**«Найди свое спокойствие»**

**Цикл занятий с элементами тренинга по отработке психоэмоционального напряжения у подростков**

**Классы:** 7-11

**Ключевые слова:** [Тренинговое занятие с подростками](https://urok.1sept.ru/%D0%BA%D0%BB%D1%8E%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D1%8F%D1%82%D0%B8%D0%B5-%D1%81-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8)

**Цель:** снять эмоциональное напряжения, агрессию, тревожность, враждебность и стресс у подростков, принятие себя.

**Задачи:**

* развитие эмоциональной грамотности;
* содействие снижению агрессии;
* содействие снижению тревожности;
* содействие снижению враждебности;
* повышение стрессоустойчивости.

**Время:**проводится в 3 этапа(3дня) по 1 академическому часу.

**Материалы и оборудование:** лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), мяч, платок (повязка на глаза), музыкальный проигрыватель.

**Количество участников:**6-10 человек.

**День 1. Тема «Знакомство с группой и с самим собой»**

**Цель:** создание доверительной обстановки, повышение стрессоустойчивости и снижению тревожности.

**Время:**1 академический час.

**Материалы и оборудование:** лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры).

**Упражнение 1 «Автопортрет»**

*Цель:*познакомить участников тренинга ближе друг с другом.

*Техника проведения:*упражнение выполняется в круге. Каждому участнику необходимо описать себя (устно) в третьем лице. Например: «Сергей — высокий мальчик, 15 лет, у него красивого телосложения, у него темные волосы и карие глаза и т.д.». После описания внешности переходят к описанию черт характера.

Участники могут задать три вопроса на уточнение деталей, также спрашивая в третьем лице.

*Инструкция:* Здравствуйте ребята, мне бы хотелось познакомиться с вами поближе. Поэтому предлагаю по кругу каждому описать свою внешность в третьем лице тремя словами. Потом по второму кругу описать свои черты характера в третьем лице тремя словами.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Возникали ли трудности при выполнении задания?

**Упражнение 2 «Ветер дует»**

*Цель:*раскрепощение, снятие зажимов, создание раскрепощенной обстановки в группе.

*Техника проведения:* игру начинает психолог, предварительно убрав один стул, то есть стульев становится на один меньше, чем участников, включая психолога. Психолог предлагает по команде: «Ветер дует на того...» вставать всем, у кого есть указанный признак, и быстро стараться занять другой свободный стул. Поскольку стульев не хватает, то кто-то не успевает сесть — он и водит. Он тоже придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух–трех человек из группы. Игра продолжается до тех пор, пока психолог не решит, что участники достаточно встряхнулись. Одновременно игра позволяет узнать некоторые детали друг о друге.

*Инструкция:* сегодняшний день мы начнем с необычного упражнения. По команде: «Ветер дует на того...» встаньте те, у кого есть указанный признак, и нужно быстро стараться занять другой свободный стул. Кто не успевает сесть, придумывает признак, который есть или предполагается, что может быть хотя бы у двух-трех человек из группы.

Примеры признаков: «ветер дует на того, у кого светлые волосы... дома есть кошка... кто любит читать детективы... сегодня пришел в брюках... дома на стене висит хотя бы одна картина... и т. д.».

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Возникали ли трудности при выполнении задания?

**Упражнение 3 «Тело и настроение»**

*Цель:*избавление от негативных эмоций.

*Техника проведения:* участники повторяют за психологом упражнение.

*Инструкция:* сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, шире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам?

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 4 «Стрессовые ситуации»**

*Цель:*разобрать, какие могут быть стрессовые ситуации и как им противостоять.

*Техника проведения:*психолог предлагает разделиться на 2 группы и проработать предложенные участниками стрессовые ситуации.

* *1 группа* перечисляет все возможные стрессовые ситуации. Например, шум в классе, суета на уроке, недопонимание родителей, постоянное невыполнение домашнего задания – все это стрессовые ситуации.
* *2 группа*- что помогает противостоять стрессу, ищет выход из этой стрессовой ситуации.

*Инструкция:* для следующей работы – разделитесь на 2 группы. Первая группа придумывает стрессовую ситуацию, а вторая ищет выход из этой ситуации. Потом меняемся ролями.

*Теоретическое разъяснение.*

Любую тревогу нужно перевести в моторный компонент. Тревожно на душе — не надо есть пирожные. Лучше выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвигаться. Тревога — древнейшее ощущение, которое возникает при какой-то опасности. В древности человек убегал от опасности. Вот и нам надо перевести тревожные ощущения в мышечные движения», говорит профессор, академик, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования Днепропетровской медицинской академии Юрьева Людмила Николаевна.

* Помните, что очень важны Сон и Отдых. Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
* Найдите время для любимого занятия. У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
* Если тяжело, обращайтесь за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.
* Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Возникали ли трудности при выполнении задания?
* Что вы можете вынести из этого упражнения?

**Упражнение 5 «Улыбка фараона»**

*Цель:*повышение устойчивости к стрессу.

*Техника проведения:* психолог совместно учащимися выполняет упражнения на повышение устойчивости к стрессу.

*Инструкция:*в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 6. Притча «О бабочке»**

*Цель:*рефлексия.

*Основная мысль:* каждый человек – хозяин своей судьбы.

*Техника проведения:* психолог читает притчу, анализ притчи.

*Инструкция:* в древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сомкну плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наш великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наш великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

*(*Психолог спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни).

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться.

*Анализ:*

* Ваши впечатления по проведенному упражнению?
* Что вы можете вынести из этого упражнения?

**Упражнение 7. «Чему Я научился»**

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

*Материалы:* лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

*Техника проведения:*предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

* Я научился...
* Я узнал, что...
* Я нашел подтверждение тому, что...
* Я обнаружил, что...
* Я был удивлен тем, что...
* Мне нравится, что...
* Я был разочарован тем, что...
* Самым важным для меня было...

*Инструкция:*сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

*Домашнее задание*

Написать анализ дня тренинга:

* что понравилось;
* что узнали нового;
* какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

**День 2. Тема: «Принятие эмоций»**

**Цель:** снятие вербальной и невербальной агрессии, тревожности.

**Время:**1 академический час.

**Материалы и оборудование:** мяч, лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), платок (повязка на глаза), музыкальный проигрыватель.

**Упражнение 1 «Приветствие»**

*Цель:*формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Техника проведения:*участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. 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.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

*Инструкция:*сегодняшний день мне бы хотелось начать с приветствия. Давайте по кругу по очереди поприветствуем друг друга, подчеркивая индивидуальность участника. Например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 2 «Невербальное общение»**

*Цель:*настроить участников на активное выполнение заданий, тренировка навыков образного выразительного сообщения, развитие способностей к групповому творчеству.

*Техника проведения:*психолог совместно учащимися невербально передает выдуманный предмет по кругу.

*Инструкция:*сейчас мы все отвернемся из круга. Первый участник образно передаст свой предмет соседу слева и может повернуться в круг. При этом он, а затем и все мы будем пользоваться только невербальными средствами, а тот, кому предмет передается, должен понять, какой предмет он получил. Получивший предмет, в свою очередь, передает его своему соседу слева и т.д. Таким образом, предмет будет двигаться по внешнему кругу против часовой стрелки и в итоге должен вернуться к первому участнику, если все будут внимательны и не допустят каких-либо преобразований предмета. К этому моменту все участники будут стоять лицом в круг. Давайте начнем.

После того как предмет возвратится к отправителю, психолог, двигаясь от последнего, но теперь уже по часовой стрелке (в обратном направлении), спрашивает всех по очереди, что каждый получал, а что передавал.

*Анализ:*

* Легко ли было выполнять упражнение?
* Возникали ли трудности при выполнении задания?
* Что мешало и что способствовало эффективному достижению цели?

***Обсуждение домашнего задания.***

**Упражнение 3 «Два барана»**

*Цель:*снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию в нужное русло.

*Техника проведения:*психолог разбивает детей на пары. Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше.

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

*Инструкция:*сейчас я предлагаю вам проделать упражнение, которое называется «Два барана». Мы разбиваемся на пары. Я читаю фразу, вы после нее упираетесь ладонями и лбами в партнера. Ваша задача противостоять друг другу и не сдвинуться с места.

Начнем: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Можно издавать звуки «Бе-е-е».

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 4 «Вежливый сосед»**

*Цель:*снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме.

*Техника проведения:* психолог предлагает участникам по кругу передавать мяч и назвать друг друга необидными словами. Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

*Инструкция:* ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается 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 своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 5 «Пара ласковых»**

*Цель:*снять вербальную агрессию, помочь выплеснуть гнев в приемлемой форме, научиться извиняться за свои слова.

*Материалы и оборудование:* платок (повязка на глаза).

*Техника проведения:* группа в кругу. Одному участнику завязывают глаза. Психолог (или участник) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

*Инструкция:*а теперь мы попробуем научиться выплескивать свой внутренний гнев приемлемым способом. Я по очереди буду каждому завязывать глаза и показывать человеку на кого ему вылить всю свою злость. Потом я открываю ему глаза, и он должен сказать фразу: «Простите, был несдержан, сорвалось».

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 6 «Достань звезду»**

*Цель:*снятие чувства тревоги, рефлексия.

*Материалы и оборудование:* музыкальный проигрыватель.

*Техника проведения:* участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

*Инструкция:* сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. «Представь себе, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найдите на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Хорошенько представьте себе, чего бы вы хотели. А теперь откройте глаза, глубоко вдохните, затаив дыхание и постарайтесь дотянуться до звезды. Это не просто: тянитесь изо всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали ее. Есть! Ура! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотритесь к выбранному светилу. А теперь откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!».

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 7 «Чему Я научился»**

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

*Материалы и оборудование:* лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

*Техника проведения:*предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

* Я научился...
* Я узнал, что...
* Я нашел подтверждение тому, что...
* Я обнаружил, что...
* Я был удивлен тем, что...
* Мне нравится, что...
* Я был разочарован тем, что...
* Самым важным для меня было...

*Инструкция:* сегодняшнее занятие подошло к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы сегодня усвоили, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.

*Домашнее задание*

Написать анализ дня тренинга:

* что понравилось;
* что узнали нового;
* какое упражнение не понравилось и чем бы вы хотели его заменить.

**День 3. Тема: «Управление своими эмоциями»**

**Цель:** снятие физической агрессии, враждебности и на развитие эмоциональной грамотности.

**Время:**1 академический час.

**Материалы и оборудование:** лист А3 с неоконченными предложениями, маркеры (фломастеры), музыкальный проигрыватель.

**Упражнение 1 «Приветствие»**

*Цель:* формирование доверительного стиля общения в процессе налаживания контактов, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

*Техника проведения:* участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера.

Психологу следует обращать внимание на манеры установления контактов.

По его окончании психолог разбирает типичные ошибки, допущенные участниками, и демонстрирует наиболее продуктивные способы приветствий.

*Инструкция:* сегодняшний день мне бы хотелось начать как обычно с приветствия. Давайте по кругу, по очереди приветствуем, друг друга необычным образом, подчеркивая ту черту характера или поведения, которая вам нравится в этом человеке. Например: «Я рад тебя видеть и мне нравится в тебе…» или «Привет, ты как всегда энергичен и весел». Начнем.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 2 «Драка»**

*Цель:*расслабление мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снятие эмоционального напряжения и выражение агрессии, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

*Техника проведения:*психолог совместно учащимися выполняет упражнения на снятие эмоционального напряжения, представив определенную ситуацию.

*Инструкция:*представьте, что ваш друг или подруга вас сильно обидели. Вы страшно разозлились. (Попросить показать злость). Вам очень хочется задать другу (подруге) хорошую трепку. Поэтому ваши кулаки сильно сжимаются до такой степени, что даже косточки побелели. У вас сомкнулись челюсти. Вы чувствуете в них напряжение (это напряжение он должен почувствовать, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой вы даже затаили дыхание (попросить затаить дыхание на несколько секунд). Тут вы смотрите на своего друга (подругу) и вспоминаете, что однажды он (она) очень сильно выручили вас (помогли, спасли). В вашей голове промелькнула фраза: может не стоит драться? Вы выдыхаете и расслабляетесь. И вот теперь вы можете решать все вопросы спокойно.

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

*Обсуждение домашнего задания.*

**Упражнение 3 «Рубим дрова»**

*Цель:*помочь детям переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

*Техника проведения:* психолог совместно учащимися выполняет упражнения на выплеск агрессии. Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

*Инструкция:* кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 4 «Выколачиваю гнев»**

*Цель:*обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом.

*Техника проведения:*психолог совместно учащимися выполняет упражнения на выплеск гнева. Между участниками должно быть достаточное расстояние, чтобы они не задевали друг друга.

Упражнение энергозатратное. После него нужен перерыв: убрать растерзанные газеты (или боксерские груши, маты), привести себя в порядок, попить, отдышаться. Следующее упражнение должно быть спокойным.

*Инструкция:*«Вы, наверное, знаете, что японцы первыми придумали таких надувных кукол, которые можно колотить, если ты очень зол. И при этом ты не ударишься, и тот, кого ты мысленно колотишь, не подаст на тебя в суд за членовредительство. Хорошо! Поколотил, душу отвел, и при этом все целы.

Ну вот... Японцам хорошо. А нам-то что делать, если очень уж достал нас какой-то человек? Мы же люди цивилизованные, да и в тюрьме сидеть не хочется. Получается, что мы должны весь этот гнев держать в себе. А мы уже знаем, что это вредно. Да и не всегда удается удержаться, и мы срываемся на кого-то, кто безопаснее, слабее. Фу, как стыдно! А что делать?!

А выход есть. Мы тоже можем колотить что-нибудь. Да еще не просто кулаками, а целой скалкой! Например, боксерскую грушу. Или обыкновенную кипу старых газет. Или старое одеяло, связанное валиком. Его мы можем еще пинать со всей силы.

Сейчас мы займемся выколачиванием своего гнева. Представьте предмет, который вы хотите колотить, потом мысленно возьмите в руки то, чем вы собираетесь колотить, закрывайте глаза, мысленно соберите весь свой негатив в руки и начинайте колотить свой предмет. Еще и кричать можете: «Вот тебе! Вот тебе!» Начали!»

*Анализ*:

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения? Поделитесь своими впечатлениями.

*Теоретическое разъяснение.*

«Гнев — самая опасная эмоция — и для самого человека, и для его окружающих. Но, с другой стороны, гнев — это нормальная человеческая эмоция, и мы имеем право его переживать. Поэтому дома всегда нужно иметь такой «валик для битья». Тогда нам не придется использовать для этого людей. А еще, когда мы будем злиться, мысль о валике для битья поможет нам сдержаться. Потом мы придем домой и... ох и достанется же этому валику!»

**Упражнение 5. Притча «Моя жемчужина»**

*Цель:*снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности.

*Материалы и оборудование:*музыкальный проигрыватель.

*Техника  проведения:* участники удобно садятся, психолог включает спокойную расслабляющую музыку и рассказывает упражнение.

*Инструкция:* душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плывем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только вы можешь взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее.

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать что-то важное! Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что вы уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она поведала? Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».

*Анализ:*

* Понравилось ли вам это упражнение?
* Легко ли было выполнять упражнение?
* Что вы чувствуете после выполнения этого упражнения?

**Упражнение 6 «Чему Я научился»**

*Цель:* формирование позитивного отношения к окружающим, завершение урока.

*Материалы:* лист А3, цветные фломастеры (маркеры).

*Техника проведения:*предлагается большой лист бумаги со следующими неоконченными предложениями:

* Я научился...
* Я узнал, что...
* Я нашел подтверждение тому, что...
* Я обнаружил, что...
* Я был удивлен тем, что...
* Мне нравится, что...
* Я был разочарован тем, что...
* Самым важным для меня было...
* Тренинг помог мне в решении таких задач, как …
* Я чувствую после завершения тренинга …
* Я буду применять в повседневной жизни такие упражнения, как ….

*Инструкция:*наш тренинг подошел к концу. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы усвоили, работая в группе за весь период тренинга. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на плакате.