

МБОУ «Ивнянская средняя общеобразовательная школа №1»

РАЗРАБОТКА
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ
педагога-психолога Акулич Ю.А.
«Преодоление тревожности у подростков»

Введение

Цель работы заключается в преодолении личностной тревожности путем активизации внутреннего потенциала ребенка на решение собственных проблем через смешанную игровую деятельность.

Сущностью игры является то, что она есть не обычная, реальная жизнь, а представляет собой условность, выход в сферу деятельности совершенно специфического характера. Игра – это свободное проявление всех эмоций, чувств и переживаний ребенка.

Педагогический эффект игры:

- создает условия для взаимодействия и взаимопомощи;
- сплачивает, рождает, хотя и временную общность;
- создает простор для фантазии и импровизации;
- отвечает принципу единства познания и рекреации. Наряду с удовольствием, наслаждением от игры, ребенок получает удовольствие от расширения своего кругозора, от умения воспользоваться своими знаниями и обогатиться знаниями других;
- создает личное пространство, где наиболее полно и ярко раскрываются естественные потребности в свободе, независимости;
- формирует «зону» удовлетворения притязаний общения, разумной интимности, субординации отношений с теми, кто старше или младше;
- позволяет проявить те свои положительные качества, которые в обыденной жизни не находят применения.

Это позволяет ребенку:

- восстановиться эмоционально, психологически и физически;

- повысить эрудицию, с помощью потребления духовных ценностей;
- развить духовные силы и способности;
- реализовать потребность в общении;
- реализовать интересы, проверить свои силы, самоутвердиться; среди сверстников, признать себя личностью.

Пояснительная записка

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личностной тревожности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам.

Все игровые занятия предназначены для детей подросткового возраста.

Вводное занятие.

«Установление правил»

Цели: установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.

Установление правил работы группы

Обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий. На основе этого вырабатываются правила работы группы:

- ♣ говорить по одному;
- ♣ не перебивать того, кто говорит;
- ♣ не применять физическую силу по отношению к другим;
- ♣ никого не оскорблять, не дразнить;
- ♣ отключить телефон перед занятием.

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило "стоп!"

(т. е. "в этой игре я не участвую!"). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

Занятие 1. «Сплочение группы. Закрепление правил»

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку. Повысить у подростков уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжения.

Материал: не нужен.

Ход занятия:

1.Игра «Снежный ком»

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку. Пример: Сергей строгий. Сергей строгий, Петр прилежный. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

2.Игра «Корабль и ветер»

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

3. Игра «Тик-так»

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

4.Игра «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

5.Игра «Кораблик»

Дети держатся за руки, один – в центре.

Ведущий: Представьте, что мы на корабле. При словах «тихая, спокойная погода, светит солнышко», вы должны изображать хорошую погоду. При слове «буря» – создавать шум. Кораблик качается на волнах все сильнее. А тот, кто находится на нем, должен перекричать «бурю»: «Я не боюсь бури, я – самый сильный матрос!».

6.Игра «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

7.Хоровод

Дети встают в круг, берутся за руки, ведут хоровод, смотрят друг на друга, улыбаются.

8. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 2. «Школьная тревожность»

Цели: Помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля. Способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Материал: секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики; любая бумага или газеты; пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага, карандаши; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

Ход занятия:

1. Игра «Знакомство»

- Давайте встанем, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...А теперь начнем!

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмается свободный конец нити крепко в руке и нужно кинуть клубок ребенку, стоящему напротив.)

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Можно спросить детей: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться

— в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

2.Игра «Разрывание бумаги».

Не объясняя правил, педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

3.Игра «Спрятанные проблемы».

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

4.Игра «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно,

через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

5.Игра «Школьная тревожность»

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

6.Игра «Кроссворд»

Выполняя это упражнение, участники смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Ход: пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого участники начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

7. Игра «Дерево настроения»

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить того цвета, который соответствует их настроению.

8. Рефлексия.

Какое теперь у вас настроение?

Занятие 3. «Снятие тревожности»

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Материалы: не требуется.

Ход:

Игра – разминка «Космическая скорость»

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Дети встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может ведущий. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, можно спросить, что испытывали дети во время занятия.

1.Игра «Рифмуем имена»

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...» Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здравствуйте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!

2.Игра «Путаница»

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук.

Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

3.Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

4.Игра «Постройтесь по росту!»

Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться по росту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание (как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

5. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 4. « Я могу все сам!»

Цель: создание условий для повышения уровня самопринятия.

Материал: карточки по количеству участников; бумага и карандаши, краски; маленький мяч; карточки с именами участников.

Ход:

Разминка «Приветствие»:

«Давайте поздороваемся сегодня так: я подхожу к стоящему справа и, прикоснувшись пальцем к кончику его носа, здороваюсь. Тот, носа которого коснулись и с кем поздоровались, проделывает ту же процедуру со следующим игроком. И так по цепочке».

1.Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее».

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

- ✓ Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
- ✓ Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
- ✓ У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
- ✓ Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);
- ✓ Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
- ✓ Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);

- ✓ Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды... (уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?»).

2.Игра «Карикатура».

Детям предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

Рефлексия. В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

3. Игра «Комплименты».

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

4. Игра «Рисунок моего настроения».

Дети рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки (карандаша) в любое место листа и делать спонтанные мазки.

5. Игра «Метафора».

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве

метафоры могут выступать строчки из песни, яркий образ, может быть какая-то ассоциация, связанная с этим человеком. Например, можно предложить такую метафору: «Когда я думаю об этом человеке, то представляю себе повара с булочкой...» Или: «Зная увлечения этого человека, я сразу вспоминаю лето, речку, раннее утро и поплавок, ныряющий в воду...» Или: «Зная что любит этот человек, я представляю его шофером автобуса»

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

6. Игра «Подарки друзьям»

- Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами.

Примечание. Задавая образец подарка, можно вручить его наиболее тревожному ребенку. Ведущий подчеркивает ценность и значимость смысла подарков.

Полезно обсудить с детьми после игра, что им понравилось, а в чем испытали трудности.

Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства, чувство уверенности.

Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

Рефлексия.

-Что тебе понравилось сегодня? Что чувствуешь сейчас?

Занятие 5. «Хочу дружить»

Цель: Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений: развитие навыков группового взаимодействия.

Материал: карандаши или фломастера, чистые листы бумаги; жетоны для игры двух цветов: зеленого и желтого; карточки с набором слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ».

Ход занятия:

Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

1.Игра «Поздороваемся»

Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо делать очень быстро. Сначала вы все будете ходить молча по комнате, а по моему сигналу — хлопку — нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким образом следует поздороваться, при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, глазами... руками... плечами... ушами... коленями... лбами... пятками... спинами.

После выполнения можно спросить у детей, что им понравилось в игре.

2.Игра «Рисунок сообща»

Каждый сидящий задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Первому сидящему я даю чистый альбомный лист, и он рисует только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» он передает рисунок следующему. Тот подрисовывает к начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу. Задание выполняется молча!

После окончания игры каждому ребенку предлагается рассказать, что он задумывал нарисовать, что получилось в итоге; имеет ли рисунок смысловую идею.

3.Игра «Жили-были...»

Дети делятся на две команды с помощью жетонов двух цветов: зеленого и желтого. Каждой команде дается набор слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ». Команды должны составить рассказ, придумать сказку, используя все слова из набора. Время – 15 минут. По истечении времени команды зачитывают свои произведения.

Для закрепления игры, каждому из детей предлагается высказать: что вызвало затруднение при игре в группе, а что понравилось.

4.Игра «Пожмите друг другу руки!»

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- бывал когда-нибудь цирке;
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемежать шуточные характеристики серьезными.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?
- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

5. Игра «Что изменилось?»

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Дети делятся на два ряда так, чтобы они оказались напротив друг друга. «Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу». Ведущий просит каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Менять можно все, что захотят, — снимают ленточку, сережку, меняют обувь и т.п. (30 сек).

Потом дети поворачиваются и оглядывают друг друга. Им нужно догадаться, что именно стоящий напротив партнер изменил в своем внешнем облике.

6.Игра «Рисунок моего настроения»

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». На задание дается 15 минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок.

Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении своего настроения.

7.Игра-закрепление «Комплименты».

Нужно сказать друг другу комплименты. Ведущий первым бросает мяч любому ребенку обратившаяся к нему по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

Рефлексия

Детям предлагается ответить на вопросы:

Что тебе понравилось сегодня больше всего?

Что тебе не понравилось?

Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся(ась), то, что с тобой произошло?

Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?

Занятие 6. «Мой выбор»

Цель: научиться выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор; формирование коммуникативных навыков.

Материалы: мяч; визит и маркеры; большой ватман, карточки по количеству детей.

Ход занятия:

1.Игра – разминка «Здравствуй, тебя зовут...»

Участники кидают друг другу в определенной последовательности мяч, чтобы получился маршрут, при этом называют свое имя: «Здравствуй, меня зовут...». После того как мяч обошел круг, все начинается сначала по этому же маршруту, но при этом участники называют имя того, кому кидают мяч со словами: «Привет, тебя зовут...».

2.Игра «Визитка»

Всем раздаются карточки, на которых надо обозначить себя так, как ему(ей) хотелось бы, чтобы его(ее) здесь и сейчас называли... По кругу пускаются несколько маркеров. Визитка крепится булавкой на грудь. Начинается знакомство. Иногда возникает маленькое препирательство — в какую сторону двинуться по окружности с представлением: ах, как бы оказаться последним! Правда, потом у последних (вот оказия!) нередко возникает проблема: «не хочу повторяться», «все уже сказали»... Если имена на визитках одинаковые, можно предложить договориться о вариантах: «Оля — Олечка — Ольчик —...».

3.Игра «Ладшки»

На большом листе ватмана ведущий предлагает ребятам нарисовать свои ладони (обвести их и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа, как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту ладошку, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который, как ему кажется, больше соответствует этому человеку.

4.Игра «Напиши вопрос»

- В жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разного рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария.

- Сейчас на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание давать информацию и т.д. Затем карточки вы опускаете в коробку, а потом вы будете вытаскивать карточки и отвечать на вопросы.

Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача — через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Не теряйте времени на

поиски автора вопроса, важен ваш ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу.

По окончании упражнения ребята делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, — в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост.

5.Игра «Копилка хороших новостей»

Каждый участник говорит о том, что хорошего произошло в его жизни за неделю.

6.Игра – закрепление «Подари цветок и скажи, почему...»

Ведущий дарит кому-нибудь воображаемый цветок и говорит о том, за что и почему он это делает. Затем стимулирует получившего этот цветок сделать то же самое.

Обсуждение:

Что приятнее, получать или дарить?

Что чувствовали при этом?

На какие жизненные ситуации похоже?

Рефлексия

Обсуждается настроение детей: что они испытывают в конце занятий, какое у них настроение и какого цвета.

Занятие 7. «Группа»

Цель: Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.

Материалы: номерки по количеству детей; карточки с именами детей; карточки с нарисованными предметами; большой лист бумаги.

Ход занятия:

Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

1.Игра «Номерки»

Детям показываются номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Ведущий. Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя.

2.Игра «Метафора».

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры можно соотнести имя и первую букву имени. Например: Катя-котенок. Или назвать качество.

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

3.«Рисунок сообща» (по рядам)

Каждый сидящий за столом задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Я даю чистый альбомный лист двум ребятам, и они начинают рисовать только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» они передают рисунок следующему, один отдает направо, другой налево. Остальные по очереди подрисовывают к начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу и не вернется в начало.

После выполнения рисунки обсуждаются коллективно. Каждый из детей поясняет, что хотел нарисовать в начале и получилось это на самом деле.

4.Игра «Применение предмета»

Инструкция: Я раздам карточки с нарисованными предметами, а вы должны сказать, как и где можно применить этот предмет: книга, лейка, газета, шарф, спички, платок.

5.Игра «Качества»

Детям предлагается назвать свое качество и качество всей группы. Участники по очереди называют качества. На ватмане записываются качества. Когда каждый из ребят смогут назвать свои качества можно подсчитать, сколько названо одинаковых вариантов.

Обсуждается с детьми, в чем они испытали затруднения или что почувствовали при поиске качеств.

6.Игра «Наша группа»

Дети рисуют общий рисунок на большом листе. По инструкции они должны делать это молча. Иногда ведущий может не заметить редкие реплики детей, но в основном должен требовать тишину.

После окончания рисунка каждый рассказывает, что изобразил и подходит его рисунок к основному.

7. Игра «Кроссворд»

Выполняя это упражнение, дети смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого дети начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

Рефлексия.

Какое у вас теперь настроение?

Занятие 8. «Все впереди»

Цель: Способствовать формированию открытых отношений между членами группы. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

Материалы: чистые листы бумаги, карандаши; небольшой мяч; мел.

Ход занятия:

1.Игра «Я умею»

Все встают в один большой круг. У каждого есть возможность сообщить что-нибудь о себе. Может быть, кто-нибудь захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. На обдумывание дается минута, чтобы подумать, что рассказать о себе ...

Например: Меня зовут ... и я очень люблю петь...

2.Игра «Мой корабль»

Дети рисуют корабли, на которых путешествовали в своем воображении. Кораблям нужно придумать название и сказать, куда бы они поплыли на нем.

3.Игра «К чему приведет...»

Ведущий задает вопрос и бросает мяч одному из ребят. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно.

Вопрос: К чему приведет... (называете действие, например: К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?).

После окончания занятия дети могут ответить на вопрос: в чем испытали трудность, что понравилось?

4. Игра «Скала»

Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я мелом нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией — обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва,

цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все.

В конце игры дети должны поделиться своими переживаниями, что им было трудно сделать, кто помогал.

5. Игра «Пожмите друг другу руки!»

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

- играет на каком-нибудь инструменте;
- родился в другом городе;
- умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);
- одет сегодня в синий цвет (или любой другой);
- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые);
- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);
- считает себя «совой» («жаворонком»);
- любит математику (биологию, физкультуру)»...

Можно перемежать шуточные характеристики серьезными.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?
- Узнали ли вы для себя что-то новое?
- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?

- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

6. Игра упражнение «Моя мечта».

Дети пишут на карточках то, о чем мечтают, потом опускают их в коробочку. Когда все выполняют задание, то по очереди достают первую попавшую карточку. С этого момента каждый должен рассказать о мечте, написанной на карточке, как о своей. Это дает возможность посмотреть на свою мечту со стороны, оценить возможности и пути осуществления.

7. Игра «Комплименты».

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня играла».

Мяч должен побывать у каждого из участника.

После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение, а что им больше всего понравилось.

Рефлексия «Живая анкета»

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

- Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?
- Что тебе понравилось?
- Что не понравилось?
- Какого цвета сейчас твое настроение?

Занятие 9. «Мне легко»

Цель: Развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

Материалы: чистые листы бумаги и карандаши; карточки с написанными чувствами; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

Ход занятия:

Разминка: «Тик-так»

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

1.Игра «Рисую себя»

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их самих в их воображении. На задание дается 15 минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок, что означает изображенное на листе.

Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении себя, что понравилось.

2. Игра «Что изменилось?»

Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Огляните внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек).

А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

3. Игра «Рисуем чувства»

Ребятам предлагается вытянуть карточку с названием какого-либо чувства. Задача — представить чувство в виде рисунка. Время – 20 минут. По истечении времени каждый представляет свою работу — рисунок.

Чувства: любовь, печаль, гнев, удовольствие, восхищение, ненависть, восторг.

После выполнения дети могут ответить какое чувство им было трудно нарисовать.

4. Игра «Рисунок»

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». Детям 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. Игра «Кого не хватает?»

Все ребята в кругу закрывают глаза, а ведущий выводит одного из комнаты. После хлопка все открывают глаза и пытаются догадаться, кого не хватает в комнате. Если детям трудно угадать, то спрятавшийся говорит любое слово, чтоб остальные угадали. После выполнения ребята высказываются, делятся своими мыслями и впечатлениями.

6. Игра «Покажи...»

Все поднимают руку к плечу, палец вверх. По хлопку надо выкинуть руку, показать на кого-то одного в команде. Убрать руку в исходное положение можно только после совместного слова «спасибо».

Ведущий: Покажи...

- Того, кто себе сегодня помог.
- Кто сегодня был веселым.
- Кто сегодня много улыбался.
- Кто тебе сегодня понравился.

7. Игра «Дерево настроения»

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить того цвета, который соответствует их настроению.

8. «Спасибо за прекрасный день»

Сегодня мы научимся выражать свои чувства. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» 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. Этим игра и завершается. Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

Рефлексия

Что тебе понравилось на тренинге?

Что тебе не понравилось на тренинге?

Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся (ась), то, тебе понравилось что с тобой произошло?