

Картотека упражнений

Ритуал приветствия

Цель: создать атмосферу доверия и принятия, снять эмоциональное напряжение. Ритуал могут придумать сами ученики.

Примеры:

1. Ученики сидят в кругу. Педагог показывает предмет – символ занятий (игрушка, мяч), который будет во всем помогать. Первым держит в руках символ педагог и рассказывает что-то о себе, о своем настроении, затем передает соседу и так далее по кругу.
2. Школьники говорят друг другу теплые слова, комплименты, хвалят за конкретные поступки или поведение на уроках.
3. Подростки, стоя в кругу, поднимают вверх сцепленные руки.

Упражнение «Квадрат»

Цель: выработать умение работать в команде, сплотить коллектив.

Педагог предлагает участникам встать в круг и закрыть глаза, затем перестроиться в квадрат. Когда участники закончат, учитель спрашивает, все ли уверены, что стоят в квадрате? Если да, то можно открыть глаза и порадоваться результату.

Далее педагог выбирает ведущего, который будет направлять и организовывать игроков. Упражнение повторяют.

Обсудите упражнения: какой вариант больше понравился и почему? В чем были сложности? Трудно ли было выполнять роль организатора?

Работа на песке «Если добрый ты...»

Цель: проработать негативные эмоции, научиться выстраивать партнерские отношения.

Для работы используют ящики для песочной терапии и коллекцию миниатюрных фигурок, предметов, растений. Подростки работают в парах под спокойную музыку. Каждая пара обсуждает сюжет и строит на песке картину на тему «Если добрый ты...». Ученики создают свой мир, заселяют его добрыми и злыми персонажами (из сказок, фильмов, придуманных самостоятельно).

Педагог в работу не вмешивается. Когда ученики закончат, задает вопросы:

- Каковы ваши впечатления и ощущения от создания песочной картины?
- Что понравилось больше всего? Почему?
- Что не понравилось больше всего? Почему?
- Вам хочется что-либо изменить в картине? Почему?
- Вы узнали что-то новое, важное для себя? Хотите рассказать об этом?

Упражнение «Горячий стул»

Цель: формировать адекватное представление о себе в общении через обратную связь. В центре круга стоит стул, занять его может любой подросток. Желательно, чтобы все по очереди оказались на этом стуле. Педагог предлагает остальным участникам высказать свое мнение об этом человеке: сделать комплимент, сказать о его положительных или отрицательных качествах (высказывания должны быть в доброжелательной форме). После того как все высказались и прошли через «горячий стул», обсудите вопросы:

- Легко или тяжело было выслушивать мнения о себе?
- С чем согласны и с чем не согласны?
- Что поняли из этих обсуждений?

Упражнение «Лист гнева»

Цель: обучить снимать первичные агрессивные импульсы. Предложите представить, как выглядит гнев: на что похож или на кого, какого цвета. Подростки пробуют изобразить полученный образ на листе бумаги. Можно нарисовать конкретного человека, который чем-то разозлил, или себя в гнев, а после разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.

Вопросы:

- Что вы чувствуете во время гнева?
- Зачем нужен «лист гнева»?
- Будете ли вы применять этот способ выражения гнева в ситуации, когда вы очень злы, сердиты, обижены?

Разминка «Пересаживания»

Цель: мотивировать участников больше узнавать друг о друге и создать позитивную атмосферу в группе.

Педагог предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким-нибудь общим признаком. Этот признак нужно назвать.

Пример: пересядьте те, у кого хорошее настроение, темные волосы, добрые родители, есть любимая игрушка. После завершения упражнения нужно обратиться с вопросом: «Как вы себя чувствуете сейчас, изменилось ли ваше настроение?»

Упражнение «Нарисуй себя»

Цель: освоить способы самораскрытия, работать с образом «Я».

Материалы: карандаши, фломастеры, краски, бумага.

Педагог предлагает подросткам изобразить себя. Можно нарисовать себя в виде какого-нибудь животного, дерева, ветра, цветка, стихии и т. д. Рисунки не подписывают, после завершения работы ученики обсуждают их, делятся впечатлениями.

Упражнение на релаксацию с использованием визуализации «Облако»

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Педагог предлагает ребятам отдохнуть – подростки рассаживаются на пуфики, принимают удобное положение, закрывают глаза. Звучит спокойная музыка.

«Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самим облакам. Ваши руки легкие, ноги легкие. Ваше тело становится легким-легким, как облако. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому облаку, самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно вас гладит. Вам тепло и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Вам хорошо. Но вот облако опустило вас на поляну. Улыбнитесь ему. Потянитесь и на счет три откройте глаза». В качестве релаксационных упражнений используют визуализации – зрительные представления. Используйте образы:

- Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость.
- Вы лежите на теплом песке на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн, ощущаете свет и тепло солнечных лучей. Уходят напряжение и усталость.
- Вы идете по-летнему, залитому солнцем лугу. Чувствуете, как позитивная энергия заполнила каждую клеточку вашего тела. Оглянитесь вокруг, запомните все, что видите и ощущаете.

Разминка «Переманивания»

Цель: развить навыки установления невербального контакта, открытых отношений между подростками.

Организуем два круга – внешний и внутренний. У каждого ученика из внешнего круга есть пара из внутреннего, но один остается без пары. Задача участника без пары: без слов переманить к себе любого подростка из внутреннего круга, чтобы образовать пару.

Упражнение «Архитектор – строитель»

Цель: наблюдать и анализировать, как участники взаимодействия обрабатывают, передают и воспринимают одну и ту же информацию.

Материалы: карандаши, два листа бумаги (на одном нарисован несложный рисунок). Ученики выполняют упражнение в парах либо в группе. Один участник играет роль «архитектора» – изучает готовый рисунок и объясняет «строителю», что, где и как он должен рисовать, чтобы воспроизвести оригинал. Информацию можно передавать только словами, показывать что-либо запрещается. «Строитель» работает молча. В конце участники обсуждают, что помогало и что мешало взаимопониманию.