель: Развивать: зрительную память. Время: 10 мин.

Процедура: Сфотографировать картинку (рассмотреть в течение 30 сек.), затем изобразить.

***Ритмическая гимнастика “Дятел”***

Цель: Развивать: фонематический слух, слухомоторные координации. Время: 10 мин. Процедура: Отхлопать ритм: II III ; I II III ; III I II.

***Упражнение “Медведь и медвежата”***

Цель: Развивать: фонематический слух, слухомоторные координации. Время: 10 мин.

Процедура: Ведущий поочередно называет мягкий звук и твердый звук, а дети выполняют соответствующие движения. При назывании твёрдого звука – марш, при назывании мягкого звука– ходьба на носочках (мягко, как кошечка).

***Релаксация***

Цель: актуализация положительных ощущений, эмоций. Время: 10 мин. Процедура: При прослушивании аудиокассеты изобразить: дыхание в ритм волны, шум волны, шуршание песка.

***Рефлексия “Рожицы”***

Цель: обозначить эмоциональное состояние детей, подвести итоги. Время: 5 мин.

Ведущий: – Чему я научился на занятиях?

Взрослый одобряет и поощряет ответы детей: похвалой, аплодисментами.

*Ритуал прощания*

Цель: поднимает настроение у детей и хорошо завершает занятие на эмоциональном уровне. Время: 5 мин.

**Выработка устойчивого внимания, снижение агрессии и формирование произвольности у детей младшего школьного возраста, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью. Психокоррекционная программа**

 
**Пояснительная записка**

Синдром дефицита внимания с гиперактивностью – проявляется несвойственными для нормальных возрастных показателей двигательной гиперактивностью, дефектами концентрации внимания, отвлекаемостью, импульсивностью и агрессивностью поведения, проблемами во взаимоотношениях с окружающими. Распространенность синдрома дефицита внимания с гиперактивностью высока, им страдают около 5 % детей школьного возраста, причем мальчики в гораздо большей степени подвержены развитию этого патологического состояния по сравнению с девочками.

**Цель:** формирование устойчивого внимания, снижение гипервозбудимости и агрессии у детей младшего школьного возраста, страдающих синдромом дефицита внимания с гиперактивностью.

**Задачи**:

1) сплочение и формирование товарищеских чувств;

2) снятие психоэмоционального напряжения;

3) развитие внимания, наблюдательности и памяти;

4) развитие произвольности и самоконтроля;

5) развитие координации движений;

6) развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

**Категория участников:** группа детей из 5-7 человек, младшего школьного возраста.

**Время проведения:** длительность курса – 3-4 недели, частота – 3-4 занятия в неделю по 1-1,5 часов; занятия можно проводить как в первую, так и во вторую половину дня. Занятия проводятся под руководством *двух тренеров.*

**Особенность психокоррекционных игр** заключается в том, что они содержат приёмы мышечной релаксации, визуализации. Включают элементы самомассажа. Каждое из психокоррекционных занятий содержит игры на развитие внимания, контроля над импульсивностью и управление двигательной активностью, психогимнастические, дыхательные и телесно-ориентированные упражнения. Необходимость использования приёмов мышечной релаксации, телесно – ориентированных упражнений, объясняется тем, что, по наблюдениям медиков и психологов, дети, страдающие синдромом дефицита внимания с гиперактивностью, не только плохо управляют своим поведением, но и плохо владеют собственным телом, недостаточно ощущают части тела.

**Занятие № 1 «Знакомство»**

Цель: налаживание отношений психолога с группой и детей между собой, снятие психоэмоционального напряжения, развитие произвольности и самоконтроля, развитие внимания и воображения, повышение самооценки, развитие эмоционально выразительных движений.

Материалы к занятию: мяч средних размеров, мягкая игрушка, ручки или карандаши, листы белой бумаги.

***Представление тренера***

Цель: знакомство участников с ведущим, создание доброжелательной атмосферы. Время: 5 мин.

Ведущий в нескольких словах рассказывает о себе и показывает небольшой мяч или мягкую игрушку, объясняет, что право голоса будет иметь тот, кто держит в руках этот мяч (игрушку). Если у детей есть вопросы, связанные с ходом занятий, тренер может ответить на них.

***Знакомство участников друг с другом***

Цель: знакомство друг с другом, развитие коммуникативных склонностей, произвольного внимания и памяти в слуховой и зрительной модальностях. Время: 20 мин.

Дети становятся вкруг, тренер передаёт по кругу мяч, и каждый ребенок, держа мяч, называет своё имя. Далее в зависимости от активности детей может быть либо повторено это же задание, либо каждый ребёнок, называя своё имя, повторяет имена одного или двух предыдущих соседей.

Если после этого дети недостаточно хорошо запомнили имена друг друга, можно дополнительно предложить один из следующих вариантов игры-знакомства:

«Как тебя зовут?».

Каждый держащий мяч в руке называет своё имя и бросает мяч тому, чьё имя плохо запомнил или забыл. Получивший мяч продолжает игру таким же образом.

«Кто я?»

Выбирается водящий, который встаёт спиной к группе и считает до трёх. В это время дети меняются местами. Водящий поворачивается и называет имя каждого.

***Упражнение «Передай мяч»***

Цель: снять излишнюю двигательную активность. Время: 10 мин.

Сидя на стульях или стоя в кругу, играющие стараются как можно быстрее передать мяч, не уронив его, соседу. Можно в максимально быстром темпе бросать мяч друг другу или передавать его, повернувшись спиной в круг и убрав руки за спину.

***Упражнение «На занятиях можно… на занятиях нельзя…»***

Цель: знакомство с особенностями проведения занятий. Время: 20 мин.

Участники сидят в кругу. Тренер спрашивает детей, знают ли они, для чего они сюда пришли, и что будут делать? Далее тренер объясняет, что их встречи будут связаны с игрой. И детям можно делать в процессе игры всё что угодно. Единственное, что запрещается это наносить вред другим и себе. Затем тренер просит нарисовать то, что больше всего любят делать и рассказать о своём рисунке.

***Игра «Похвалилки»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, повышение самооценки и статуса детей с СДВГ. Время: 15 мин.

Все участники встают в круг. Тренер выходит на середину круга и говорит: «Я умею хорошо…»– называя то действие, которое ему, на его взгляд, удаётся хорошо выполнять. Если кто-то из стоящих в кругу тоже умеет это делать, он делает шаг вперёд и говорит: «И я тоже умею хорошо…».Если никто из присутствующих не может присоединиться к ведущему, то вся группа аплодирует и говорит: «Вот это здорово!».

После ведущего все участники по желанию могут выходить на середину круга и заявлять о своих умениях, причём каждый может похвалить себя столько раз, сколько ему захочется.

Рекомендации тренеру: как правило, дети с СДВГ сами выходят в круг (иногда не соблюдая очерёдности). Но бывают случаи, когда кто-то из детей стесняется, их не следует принуждать, достаточно только предложить поучаствовать. Очень важно проследить, к чему стремился каждый ребёнок, какая потребность была для него ведущей, оказаться в центре круга и заслужить аплодисменты (тогда он называл качество или действие, которым вряд ли кто-то, кроме него, мог похвастаться) или стать частью общей группы, найти единомышленников (тогда он заведомо называл то, что свойственно многим участникам).

***Упражнение «Прогулка в лес»***

Цель: развитие эмоционально– выразительных движений. Время: 10 мин.

Тренер приглашает детей прогуляться в воображаемый лес. Дети повторяют движения тренера: идут тихо, на цыпочках, чтобы не разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растёт крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутом через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Рекомендации тренеру: можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

***Обсуждение итогов занятия***

Цель: подведение итогов занятия. Время: 10 мин.

Дети садятся в круг, тренер просит детей сказать, какое упражнение им понравилось. Дети, передавая, друг другу мяч, по очереди делятся своими впечатлениями.

**Занятие № 2 «Установление оптимального контакта между детьми в группе»**

Цель: налаживание отношений детей между собой, снятие психоэмоционального напряжения, обучение навыкам взаимопонимания, развитие внимания.

Материалы к занятию: мяч средних размеров, бумажные лепестки, на которых написаны варианты незаконченных предложений.

***Приветствие***

Цель: вспомнить имена всех участников занятия. Время: 10 мин.

Перед началом упражнения группа садится в круг, и тренер объясняет участникам, как они будут приветствовать друг друга. Для этого всем надо встать и начать ходить в свободном направлении по комнате, здороваться с каждым участникам группы за руку и произнося слова «Здравствуй, Серёжа!» или «Здравствуй, Таня!».

Если кто-то из участников забудет чьё-нибудь имя, прежде чем поздороваться, он может спросить: «Как тебя зовут?» или «Напомни, пожалуйста, своё имя». Обязательно надо поздороваться с каждым и каждого назвать по имени.

***Упражнение «Умельцы»***

Цель: продолжение знакомства участников, формирование внимательного отношения к окружающим людям, развитие внимания. Время: 10 мин.

Ведущий называет качество или действие и просит встать (похлопать в ладоши, подпрыгнуть, присесть) всех, кто считает, что это относится к нему. Причём присоединится, может любой ребёнок, даже тот, кто на прошлом занятии не признавался в данном умении.

***Игра «Подпрыгни, пожалуйста»***

Цель: развитие внимания в слуховой модальности. Время: 15 мин.

Перед началом игры все участники встают в круг. Тренер просит детей назвать « волшебные», или вежливые, слова. Это «спасибо» и «пожалуйста». Далее тренер сообщает участникам, что он будет просить их выполнить некоторые команды, а участники их выполнят только в том случае, если тренер попросит об этом вежливо и скажет «пожалуйста». Если тренер забудет сказать «волшебное» слово, команду выполнять не надо. Например: «Подпрыгните, пожалуйста» (все участники выполняют команду), «А теперь хлопните в ладоши три раза» (команда не выполняется).

Затем тренер просит кого-то из участников побыть в роли ведущего.

***Игра «Будь внимателен!»***

Цель: развитие произвольного внимания. Время: 10 мин.

Дети встают в круг. Тренер берёт мяч и входит в центр круга. Он называет имена детей и бросает мяч. Ребенок, услышав своё имя, должен поймать мяч и кинуть его обратно. Рекомендации тренеру: игра проводится в быстром темпе.

***Упражнение «Цветик-семицветик»***

Цель: обучение навыкам взаимопонимания, вербализации своих мыслей и чувств. Время: 20 мин.

У тренера в руке находятся бумажные лепестки, на которых написаны варианты незаконченных предложений, например:

• Я радуюсь, когда…

• Мне весело, когда…

• Я волнуюсь, когда…

• Я огорчаюсь, когда…

• Мне хочется плакать, когда…

• Я хочу, чтобы ты… и т.д. Дети по очереди берут один лепесток, узнают от тренера, что на нём написано.

Придумывают окончание предложения, которое проговаривают и сопровождают жестами.

***Упражнение «Передай движение»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие внимания. Время: 15 мин. Дети стоят в кругу и по сигналу тренера делают вид, что передают друг другу большой мяч, тяжёлую гирю, горячий блин, цветочек и др.

Рекомендации тренеру: упражнение выполняется молча.

***Обсуждение итогов заняти (См. занятие № 1).***

**Занятие № 3 «Развитие внимания»**

Цель: развитие внимания, наблюдательности и воображения, развитие произвольности и самоконтроля, развитие эмоционально – выразительных движений. Материалы к занятию: мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 5 мин.

Участники ходят или бегают по аудитории и здороваются друг с другом за руку. Как только тренер хлопнет в ладоши, все прячут руки за спину и здороваются друг с другом кивком головы.

***Игра «Послушай тишину»***

Цель: развитие внимания в слуховой модальности. Время: 20 мин.

По хлопку, данному тренером, участники начинают двигаться по комнате, бегать, кричать, стучать. По второму сигналу они должны быстро сесть на стулья, закрыть глаза и прислушаться к тому, что происходит кругом. По третьему сигналу участники возвращаются на свои места, и вместе с тренером обсуждают, что они услышали. Игра повторяется несколько раз.

***Игра по желанию участников***

Цель: создание хорошего настроения, активизация участников группы. Время: 15 мин. Тренер спрашивает у детей, в какую игру они хотели бы поиграть. Выбирается игра, в которую хочет играть большинство.

***Упражнение «Камень и путник»***

Цель: развитие воображения, развитие эмоционально – выразительных движений. Время: 15 мин.

Тренер предлагает кому-то из детей стать «камнями», а другим – «путниками». Дети, которые изображают камни, опускаются на пол, обхватывают колени руками и сидят неподвижно, напряженно. Каждый из «путников» садится, опираясь спиной на спину ребёнка, изображающего камень. Потом дети меняются ролями.

Рекомендации тренеру: по окончании упражнения тренер спрашивает детей, какие были «камни» – удобные или неудобные, твёрдые или мягкие?

***Упражнение «Слушай хлопки»***

Цель: тренировка внимания и контроль двигательной активности. Время: 15 мин.

Все дети идут по кругу или передвигаются по комнате в свободном направлении. Когда ведущий хлопнет в ладоши один раз, дети должны остановится и принять позу «аиста» (стоять на одной ноге, руки в стороны) или какую-либо другую позу. Если тренер хлопнет два раза, играющие должны принять позу «лягушки» (присесть, пятки вместе, носки и колени в стороны, руки между ступнями ног на полу). На три хлопка играющие возобновляют ходьбу.

***Упражнение «Шалтай-болтай»***

Цель: тренировка внимания и воображения, развитие произвольности в движениях. Время: 10 мин.

Дети встают в круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга и поворачивают корпус вправо и лево. Руки при этом болтаются вдоль тела.

Тренер произносит:

*Шалтай-болтай сидел на стене,
Шалтай-болтай зашагал во сне.*

Дети приседают и начинают передвигаться на четвереньках.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1).***

**Занятие № 4 «Преодоление гипервозбудимости»**

Цель: развитие произвольности, согласованности и самоконтроля движений, развитие эмоционально – выразительных движений, развитие внимания. Материалы к занятию: воздушный шар любого цвета.

***Приветствие***

Цель: создание положительного рабочего настроения участников. Время: 5 мин.

Каждый участник передвигается по комнате и здоровается друг с другом сначала руками, затем подошвами ног, затем плечами, при этом говорят «Привет» и называют имя ребенка, с которым здороваются.

***Игра «Кто последний»***

Цель: тренировка навыков саморегуляции, внимания. Время: 15 мин.

Тренер загадывает загадки. Участники, которые знают ответ, поднимают руку (тот, кто выкрикнул ответ, не подняв предварительно руку, штрафуется: выходит из круга и теряет право отвечать на следующий вопрос). Ведущий же спрашивает того, кто последним поднял р ук у.

***Упражнение «Говори»***

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия. Время: 20 мин.

Тренер говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду «Говори». Давайте потренируемся: «Какое сейчас время года?». Тренер делает паузу… «Говори… Какого цвета занавески в вашем классе? Говори… Какой сегодня день недели? Говори…»

Сначала игра проходит в кругу, затем – в диадах. Дети по очереди задают друг другу вопросы и подают сигнал «Говори». После упражнения тренер узнаёт у детей, понравилась ли им игра, и какие трудности возникали при выполнении в парах.

***Упражнение «Черепахи»***

Цель: научить детей контролировать свои действия, слушать и понимать инструкцию взрослого. Время: 20 мин.

Участники встают по одну сторону, тренер стоит на другой стороне, напротив. По его команде участники должны двигаться к нему. Их задача – идти как можно медленнее. Побеждает тот, кто придёт последним. Стоять на одном месте нельзя.

После выполнения тренер обсуждает с детьми упражнение. В процессе обсуждения дети рассказывают, трудно ли им было двигаться медленно и как им это удалось сделать.

***Упражнение «Самолёты»***

Цель: развитие согласованности и самоконтроля движений. Время: 10 мин.

Дети сидят на корточках далеко друг от друга – «самолёт на аэродроме».

Тренер говорит:

– Самолёты загудели, загудели, загудели, поднялись и полетели.

Дети гудят вначале тихо, потом всё громче, поднимаются и начинают бегать по комнате, разведя руки в стороны.

– Полетели, полетели и сели.

Дети садятся на корточки, ждут команды тренера. Так делается несколько раз. В конце игры дети «прилетают к морю» – дети садятся на стульчики.

***Упражнение «Надоедливая муха»***

Цель: развитие эмоционально – выразительных движений. Время: 10 мин.

Тренер говорит:

– Представьте, что вы лежите на пляже, солнышко вас согревает, шевелится, не хочется. Вдруг муха прилетела и на лобик села. Чтобы прогнать муху, пошевелите бровями. Муха кружится вокруг глаз – поморгайте ими, перелетает на щеки на щеку – надувайте по очереди каждую щеку, уселась на подбородок – подвигайте челюстью и т.д.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 5 «Снижение уровня агрессивности»**

Цель: снижение вербальной и невербальной агрессии, снятие мышечного напряжения. Материалы к занятию: мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин.

Участники стоят по кругу и передают друг другу хлопки, предварительно поздоровавшись с другим участником. Каждый может изменить направление движения хлопков.

***Упражнение «Обзывалки»***

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме. Время: 20 мин.

Участникам даётся следующая инструкция: « Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее оговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться, это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: «А ты …морковка!». Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать соседу что-то приятное, например: «А ты…солнышко!».

Рекомендации тренеру: игру следует проводить в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

***Упражнение «Два барана»***

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребёнку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло. Время: 20 мин.

Тренер разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперёд туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг – другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звук «Бе-е-е».

Рекомендации тренеру: Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

***Упражнение «Доброе животное»***

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать. Время: 15 мин.

Тренер 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 вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – два шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т.д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе».

***Упражнение «Глаза в глаза»***

Цель: развитие в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад. Время: 15 мин.

Тренер: Ребята, встаньте парами, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки попробуйте, молча передать разные состояния: «я грущу», «я рассержен», «мне весело, давай играть», «не хочу» ни с кем разговаривать» и т.д.

Рекомендации тренеру: после игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 6 «Осуществление контроля над активностью»**

Цель: развитие мышечного контроля, умения владеть своим телом. Материалы к занятию: кассета с записью спокойной музыки, мяч средних размеров, карточки с изображением действий.

***Приветствие***

Цель: создание положительного рабочего настроения участников. Время: 5 мин. Тренер хлопает ритм. Задача детей – повторить ритмический рисунок, подхватывая ритм, друг за другом.

***Игра «Изобрази явление»***

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, развитие эмоционально -выразительных движений. Время: 20 мин.

Тренер и дети перечисляют приметы весны: дует ветер, качаются деревья, тает снег, образуются лужи, светит солнце.

Тренер показывает движения, которые соответствуют этим явлениям:

«Дует ветер» – дует, вытянув губы.

«Качаются деревья» – покачивает, вытянув вверх руками.

«Тает снег» – обтирает руками тело.

«Появляются лужи» – смыкает руки в кольцо перед собой.

«Светит солнце» – одна рука находится вверху, другая внизу, затем руки интенсивно меняются местами.

Когда дети запомнят показанные движения, объясняются правила игры: пока звучит музыка, дети бегают, танцуют, как только музыка прекращается, дети останавливаются и слушают, какое явление назовёт тренер. Дети должны выполнить движения, которые соответствуют данному явлению.

***Игра «Сделай так»***

Цель: развитие мышечного контроля. Время: 20 мин.

На столе у тренера разложены карточки c изображением человечков, выполняющих различные движения. Тренер показывает участникам карточки и объясняет, какие действия изображены на каждой из них. Затем тренер даёт инструкцию: «По моему сигналу все должны подойти к столу и взять по одной карточке. Я буду считать от одного до десяти, а вы в это время будете выполнять то, что изображает человек на выбранной вами картинке. Например, тот, кто возьмёт карточку с сидящей на стуле фигуркой. Должен сесть на стул. Кому достанется карточка с танцующей фигуркой, должен танцевать… На счёт « десять» все заканчивают выполнение задания и садятся в круг». Игра повторяется несколько раз, после чего проводится обсуждение упражнения в кругу.

***Упражнение «Четыре стихии»***

Цель: развитие внимания, общей и мелкой моторики. Время: 15 мин.

Дети сидят в кругу. Тренер договаривается с детьми, что если он скажет слово «земля», все должны опустить руки вниз, «вода» – вытянуть руки вперёд, «воздух» – поднять руки вверх, «огонь» – повернуться вокруг себя.

***Дыхательные упражнения и самомассаж***

Цель: развитие умения владеть своим телом, снятие психоэмоционального напряжения. Время: 20 мин.

• «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

• Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.

• «Кулачки». Руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

• «Ушки». Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замёрзли.

• «Обезьяна расчёсывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 7 «Регуляция движений»**

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, развитие координации движений и внимания.

Материалы к занятию: спортивные обручи, мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: создание положительного рабочего настроения участников. Время: 10 мин.

Участники движутся по комнате и здороваются друг с другом необычным способом. Затем по команде тренера они должны вспомнить любой способ, которым с ним поздоровались участники, и поздороваться этим же способом.

***Игра «Бездомный заяц»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов. Время: 10 мин.

Дети становятся в круг, считалкой выбирают «охотника» и «бездомного зайца». Остальные дети (зайцы) встают в обручи (домики), выложенные по кругу. По команде «раз – два – три – охотник лови» охотник бегает за бездомным зайцем вокруг домиков. Заяц может спрятаться в любом домике, но тогда другой заяц должен из домика убежать. Если охотник поймал зайца, они меняются ролями.

***Дыхательные упражнения и самомассаж***

Цель: стабилизация и оптимизация общего тонуса, развитие умения управлять своими движениями. Время: 15 мин.

• «Ветер». На медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

• Дыхание только через правую, затем только через левую ноздрю. Дыхание медленное, глубокое.

• «Шарик». Представьте жёлтый или оранжевый шарик, расположенный в животе. На вдохе шарик надувается, на выдохе сдувается (диафрагмальное дыхание).

• «Кулачки». Руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки; резкие удары выполняются сначала кулаками, обращенными вверх, а затем вниз; во время удара должно происходить полное совмещение боковых поверхностей сжатых кулаков.

• «Ушки». Уши растираются ладонями по всем направлениям, как будто они замёрзли.

• «Рыбки». Рот немного приоткрыт. Взят пальцами правой руки верхнюю губу, а левой – нижнюю. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения рук, растягивая губы вверх, вниз, вправо. Влево. Закрыть рот, взять руками обе губы и вытягивать их. Массируя, вперёд.

***Упражнение «Ладонь к ладони»***

Цель: развитие внимания и координации движений, развитие навыков взаимодействия. Время: 15 мин.

Дети садятся друг напротив друга, прикасаются своими ладонями к ладоням партнёра. Ведущий партнёр задаёт какое-либо движение своими руками, ведомый следует за ними. Затем партнёры меняются ролями. После выполнения этого упражнения выполняется похожее, только руки партнёров не соприкасаются.

***Упражнение «Кричалки – шепталки – молчалки»***

Цель: развитие внимания и двигательного контроля. Время: 20 мин.

Из разноцветного картона готовится три силуэта ладони: красный, жёлтый, синий. Это – сигналы. Когда ведущий поднимает красную ладонь – «кричалку», можно бегать, кричать, шуметь; жёлтую ладонь – «шепталку», можно тихо передвигаться и перешептываться; синюю ладонь – «молчалку», дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует «молчанкой». После того как дети в конце игры лягут на пол, можно включить спокойную музыку.

***Упражнение «Насос и надувная кукла»***

Цель: развитие координации движений. Время: 10 мин.

Упражнение выполняется в парах. Один ребёнок – надувная кукла. Из которой выпущен воздух, лежит расслабленно на полу. Другой ребёнок накачивает куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперёд и произнося звук «с-с-с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, её части распрямляются, выравниваются, напрягаются. Затем кукла снова сдувается. Дети меняются ролями.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1).***

**Занятие № 8 «Развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений»**

Цель: развитие умения контролировать собственные действия, снятие мышечного напряжения, стабилизация и оптимизация мышечного тонуса, развитие внимания. Материалы к занятию: мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: установление оптимального контакта для работы в группе. Время: 10 мин.

Участники ходят или бегают по аудитории и здороваются друг с другом за руку. Как только тренер хлопнет в ладоши, все прячут руки за спину и здороваются друг с другом кивком головы, затем тренер хлопает ещё один раз и дети здороваются носами.

***Дыхательные упражнения и самомассаж***

Цель: стабилизация и оптимизация мышечного тонуса, снятие психоэмоционального напряжения. Время: 15 мин.

• Из положения стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, ладони обращены вперёд. На быстром вдохе руки притягиваются к подмышкам ладонями вверх. На медленном выдохе – опускаются вдоль тела ладонями вниз.

• Дыхание только через левую, а потом через правую ноздрю. При этом правую ноздрю закрывают большим пальцам правой руки, а левую – мизинцем правой руки.

• «Обезьяна расчёсывается». Правая рука массирует пальцами голову от левого виска к правой части затылка и обратно. Затем левая рука – от правого виска к левой части затылка.

***Глазодвигательные упражнения***

Цель: стимулирование глазодвигательных функций. Время: 5 мин.

• Широко открыть и закрыть глаза интервалом 30 сек. Повторить 5-6 раз.

• Быстро поморгать в течение 1-2 минут.

• Смотреть вдаль 30-40 секунд. Перевести взгляд на палец на расстоянии 25-30 см и смотреть 3-5 секунд. Повторить 3-5 раз.

***Упражнение «Огонь и лёд»***

Цель: развитие общей и мелкой моторики, формирование умения контролировать свои движения, развитие внимания. Время: 10 мин.

Дети стоят в кругу. По команде «огонь!» дети начинают интенсивные движения всем телом. По команде «лёд!» дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела всё тело.

***Упражнение «Клешня краба»***

Цель: развитие мелкой моторики, развитие внимания. Время: 10 мин.

Средний палей накладывается и зажимает указательный, безымянный кладётся на средний, мизинец – на безымянный. Поза удерживается 10-20 с. После выполнения правой рукой то же – левой, а затем – двумя руками одновременно.

***Упражнение «Запретное движение»***

Цель: развитие умения контролировать собственные движения, развитие внимания. Время: 15 мин.

Тренер показывает различные движения, дети должны их повторять, если к показу будет добавлено слово «пожалуйста» или если показанное движение не является запретным. Вместо запретного движения предлагается, например, не двигаться, или делать движение в противоположную сторону – шаг назад, если он был сделан вперёд, или руки опустить, если тренер поднял их вверх.

***Упражнение «Танец пяти движений»***

Цель: снятие мышечного напряжения, развитие эмоционально – выразительных движений. Время: 15 мин.

• Течение воды – округлые, плавные, мелкие движения. 1 минута.

• Переход через чащу – резкие, сильные, четкие движения. 1 минута.

• Сломанная кукла – неструктурированные, потряхивающие, незаконченные движения. 1 минута.

• Полёт бабочек – тонкие, изящные, нежные движения. 1 минута.

• Покой – стояние без движения, слушание своего тела. 1 минута. (Релаксационный момент).

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 9 «Развитие произвольного поведения»**

Цель: развитие внимания и произвольного поведения, развитие ориентировки в пространстве и тактильных ощущений.

Материалы к занятию: воздушный шар любых размеров.

***Приветствие***

Цель: установление оптимального контакта для работы в группе. Время: 10 мин. Дети собираются в круг, садятся на корточки и закрывают глаза. Тренер: Вот мы проснулись, сладко потянулись.

Дети открывают глаза, медленно встают, вытягивают руки вперёд, затем поднимают их вверх, отводят за голову и поднимаются на носочки.

Тренер: Сладко потянулись, друг другу улыбнулись. Дети встают на ступни, опускают руки вниз.

***Упражнение «Лимон»***

Цель: развитие тактильных ощущений, снятие мышечного напряжения. Время: 5 мин.

Тренер предлагает детям представить, что в правой руке у них лимон, из которого нужно выжать сок. Дети как можно сильнее сжимают правую руку в кулачок, затем расслабляют её.

Аналогичное упражнение выполняется левой рукой, затем дети садятся на стульчики.

***Упражнение «Разговор с руками»***

Цель: научить детей контролировать свои действия. Время: 25 мин.

Обводится на листе бумаги силуэт ладоней. Затем предлагается ребёнку оживить её – нарисовать на ладошках глазки, ротик, раскрасить цветными карандашами пальчики. После этого можно затеять беседу с руками. Спросите: «Кто вы, как вас зовут?», «Что вы любите делать?», «Чего не любите?», «Какие вы?». Если ребёнок не подключается к разговору, проговорите диалог сами. При этом важно подчеркнуть, что руки хорошие, они многое умеют делать (перечислите, что именно), но иногда не слушаются своего хозяина. Закончить игру нужно «заключением договора» между руками и их хозяином. Пусть руки пообещают, что в течение 2-3 дней (сегодняшнего вечера или, в случае работы с гиперактивными детьми, ещё более короткого промежутка времени) они постараются делать только хорошие дела: мастерить, здороваться, играть и не буду никого обижать.

Если ребёнок согласится на такие условия, то через заранее оговоренный промежуток времени необходимо снова поиграть в эту игру и заключить договор на более длительный срок, похвалив послушные руки и их хозяина.

***Упражнение «Зеваки»***

Цель: развитие произвольного внимания, быстроты реакций, обучение умению управлять своим телом и выполнять инструкции. Время: 10 мин.

Все играющие идут по кругу, держась за руки. По сигналу ведущего, например хлопка в ладоши, дети останавливаются, хлопают четыре раза в ладоши, поворачиваются и идут в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

Рекомендации тренеру: упражнение можно проводить под музыку или под групповую песню. В таком случае дети должны хлопать в ладоши, услышав определённое слово песни (оговоренное заранее).

***Упражнение «Слушай команду»***

Цель: развитие внимания, произвольности поведения. Время: 10 мин.

Звучит спокойная, но не слишком медленная музыка. Дети идут в колонне друг за другом. Внезапно музыка прекращается. Все останавливаются, слушают произнесённую шепотом команду ведущего (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же её выполняют. Затем сова звучит музыка, и все продолжают ходьбу. Команды даются только на выполнение спокойных движений. Игра проводится до тех пор, пока группа в состоянии хорошо слушать и выполнять задание.

Игра поможет тренеру сменить ритм действия расшалившихся ребят, а детям – успокоится и без труда переключиться на другой, более спокойный вид деятельности.

***Упражнение «Солнечный лучик»***

Цель: развитие произвольного поведения. Время: 15 мин. Дети садятся на корточки и закрывают глаза.

Тренер: мы играли, играли и немного устали. Присели отдохнуть и задремали. Но вот солнечный лучик:

Коснулся глаз – откройте глаза;

Коснулся лба – пошевелите бровями;

Коснулся носа – поморщите нос;

Коснулся губ – пошевелите губами;

Коснулся подбородка – подвигайте челюстью;

Коснулся плеч – приподнимите и опустите плечи;

Коснулся рук – потрясите руками;

Коснулся ног – лягте на спину и подрыгайте ногами;

Солнечный лучик поиграл с вами и скрылся – вставайте, ребята.

***Упражнение «Свободный танец»***

Цель: развитие ориентировки в пространстве. Время: 5 мин.

Детям предлагается с закрытыми глазами танцевать, выполнять любые, какие им хочется, движения, не мешая друг другу.

Рекомендации тренеру: если упражнение проводится под музыку, то ритм, громкость музыки лучше периодически менять.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 10 «Умение управлять движениями»**

Цель: способствовать осознанию ребёнком своего тела, научить управлять движениями и контролировать своё поведение.

Материалы к занятию: мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин. Каждому из участников нужно необычно поздороваться с остальными участниками.

***Упражнение «Час тишины и час «можно»***

Цель: Дать возможность ребёнку сбросить накопившуюся энергию, а взрослому – научиться управлять его повелением. Время: 20 мин.

Договоритесь с детьми, что, когда они устанут или займутся важным делом, в группе будет наступать час тишины. Дети должны вести себя тихо, спокойно играть, рисовать. Но в награду за это иногда у них будет час «можно», когда им разрешается прыгать, кричать, бегать и т.д. «Часы» можно чередовать в течение одного дня, а можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными вашей группе или классе. Лучше заранее оговорить, какие конкретные действия разрешены, а какие запрещены.

С помощью этой игры можно избежать нескончаемого потока замечаний, которые взрослый адресует гиперактивному ребёнку (а тот их «не слышит»).

***Упражнение «Колпак мой треугольный»***

Цель: научить концентрировать внимание, способствовать осознанию ребёнком своего тела, научить управлять движениями и контролировать своё поведение. Время: 15 мин.

Рекомендации тренеру: если такая длинная фраза трудна для воспроизведения, ее можно сократить.

Участники сидят в кругу. Все по очереди, начиная с тренера, произносят по одному слову из фразы: «Колпак мой треугольный, мой треугольный колпак. А если не треугольный, то это не мой колпак». После этого фраза повторяется снова, но дети, которым выпадет говорить слово «колпак» заменяют его жестом (например, два лёгких хлопка ладошкой по своей голове). В следующий раз уже заменяются два слова: слово «колпак» и слово «мой» (показать рукой на себя). В каждом последующем кругу играющие произносят на одно слово меньше, а «показывают» на одно больше. В завершающем повторе дети изображают только жестами всю фразу.

***Игра «Море волнуется»***

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, развитие эмоционально-выразительных движений. Время: 10 мин.

Дети бегают по залу, изображая руками движения волн. Тренер говорит:

– Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура – замри!

Дети должны остановиться и удерживать позу, в которой они находились до того, как прозвучала команда «Замри». Тренер ходит по залу, рассматривает «морские фигуры», хвалит каждого ребёнка за необычность или красоту фигуры, за неподвижность и т.д.

***Упражнение «Кораблик»***

Цель: развитие умения произвольности и самоконтроля. Время: 15 мин. Дети встают в круг. Тренер:

• Представьте, что мы находимся на палубе корабля. Чтобы не упасть, расставьте ноги пошире и прижмите их к полу. Руки сцепите за спиной.

• Налетел ветер, поднялась волна, кораблик качнулся. Прижмите к полу правую ногу, левую немного согните в колене, касайтесь пола только её носком.

• Ветер утих – выпрямитесь, расслабьтесь.

• Внимание! Новая волна. Кораблик качнуло в другую сторону – прижмите к полу левую ногу, правую расслабьте.

• Море успокоилось – выпрямитесь, расслабьтесь, глубоко вдохните и выдохните.

***Упражнение «Пластилиновая кукла»***

Цель: осознание ребёнком своего тела. Время: 10 мин.

Тренер делит детей на пары. Один из детей, входящих в пару, будет исполнять роль скульптора, другой – пластилина. «Скульптор» должен лепить «куклу», придавая «пластилину» определённую позу. «Пластилин» должен быть мягким и податливым. После того как каждый ребёнок побывает в разных ролях, тренер спрашивает: «Кем больше понравилось быть: скульптором или пластилиновой куклой? Почему? Удобно ли было кукле находиться в той позе, которую придумал для неё скульптор? Почему?» и т.д.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 11 «Развитие внимания»**

Цель: развитие внимания, быстроты реакции, и произвольного поведения. Материалы к занятию: мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин.

Дети встают в круг. Тренер, отдавая мяч одному из детей, говорит ему комплимент. Ребёнок должен сказать «спасибо» и передать мяч соседу, произнося при этом ласковые слова в его адрес. Тот, кто принял мяч, говорит «спасибо» и передаёт его следующему ребенку.

***Упражнение «Раз, два, три – говори!»***

Цель: развитие внимания и произвольного поведения. Время: 20 мин.

Дети сидят на стульях. Перед ними лежит рисунок, на котором тренер рисует морской берег, волны, чаек, пароходик. Затем он вызывает одного из детей и шепотом предлагает ему внести в рисунок дополнение (изобразить облако, лодочку, камешек на берегу, ещё одну птицу и т.п.). Лист переворачивается, вызванный ребёнок выполняет инструкцию, и рисунок вновь демонстрируется детям. Тренер просит детей определить, какая новая деталь появилась на картине, и назвать её, но только после того, как прозвучит команда: «Раз, два, три – говори!». Картина дополняется поочередно всеми детьми.

***Упражнение «Гвалт»***

Цель: развитие концентрации внимания. Время: 20 мин.

Один из участников (по желанию) становится водящим и выходит за дверь. Группа выбирает какую-либо фразу или строчку из известной всем песни, которую распределяют так: каждому участнику по одному слову. Затем входит водящий, и игроки все одновременно, хором, начинают громко повторять каждый своё слово. Водящий должен догадаться, что это за песня, собрав её по словечку.

Рекомендации тренеру: Желательно, чтобы до того как войдёт водящий, каждый ребёнок повторил вслух доставшееся ему слово.

***Упражнение «Расставь посты»***

Цель: Развитие навыков волевой регуляции, способности концентрировать внимание на определённом сигнале. Время: 15 мин.

Дети маршируют под музыку друг за другом. Впереди идёт командир, который выбирает направление движения. Как только командир хлопнет в ладоши, идущий последним ребёнок должен немедленно остановиться. Все остальные продолжают маршировать и слушать команды. Таким образом, командир расставляет всех детей в задуманном им порядке (в линейку, по кругу, по углам и т.д.).

Чтобы слышать команды, дети должны передвигаться бесшумно.

***Упражнение «Король сказал»***

Цель: переключение внимания с одного вида деятельности на другой, преодоление двигательных автоматизмов. Время: 15 мин.

Все участники упражнения вместе с тренером становятся в круг. Тренер говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять только в том случае, если он добавит слова «Король сказал». Кто ошибётся, выходит на середину круга и выполняет какое-нибудь задание участников игры, например, улыбнуться, попрыгать на одной ноге и т.д.

Вместо слова «Король сказал» можно добавлять и другие, например, «Пожалуйста» или «Командир приказал».

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 12 «Преодоление импульсивности»**

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия, тренировка навыков саморегуляции.

Материалы к занятию: лента или верёвка средней длинны, мяч средних размеров, два кубика.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин.

Дети ходят по комнате, в которой звучит спокойная музыка.

Тренер говорит: Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руку того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда скажу «Стоп», нужно сраз

у же остановиться и поздороваться

***Упражнение «Паровозик с именем»***

Цель: развитие координации движений, формирование группового сплочения и доверия детей друг к другу. Время: 15 мин.

Дети сидят на стульчиках, расположенных возле стены в один ряд. Ребёнка, который первым будет изображать паровозик, выбирают с помощью считалки.

«Паровозик отправляется в путь» – ребёнок встаёт со стульчика и медленно бежит по кругу, попеременно работая согнутыми в локтях руками и произнося: «Чух-чух-чух». Сделав круг, «паровозик останавливается возле одного из детей и произносит его имя.

Названный по имени ребёнок становится «паровозиком» и встаёт впереди, а первый ребёнок становится «вагончиком». Теперь они вдвоём «едут» по кругу со словами: «Гух-гух-гух» и, «подьезжая» к детям, выбирают новый «паровозик». Игра заканчивается после того, как последний из детей изобразит «паровозик».

Рекомендации тренеру: дети повторяют имя ребёнка, который изображает «паровозик», в то время, когда он бежит по кругу. При необходимости тренер может попросить «паровозик» двигаться медленнее, чтобы «вагончик» не отцепился.

***Упражнение «Не спеши»***

Цель: развитие произвольности и самоконтроля. Время: 10 мин.

Дети сидят на стульчиках. На расстоянии 5-6 шагов от них ставится стул. Дети поочерёдно подходят (не подбегают!) к стулу, огибают его и, не торопясь, возвращаются на своё место.

После того как каждый обогнёт стул, даётся задание идти спиной.

***Игра «Цирковые артисты»***

Цель: развитие координации движений, развитие произвольности и самоконтроля. Время: 15 мин.

Рекомендации тренеру: после каждого выступления тренер выдерживает паузу в 5-8 секунд.

Дети ставят стульчики вдоль стены.

Тренер с помощью ленты или верёвки выкладывает на полу большой круг и говорит: Вы были ловкими, словно цирковые артисты. А теперь будьте внимательны и сосредоточены, как артисты перед выступлением. Представьте, что вы находитесь за кулисами и ждёте своего выхода на арену (показывает на круг). Можно потихоньку переговариваться, двигаться, разминаться, репетировать свой номер. Но как только вы услышите своё имя, необходимо приготовится и, досчитав про себя до трёх, выйти на арену и кого-нибудь изобразить – жонглёра, канатоходца, силача, фокусника, дрессировщика или его животных.

***Упражнение «Я кубик несу и не уроню»***

Цель: развитие произвольности и самоконтроля, развитие координации движений. Время: 15 мин.

На расстоянии 5-6 метров друг от друга ставятся два ряда стульчиков (по количеству детей).

Дети делятся на две команды. Каждая команда занимает ряд стульчиков.

Тренер кладёт кубик на ладони детей, входящих в одну команду. Дети должны, маршируя как роботы, донести кубики, передать их участникам другой команды и вернуться на место. Дети, получившие кубики, выполняют те же действия.

Упражнение повторяется несколько раз.

Рекомендации тренеру: если дети легко справляются с заданием, кубик кладётся на тыльную сторону ладони или на голову. Характер движений при этом меняется – дети должны двигаться плавно.

***Телесно-ориентированное упражнение «Штанга»***

Цель: тренировка навыков саморегуляции. Время: 15 мин.

Тренер предлагает детям побывать на уроке физкультуры и представить себе, что они поднимают тяжёлую штангу. Дети широко расставляют ноги и напрягают их. Нагибаются вперёд и сжимают руки в кулаки. Медленно выпрямляются, сгибая в локтях напряжённые руки, рывком поднимают воображаемую штангу, затем опускают вниз и расправляют мышцы.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 13 «Снижение агрессивности»**

Цель: снижение агрессивности, снятие накопившейся негативной энергии. Материалы к занятию: полотенце, мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин.

Дети ходят по комнате, стараясь не задеть друг друга. Услышав команду тренера «Закрыть глаза», дети закрывают глаза и медленно идут в центр зала. Когда дети приближаются друг к другу, тренер произносит: раз, два, три, того, кто рядом, за руку возьми. Глаз не открывай, а кто это, отгадай.

Дети на ощупь определяют, кто стоит рядом, называют имена друг друга и открывают глаза.

***Упражнение «Дракон»***

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива. Время: 10 мин.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – «голова», последний – «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

***Упражнение «Жужа»***

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом. Время: 15 мин.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг неё, сроят

рожицы, дразнят, дотрагиваются до неё. «Жужа» терпит, но когда ей всё это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел её больше всех, он и будет «Жужей».

Рекомендации тренеру: тренер должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

***Упражнение «Тих-тиби-дух»***

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил. Время: 15 мин.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнёте ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: «Тих-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами».

В этой игре заложен комический парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тих-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не смогут не смеяться»

***Упражнение «Прогулка с компасом»***

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим. Время: 15 мин.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнёру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти всё игровое поле вперёд и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнёра.

***Упражнение «Маленькое привидение»***

Цель: научить детей в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев. Время: 15 мин.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких, добрых приведений. Нам захотелось похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такие движения (тренер поднимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко, хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили – и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 14 «Тренировка внимания»**

Цель: развитие умения концентрировать и переключать внимание.

Материалы к занятию: обруч, лента или верёвка, большой плотный лист бумаги, мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: формирование положительного настроя на занятие. Время: 10 мин.

С помощью ленты или верёвки на полу выкладывается большой круг. Дети стоят по внешнему периметру круга.

Тренер говорит: когда вы услышите слово «привет», быстро прыгайте в круг.

Тренер произносит разные слова. Дети ждут, когда он скажет слово, которое служит сигналом для прыжка.

***Игра «Что изменилось?»***

Цель: развитие умения концентрировать внимание на деталях. Время: 20 мин.

Дети сидят на стульчиках. Перед ними лежит большой плотный лист бумаги. Тренер рисует голову человека. Затем дети по очереди подходят к листу, шепотом называют часть тела, которую нужно дорисовать (шея, плечи и т.д.), и дополняют рисунок. По окончании совместного рисования лист бумаги переворачивается, тренер вносит в рисунок какую-нибудь деталь и вновь показывает изображение детям.

Дети должны «воды в рот набрать» и молчать. Тренер дает указку сидящему спокойно ребёнку, тот подходит к доске и показывает появившуюся деталь. Дополнения в рисунок вносятся несколько раз.

***Упражнение «Замри»***

Цель: развитие внимания и памяти. Время: 15 мин.

Дети прыгают в такт музыке (ноги в стороны – вместе, сопровождая прыжки хлопками над головой и по бёдрам). Внезапно музыка обрывается. Играющие должны застыть в позе, на которую пришлось остановка музыки. Если кому-то из участников не удалось, он выбывает из игры. Снова звучит музыка, оставшиеся продолжают выполнять движения. Играют до тех пор, пока, в круге не останется лишь один играющий.

***Упражнение «Сова»***

Цель: развитие внимания и воображения, развитие произвольности и самоконтроля. Время: 10 мин.

С помощью считалки выбирается водящий – «сова». Остальные дети будут изображать мышек или птичек. По команде тренера «День» «сова» садится в «гнездо» (обруч, лежащий на полу) и закрывает глаза, а дети начинают бегать по комнате. Когда тренер произносит: «Ночь», дети приседают и замирают, а «сова» отправляется на охоту. Она высматривает тех, кто шевелится или смеётся, и «уносит» их к себе в «гнездо».

***Упражнение «Внимательные глазки»***

Цель: развитие внимания и кратковременной памяти. Время: 10 мин.

Тренер говорит: ехали вы, ехали и приехали в школу. Давайте посмотрим, какие вы внимательные, хорошо ли вы друг друга знаете.

Тренер предлагает одному из детей выйти из комнаты. Остальные дети по очереди отвечают на вопросы: Какие у него волосы, глаза, брюки или платье и т.д.

Упражнение повторяется несколько раз.

***Упражнение «Кто за кем стоит?»***

Цель: развитие наблюдательности и переключения внимания. Время: 15 мин.

Тренер говорит: вы очень внимательные, буквы знаете, цифры знаете, теперь посмотрим, как вы запоминаете.

Детей выстраивают в шеренгу друг за другом, а одного ребёнка просят выйти из шеренги и внимательно посмотреть на детей. Потом он отворачивается и, припоминает, кто за кем стоит, воспроизводит имена детей по порядку. Можно предложить детям поменяться местами, а водящему – расставить всех по-прежнему.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Занятие № 15 «Прощание»**

Цель: подведение итогов занятий, развитие чувства эмпатии и уверенности в себе. Материалы к занятию: разрезанные открытки, матерчатый мешочек, карточки с изображением лиц людей, мяч средних размеров.

***Приветствие***

Цель: создание положительного рабочего настроения участников. Время: 10 мин.

Тренер даёт каждому ребёнку по половинке открытки (одну из половинок он оставляет у себя) и объясняет правила игры: сначала каждый найдет себе пару, а для этого надо определить, у кого вторая половина вашей открытки. Пары встают друг за другом, образуя «коридор». Оставшийся без пары ребёнок проходит под руками играющих, выбирает кого-нибудь, берёт его за руку и ведёт за собой. В конце «коридора» новая пара встаёт и поднимает вверх руки. Оставшийся без пары ребёнок бежит вперёд и также, проходя по «коридору», выбирает себе пару. Новые пары встают последними. Игра проходит в быстром темпе.

***Упражнение «Волшебный мешочек»***

Цель: снятие эмоционального напряжения, развитие внимания и тактильных ощущений. Время: 10 мин.

Дети рассматривают 7-8 мелких игрушек. Тренер незаметно для детей кладёт одну из игрушек в матерчатый мешочек и говорит: потрогайте мешочек и догадайтесь, что в нем л е жи т.

Дети поочерёдно ощупывают игрушку, находящуюся в мешочек, и высказывают свои предположения. Тренер вынимает игрушку и показывает детям.

Игра проводится несколько раз.

***Упражнение «Пожелание»***

Цель: развитие уверенности в себе, снятие психоэмоционального напряжения. Время: 15 мин.

Выбирается первый желающий. Участникам группы предлагается по очереди (по кругу) высказать пожелания данному участнику. Пожелания должны быть только положительными. Процедура заканчивается только тогда, когда каждый участник получит пожелание от всех членов группы.

***Упражнение «Аплодисменты»***

Цель: удовлетворение потребности в признании. Время: 15 мин.

Участникам предлагается встать в круг, один из желающих выходит в цент круга, а остальные ему бурно аплодируют. Они продолжают это делать ровно столько. Сколько он захочет. Он благодарит группу (говорит «спасибо», кланяется и т.п.) и возвращается в круг. После этого выходит следующий участник.

***Упражнение «Эмоции»***

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие доверия детей друг к другу, развитие произвольности и самоконтроля. Время: 15 мин.

Дети садятся на стульчики. Тренер показывает детям карточки с изображением лиц. Дети, определив эмоциональное состояние человека, изображенного на рисунке, молча, поднимают руку. Тренер произносит: «Раз, два, три». На счёт «три» дети все вместе должны прошептать ответ.

По окончании этого упражнения тренер предлагает детям при помощи пантомимики следующие эмоциональные состояния: грусть, обиду, радость, злость, удивление, спокойствие.

***Упражнение «Подарок»***

Цель: поднятие настроения участников и завершение тренинга на хорошем эмоциональном уровне. Время: 15 мин.

Выбирается первый желающий. Участникам группы предлагается по очереди (по кругу) дарить ему подарок (не материальный!). Это может быть звезда на небе, восход солнца, удача, талант, и т.п. То есть то, что нельзя положить в карман, но можно унести с собой в себе.

***Обсуждение итогов занятия (См. занятие № 1)***

**Литература**

 

**Раздел I. Общие вопросы по тренингам**

1. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 376 с.

2. Бакли Р., Кейпл Дж.. Теория и практика тренинга. – СПб.: Питер, 2002. – 352 с.

3. Берн Э. Игры. В которые играют люди.– СПб, 1992.

4. Биркенбиль В. Искусство задавать вопросы: Пер. с нем. – М . : З АО «Интерэксперт», 2005. – 186 с.

5. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. -СПб, 1994.

6. Быков А. К. Методы активного социально-психологического обучения: Учебное пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с. – (Учебное пособие).

7. Вачков И.В. Основы психологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. 3-е изд., перер. и доп. – М.: Издательство «Ось– 89», 2005. – 256 с.

8. Витакер Д. С. Группа как инструмент психологической помощи. – М.: «Класс» 2000. – 432 с.

9. Витик Т.М. Социально-психологический тренинг как комплексный метод активного социально-психологического обучения и воздействия: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2007.– 40 с.

10. Гайда В.Л. Формирование команды // Психология работы с персоналом в трудах отечественных специалистов /Сост. И общая ред. Винокурова Л.В. – СПб., Питер, 2001. – 512 с.

11. Групповая психотерапия /Под ред. Б.Д. Карвасарского, С.Ледера. – М.: Медицина, 1990.

12. Дженсон П. Импровизация в тренинге. – СПб.:Питер, 2002. – 256 с.

13. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2005, – 256 с.

14. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия /Под ред. Е.А. Левановой. – СПб.:Питер, 2006. – 208 с.

15. Макшанов С.И. Психология тренинга. – СПб, 1997.

16. Менте М. Эффективное использование ролевых игр в тренинге. – СПб.: Питер, 2002. – 208 с.

17. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: групповые методы работы. – М.: МПСИ, Воронеж: МОДЭК, 2000. –

18. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг: Учебное пособие. -СПб.:Питер, 2006. – 224 с., ил.

19. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга. – М.,1982.

20. Психогимнастика в тренинге /Под ред. Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Ювента», ин-т тренинга, 1999. – 256 с.

21. Пузиков В.Г. Технология ведения тренинга. – СПб.: Из-во «Речь», 2007. -224 с.

22. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.:Речь, 2005. – 144 с.

23. Харин С.С. Искусство психотренинга. Заверши свой гештальт. – Мн.: Изд. В.П. Илвин, 1998. – 352 с.

**Раздел II. Тренинги (психокоррекционные игры) для детей дошкольного и младшего школьного возраста**

1. Баряева Л.Б., Зарин А.Т. Обучение сюжетно-ролевой игре детей с проблемами интеллектуального развития: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; изд-во «СОЮЗ», 2001.

2. Бузунова Л.Г. Психокоррекционные игры и упражнения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – Магнитогорск, 1995.

3. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Прграмма профилактики злоупотребления психоактивными веществами / под научн. ред. А. М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.

4. Игры и занятия с детьми раннего возраста с психофизическими нарушениями: Методическое пособие /Под ред. Е.А. Стребелевой, Г.А. Мишиной, – 2-е изд. – М.: Издательство «Экзамен», 2004. – 160 с.

5. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения. – 2-е изд. доп. и перер. – СПб.: Из-во «Речь», 2005. – 160 с.

6. Куражева Н.Ю., Вараева Н.В. Психологические занятия с дошкольниками «Цветик– Семицветик». – СПб.: Речь, 2004. – 96 с.

7. Кэдьюсон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с. СПб.: Питер, 2004. – 304 с

8. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М.,1994.

9. Мамайчук И.И.,Ильина М.Н. Помощь психолога ребенку с задержкой психического развития. Научно-методическое руководство. – СПб.: Речь, 2004. – 352 с.

10. Микляева А.В., Румянцева П.В. Щкольная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004. – 248 с.

11. Мустакас К. Игровая терапия. – СПб.: Издательство Речь, 2000. – 282 с.

12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь, 2002. – 176 с.

13. Погосова Н.М. Цветовой игротренинг. – СПб., Речь, 2005. – 152 с.

14. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В., Битянова М. Р., Королева Е. Г., Пяткова О. М.; под общей ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с.

15. Самоукина Н.В. «Игры, в которые играют …» Психологический практикум. Дубна, «Феникс», 2000. – 128 с.

16. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками/Пер. с англ.. – М.: Генезис, 1999. – 272 с.

**Раздел III. Тренинги для подростков**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.:Питер, 2006. – 271 с.

2. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006. – 160 с.

3. Грецов А.Г. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. – СПб.: Питер, 2008. – 192 с.: ил. – (Серия: Книги А.Грецова).

4. Гусева Н.А. Тренинг предупреждения вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами /под научн. редак. А.М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.

5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 256 с.

6. Макарова Л.Н., Шаршов И.А. Технологии профессионально-творческого саморазвития учащихся. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 96 с.

7. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 176 с.

8. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т. В., Барчук О. И., Беглова Т. В., Битянова М. Р., Королева Е. Г., Пяткова О. М.; под общей ред. Битяновой М. Р. – СПб.: Питер, 2004. – 304 с: ил. – (Серия «Практикум по психологии»).

9. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Кн. Для учащихся. – М.: Просвещение, 1994. -191 с /Тренинг уверенности/.

10. Солдатова Г.У., Шайгерова А.А., Шарова О.Д. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков. – М.: Генезис, 2000. – 112 с.

**Раздел IV. Виды тренингов**

1. Васильев Н.Н. Тренинг профессиональных коммуникаций в психологической практике. – СПб.:Речь, 2005. – 283 с.

2. Волков В.Б. Тренинг социальной активности. – СПб.: Речь, 2005. – 184 с.

3. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 60 с.

4. Гиппиус С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001. – 346 с.

5. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг. – М.:Гардарики, 2003. – 223 с.

6. Кипнис М. Тренинг креативности. – М.: «Ось-89», 2004. – 128 с.

7. Климчук В.А. Тренинг внутренней мотивации. – СПб.:Речь, 2005, – 76 с.

8. Лоуэн А. Терапия, которая работает с телом (Биоэнергетика). – СПб.: Речь, 2000. – 272 с.

9. Пугачев В. П. Тесты, деловые игры, тренинги в управлении персоналом: Учебник для студентов вузов. – М.: Аспект Пресс, 2002.– 285 с.

10. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. -СПб.:Речь, 2007. – 175 с.

11. Сидоренко Е.В. Мотивационный тренинг. – СПб.: Речь, 2000. – 234 с.

12. Смит М. Тренинг уверенности в себе /Пер. с англ.: СПб.: ООО «Речь», 2002. – 244 с.

13. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста, – СПб.:Речь, 2003, – 144 с.

**Раздел V. Тренинги по сказкотерапии**

1. Вачков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2003. -144 с.

2. Тренинг по сказкотерапии. – СПб.:Речь, 2000. – 254 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – М.: Речь, 2001 г.

4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Путь к волшебству. – М.: Речь, 2007 г.

5. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. – Речь, 2007 г. – 176 с.

6. Практика сказкотерапии / Под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.

7. 7. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. – СПб.: Речь, 2005.– 144с. 8. Хрестоматия по сказкотерапии: сборник сказок, игр и терапевтических программ. Под ред., Сакович Н.А. – Речь, 2007 г.– 224 с.

**Раздел VI. Литература, использованная для создания тренингов, психокоррекционных программ, сказкотерапии**

1. Арцишевская И.Л. Работа психолога с гиперактивными детьми в детском саду. Изд. 2-е, доп. – М.: Книголюб, 2004. – 64 с.

2. Брязгунов И.П., Колатикова Е.В. Непоседлевый ребёнок, или всё о гиперактивных детях. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.–96с.

3. Гиперактивность: Статьи. // Шк.психолог (Перв. сент.). – 2006. – № 23. – С. 3-48.

4. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – Спб.: Издательство «Речь», 2007.– 256с.

5. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.

6. Заваденко Н.Н. Гиперактивность и дефицит внимания в детском возрасте: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Н. Заваденко. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 256с.

7. Коломинский Я.П., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция. – СПб.:Питер, 2004. – 480 о: ил.

8. Лапланш Ж., Понталис Ж.-Б. Словарь по психоанализу. – М.: «Высшая школа», 1996. – 623 с.

9. Малкина-Пых И. Г.Возрастные кризисы: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Исток, 2005. – 896 с.

10. Малкина-Пых И. Г.Психосоматика: Справочник практического психолога. – М.: Изд-во Исток, 2005. – 992 с.

11. Пекониди А.В. Аутогенная тренировка в комплексном лечении психосоматических заболеваний у подростков с бронхиальной астмой [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.otrok.ru/medbook/istmed/pekonidihta.

12. Практикум по арт-терапии / Под ред. А.И.Копытина. – Спб., 2000.

13. Родионов В. А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов / Художник А. А. Селиванов. – Ярославль: Академия развития, 2001. – 224с

14. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты. – Мытищи: Издательство «Талант», 1996 – 144 с. 15. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью у детей. А.В. Грибанов, Т.В. Волокитина, А.А. Гусева, Д.Н. Подоплёкин; Под общ, ред А.В. Грибанова. – М.: Акад. Проект, 2004. – 143с.

15. Создание интегрированного школьного сообщества / Вачков И., Раянова Е., Шустова П. //

16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения – Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 2.– М: Генезис 1998 – 160 с.: ил.

17. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста: Пер. с нем.– М.: Генезис, 2005. – 255с. – (Психологическая работа с детьми)

18. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002.– 136 с.: ил.

[**Читать онлайн полностью бесплатно Группа авторов. Тренинги. Психокоррекционные программы. Деловые игры**](http://e-libra.su/read/374025-treningi-psihokorrekcionnye-programmy-delovye-igry.html)