

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского района

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
п.Горноправдинск»

# ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

Педагога- психолога

**Цель** - содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

**Задачи:**

1. Развитие интересов к себе, стремление разобраться в своих поступках, способностях.
2. Формирование первичных навыков самоанализа.
3. Развитие чувства собственного достоинства.
4. Развитие навыков личностного общения со сверстниками и способов взаимопонимания.
5. Формирование интереса к другому человеку как к личности.

**Участники:** дети подросткового возраста.

**Время (длительность каждого занятия):** 45 – 60 минут.

Каждое занятие проводится в стандартной форме по структуре тренингового занятия и включает в себя: организационный момент (ритуал приветствия, разминочные упражнения), основная часть (настрой как подготовка к восприятию нового материала – введение нового содержания), подведение итогов (эмоциональное отреагирование – осмысление) и ритуал прощания.

Программа тренинга "Личностного развития" предназначена для детей подросткового возраста общеобразовательной школы. Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю по 45 – 60 минут. Группа набирается по результатам диагностик: (уровень развития тревожности, самооценки), количество участников тренинга 10 – 15 человек с повышенным уровнем тревожности и с заниженной самооценкой.

## Программа тренинга

№ занятия	Тема	Время на занятие	Задачи, решаемые на каждом занятии	Упражнения (психотехники и т. д.)
1	Здравствуй, Я!	60	1. Создать благоприятные условия для работы в группе. 2. Первичное освоение приемов самораскрытия.	1. Знакомство (Баранья голова) 2. Беседа о тренинге 3. Правила группы на занятиях 4. Картина 5. Ритуал прощания
2	Судно, на котором я плыву.	45	1. Снятие эмоционального напряжения. 2. Создать благоприятные условия для работы в группе.	1. Медитация и визуализация в психологическом тренинге "Судно, на котором я плыву" 2. Обсуждение эффектов упражнения
3	Волшебная страна чувств	60	1. Исследование психоэмоционального состояния.	1. Медитация 2. Инструкция (страна чувств) 3. Обсуждение занятия 4. Ритуал прощания
4	Мы вместе	45	1. Способствовать сплочению группы. 2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.	1. Ритуал приветствия 2. Путаница 3. Баржа 4. Скульптура 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания
5	Доверие	45	1. Улучшить коллективные взаимоотношения. 2. Помочь ребятам доверять друг другу.	1. Ритуал приветствия 2. Узел 3. Робот 4. Зеркало 5. Восковая палочка 6. Рефлексия
6	Моя индивидуальность	60	1. Научить находить в себе индивидуальные особенности. 2. Способствовать сплочению группы.	1. Ритуал приветствия 2. Игра "Я – хозяин?" 3. Пирог 4. Рефлексия 5. Ритуал прощания
7	Я, личность	50	1. Углубление процессов самораскрытия. 2. Познание себя при помощи группы.	1. Ритуал приветствия 2. Лес 3. Геациндия 4. Рефлексия 5. Ритуал прощания
8	Письмо себе	60	1. Укрепление самооценки.	1. Ритуал приветствия 2. Медитация "Здравствуй Я, мой любимый" 3. Письмо себе любимому 4. Рефлексия

				5. Ритуал прощания
9	Огонек моей души	45	1. Способствовать формированию ответственности за свои решения. 2. Развитие рефлексии.	1. Ритуал приветствия 2. "Огонек моей души" 3. Рефлексия 4. Ритуал прощания
10	Эмоции и чувства	45	1. Умение выражать свое эмоциональное состояние.	1. Ритуал приветствия 2. Луч света 3. Молния 4. Эмоции 5. Зеркало 6. "Имена" чувств 7. Рефлексия 8. Ритуал прощания
11	Мои удачи и неудачи	60	1. Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.	1. События моей жизни 2. Создание рисунка "Мой жизненный путь" 3. Радость неудачи 4. Общая метафора 5. "Стул хвастовства" 6. Благодарность за опыт 7. Подведение итогов
12	Преодоление плохого настроения	60	1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. 2. Способствовать преодолению чувство тревоги и избавление от него.	1. Ритуал приветствия 2. Твое настроение 3. Лимон 4. Кошечка 5. Черепашка 6. Что нам делать с этим чувством? 7. Покой. Дыхание. Отдых. 8. Воздушный шарик 9. Куб 10. Рефлексия 11. Ритуал прощания
13	Общение	60	1. Сформировать путем создания доверительной атмосферы общения коммуникативные умения у членов группы.	1. Ритуал приветствия 2. Общение 3. Репортер 4. Пишущая машинка 5. Сиамские близнецы 6. Рефлексия 7. Ритуал прощания
14	Мы понимаем друг друга	60	1. Показать, как строятся законы человеческого общества. 2. Актуализация личностных ресурсов.	1. Ритуал приветствия 2. Гипноз 3. Необитаемый остров 4. Рефлексия 5. Ритуал прощания
15	Будем вместе	60	1. Помочь находить в себе скрытые особенности личности. 2. Способствовать пониманию	1. Ритуал приветствия 2. Восковая палочка 3. Марионетка

			своего состояния.	4. Художественный фильм 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания
16	Дом моей души	45	1. Снятие эмоционально – психического и телесного напряжения. 2. Развитие умения анализировать и определять свои психологические характеристики.	1. Ритуал приветствия 2. Дом моей души 3. Рефлексия 4. Ритуал прощания
17	Завершение путешествия	60	1. Закрепление представлений о своей уникальности. 2. Закрепление дружеских отношений между членами группы.	1. Ритуал приветствия 2. Я доверяю тебе 3. Щепки на реке 4. Моя жизнь 5. Рефлексия 6. Ритуал прощания

### **Занятие № 1.**

**Тема.** Здравствуй, Я!

**Время на занятие:** 60 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Создать благоприятные условия для работы в группе.

2. Первичное освоение приемов самораскрытия.

#### **Баранья голова.**

- Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. В тренинге нам предоставляется широкая возможность, обычно недоступная в реальной жизни, - выбрать себе имя. Ведь часто бывает так: кому – то не очень нравится имя, данное ему родителями; кого – то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих. А кто – то тайне мечтает о красивом имени, которое носит его кумир. Есть люди, которые имели в детстве забавное прозвище и были бы не против, чтобы и сейчас в неформальной обстановке к ним обращались именно так.

У нас есть тридцать секунд для того, чтобы подумать и выбрать себе игровое имя.

Все остальные члены группы – и я, тоже – 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. Это упражнение называется "Баранья голова".

Почему? 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.

- **Беседа о тренинге.**

Психология – наука о душе. Душа есть у каждого из здесь присутствующих двуногих бескрылых, и у каждого из вас ваша собственная душа весьма интересна... Психологами являются все, кто интересуется душой. Поэтому я могу назвать вас коллегами и поделюсь с вами некоторыми правилами.

Правило первое. "Не лезь в душу, если тебя не приглашают". Это значит, что я не буду (и другим не советую) высказываться о душевной жизни кого – либо из здесь присутствующих без его (или ее) специальной просьбы. Поэтому, если у вас есть вопрос, спрашивайте устно или письменно. Правило второе. На некоторые вопросы я буду отвечать только с глаза на глаз. Я гарантирую, что сообщенная информация останется в тайне. Все, о чем пойдет речь в группе, не будет выноситься за рамки группы.

### **3. Правила группы на занятиях.**

- 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. Поэтому внимательно выслушайте предлагаемые правила.

- Доверительный стиль общения. Для того чтобы группа работала с наибольшей отдачей и участники как можно больше 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 тренера, независимо от возраста.
- Общение по принципу "здесь и теперь". Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, обсудить события, случившиеся с другими людьми. Это срабатывает "механизм психологической защиты". Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, мы обсуждаем здесь и теперь.
- 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.
- Конфиденциальность всего происходящего в группе. Все, что происходит во время занятий, никогда, ни под каким предлогом не выносится за пределы группы. Мы доверяем друг другу и группе в целом.
- 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 общения". Мы никогда не скажем "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты плохо поступил".
- Активное участие в происходящем. Это норма поведения, согласно которой мы все время, каждую минуту, активно участвуем в работе группы: внимательно смотрим и слушаем, прислушиваемся к себе, пытаемся почувствовать партнера и группу в целом. Мы не замыкаемся в себе, даже если узнали о себе что – то не очень приятное. Получив много положительных эмоций, мы не думаем исключительно о себе. В группе мы все время внимательны к другим, нам интересны другие люди.
- Уважение к говорящему. Когда высказывается кто – либо из членов группы, мы его внимательно слушаем, даем человеку возможность сказать то, что он хочет. Мы помогаем говорящему, всем своим видом показывая, что мы слушаем его, что мы рады за него, что нам интересны его мнение, его внутренний мир. Мы не перебиваем человека и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы, благодарим его или спорим с ним.

#### **• Картина.**

Сейчас вам предлагается нарисовать картину общими усилиями. Каждый из участников называет что бы он сделал для начала, например: первый участник берет полотно и натягивает его, второй участник повторяет то что сказал предыдущий и добавляет свое "беру полотно натягиваю его и рисую солнышко в верхнем правом углу. Третий повторяет то, что нарисовали до него, и добавляет свое и т. д.

#### **• Ритуал прощания.**

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: "Спасибо, до свидания".

## Занятие № 2.

**Тема.** Судно, на котором я плыву.

**Время на занятие:** 45 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Снятие эмоционального напряжения.

2. Создать благоприятные условия для работы в группе.

- **Медитация и визуализация в психологическом тренинге "Судно, на котором я плыву".**

- Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух спокойно наполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Это волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая, обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично. А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки...

(Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца).

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каменной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди. По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе позвоночника, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй. Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией... Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого – то, может быть, это его собственный дом, для кого – то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого – то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места. (пауза). А теперь пойдём дальше... Вы не торопясь идёте по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами во всю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах солёный привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и

изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и "Наутилуса" капитана Немо... Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне... Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка?

А может быть, легкий моторный катер?

Какова форма вашего судна?

Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм?

В какой цвет окрашены борта вашего судна?

Есть ли у него якорь?

А может быть, он вам совсем не нужен?

Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название?

Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там?

Или на борту никого нет?

Как выглядит встречающий?

Прислушайтесь: он что – то говорит вам... Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку... Поднимитесь на капитанский мостик... Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм... Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое – то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт... Все дальше и дальше берег... Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свой путь в этом безбрежном морском пространстве... вы двигаетесь к своей цели... Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю... Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите...

Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань... Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня.

Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжить и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса... Вы уходите дальше и дальше от своего судна... И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело...

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы будете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру "один" и вы станните отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

- Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать...

Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас.

Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, подвигайте головой. Вы бодрый, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Не делайте это слишком быстро.

## **2. Обсуждение эффектов упражнения.**

Перед обсуждением эффектов упражнения ответьте на несколько вопросов.

- Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его.
- В какой цвет оно оказалось окрашенным?
- Как оно называется?
- Встретил ли вас кто – либо на борту судна?

- Что сказал вам встречающий?
- Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна?
- Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте?
- Увидели ли вы название конечного пункта?
- Что произошло с вами во время плавания?

А теперь сами поразмышляйте о символике образов, подаренные вашим подсознанием.

### Занятие № 3

**Тема.** Волшебная страна чувств.

**Время на занятие:** 60 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Исследование психоэмоционального состояния.

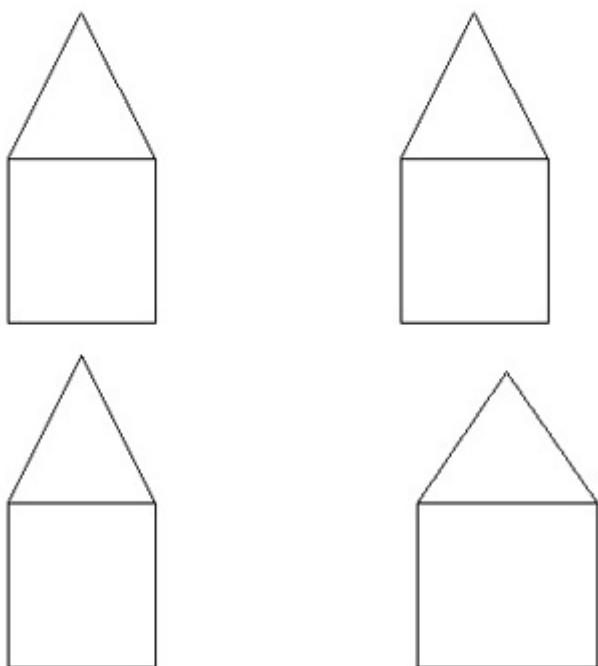
- **Медитация.**

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 тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Примечание: Здесь дан образец из 4 домиков, ребенку вы должны предложить 8, дорисуйте еще 4)

- **Инструкция (Страна чувств) ...**

Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. 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. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

- **Обсуждение занятия.**

Исследуя "карту", мы узнаем, 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.

- голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
- туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
- руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
- тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
- ноги (символизируют чувство "опоры", уверенность, а также возможность "заземления" негативных переживаний).

#### **4. Ритуал прощания.**

Встать в круг. Положить руки друг другу на плечи. Приветливо посмотреть друг на друга и попрощаться.

#### **Занятие № 4.**

**Тема.** Мы вместе

**Время на занятие:** 45 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Способствовать сплочению группы.

2. Способствовать созданию игровой атмосферы, показать участникам группы, что каждый человек индивидуальность.

- **Ритуал приветствия.**
- **Путаница.**

Дети стоят в кругу и держатся за ткань. Задача детей – не выпуская ткань из рук, запутаться, т. е. вместо круга создать другую фигуру.

Дети несколько раз запутываются и распутываются.

#### **3. Баржа.**

Дети сидят в кругу. У психолога в руках мяч.

- Сейчас мы все займемся тяжелым физическим трудом – будем грузить баржу. Делать мы это будем следующим образом: я назову одну из букв алфавита и какое –нибудь слово, обозначающее предмет, который в принципе может быть погружен на баржу, и брошу мяч кому – то из нас. Тот, в свою очередь, называет предмет, начинающийся на ту же букву, и отправляется мяч дальше. Делать это надо быстро, чтобы погрузка шла без задержек и с участием всех присутствующих. Иногда мы будем менять букву. Кроме того, у нас будут некоторые ограничения: на баржу нельзя грузить то, что не может быть на ней перевезено: астероиды, айсберги, а также будем гуманистами и не будем грузить, например, аборигенов и антилоп. Экспертом, разрешающим спорные ситуации, буду я.

#### **4. Скульптура.**

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.

#### **5. Рефлексия**

## **6. Ритуал прощания.**

Встать в круг. Правую руку в центр круга, нужно положить друг на друга и дружно произнести "До – сви – да – ни – е".

### **Занятие № 5.**

**Тема.** Доверие

**Время на занятие:** 45 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Улучшить коллективные взаимоотношения.

2. Помочь ребятам доверять друг другу.

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Узел.**

Участникам предлагается завязать узел из тел, двигаясь медленно в центр круга и держась за руки, при этом руки опускать нельзя. Когда будет уже невозможно выполнять действия, участники останавливаются и начинают распутывать узел. В дальнейшем участникам интерактивного спектакля предлагается выполнить это же упражнение, но с закрытыми глазами.

#### **3. Робот.**

Играющие разбиваются на пары. Один человек в паре – "робот", второй – "оператор". "Робот" может делать только то, что говорит ему "оператор", глаза у него закрыты. Вместе пара должна, например, взять какой – то предмет и переложить в другое место. Затем играющие меняются ролями.

- **Зеркало.**

Играющие разбиваются на пары и становятся или садятся друг напротив друга. Первый в паре – "человек", второй – "зеркало". "Человек" начинает медленно и плавно двигать руками, а "зеркало" старается как можно точнее повторить его движения, "слиться" с ним. "Зеркало" может почувствовать ритм дыхания "человека" и синхронизировать с ним свое дыхание.

Через несколько минут ведущий предлагает "зеркалу" и "человеку" поменяться ролями.

В конце упражнения можно попросить ребят рассказать о своих ощущениях в разных ролях. Какая роль была легче – "зеркала" или "человека"? Почему? Что нужно для того, чтобы быть хорошим "зеркалом"?

- **Восковая палочка.**

Образовать круг лицом в центр, а в центре становится юноша или девушка, расслабляется, закрывает глаза и начинает падать назад, вперед, вбок – в любую сторону. Стоящие кругом мягко его ловят и передают напротив или по кругу так, чтобы у стоящего в кругу появилось ощущение колыбельки или качания на волнах. Важно, чтобы составляющие круг встали надежно, с отставленной назад опорой ногой и готовыми – надежными и нежными – руками.

Начало и конец качания и смена качающегося происходит по команде ведущего. После каждого качания качающийся и группа обмениваются впечатлениями – одна минута: чувствовала ли группа доверие к ней, качающийся описывает свои ощущения, может указать "лучшие" и "худшие" руки (более или менее вызывающие доверие).

- **Рефлексия.**

- **Ритуал прощания.**

Дети благодарят друг друга за совместные игры и выполняют упражнение: им нужно обнять как можно большее количество своих товарищей за 15 секунд.

### **Занятие № 6.**

**Тема.** Моя индивидуальность.

**Время на занятие:** 60 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Научить находить в себе индивидуальные особенности.

2. Способствовать сплочению группы.

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Игра "Я – хозяин?"**

Каково ваше представление о хозяине? Ваше представление о не – хозяине? Обычно отвечают: 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.

- Итак, одна из главных черт хозяина – это уверенность в себе. Кто в себе уверен, 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! У сильных это обычно получается неплохо. Это может быть, например, спокойное распоряжение: "Андрей, закрой, пожалуйста, форточку, девушкам холодно!". Ведущий может прокомментировать сделанное, обратив внимание в первую очередь на успешные моменты.

- Прекрасно! Но это было мое мнение, а теперь пусть даст тебе оценку группа. Сделай так, чтобы тебя оценили! Как ни странно, это обычно выполняют хуже. Игрок "забывает", что он хозяин, и неуверенно распоряжается предоставленной ему инициативой. Коротко обсуждается это.

- Теперь как хозяин передай свои полномочия: назначь другого хозяина ("Хозяином будешь ты!") из претендентов; претендент должен произнести какую – ни будь фразу или, например, просто назваться так, чтобы все поняли – это сказал человек, чувствующий себя в этой ситуации и этом помещении хозяином.

Свои ощущения все члены группы выражают жестом: поднятым вверх большим пальцем – если считают, что человек говорит, как хозяин, или опущенным вниз большим пальцем – если считают, что говорящий – человек зависимый, не уверенный в себе. Так делают несколько раз, чтобы вся группа поняла, как продемонстрировать: "я – хозяин!".

Далее – командная игра; группа разбивается на команды. Группа разбивается на 4 команды по правилам формирования команд. Предупреждение: ваша задача – обязательно оказаться в группе! Все внимательны и активны. Обратите внимание на тех, кто оказался вне команды. Итак, образовались четыре команды. Перед каждой командой стоит двойная задача: найти в соседней команде слабого и подготовиться к тому, чтобы опровергнуть обвинения в адрес своих слабых. Опровержение слабый может выразить словами и действием, лучше действием.

На подготовку – 5 минут.

Команда называет слабых у соседей, те опровергают своей реакцией и своими действиями.

Ведущий комментирует и подчеркивает стороны слабых.

Собственно игра ( доказательство "я – хозяин") играется по очереди: одна группа бросает вызов другой, обвиняемый доказывает свою силу (обсуждение); затем обвинители сами оказываются в роли обвиняемых и т. д.

- **Пирог.**

Перед началом работы психолог объясняет, что каждый человек ведет себя по – разному в разных ситуациях – в зависимости от того, с кем он вступает в контакт и как себя чувствует. Например, он по-разному ведет себя в школе, дома и с близкими друзьями. Люди имеют разные задатки: один склонен к занятиям спортом, другой – к художественному творчеству, третий – к научному познанию. Все это также может означать, что личность каждого человека многогранна.

В процессе своего краткого вступления психолог рисует нечто похожее на бублик.

Этот бублик затем делит на четыре сегмента.

Затем психолог предлагает ребенку нарисовать в каждом сегменте ту или иную картинку, отражающую стороны его личности. Психолог обращает внимание на необходимость по завершении работы объяснить, что же находится в центре. Это придает работе определенную интригу и дополнительно мотивирует к выполнению задания.

Когда рисунок создан, психолог спрашивает, не забыли ли что-нибудь отразить или что еще следует нарисовать, чтобы придать работе завершенность. Дети обязательно скажут, что остается что-нибудь нарисовать в центре. Психолог отвечает, что в центре находится "глаз пирога", который он рисует.

Поясняется, что у каждого из нас есть "внутренний глаз", позволяющий нам осознавать все стороны своей личности, понимать, что мы переживаем и что мы делаем в тот или иной момент жизни, помогающий нам решить, как поступать в определенной ситуации. Психолог может

предложить детям вспомнить об этом глазе при первой же возможности, когда они будут чем – то расстроены, чтобы запомнить свои чувства и после обсудить их.

- **Рефлексия.**
- **Ритуал прощания.**

### **Занятие № 7.**

**Тема:** Я, личность.

**Время на занятие:** 50 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Углубление процессов самораскрытия.

2. Познание себя при помощи группы.

#### **1. Ритуал приветствия.**

##### **2. Лес.**

- Представьте себе лес.

Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения в этом лесу:

Вы – березка,

Вы – рябинка,

Вы – огромная сосна,

Вы – ромашка,

Вы – одуванчик,

Вы – трава,

Вы – шишка на ветке,

Вы – раскидистый старый дуб,

Вы – белый гриб...

Раз вы – дерево, значит, ваши руки – самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире! А ноги – корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке – ветке? Слышите ли шум своих листьев? А если вы – трава, как вам живется? Тянете руки – стебельки ввысь, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас? Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная, безмятежная жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком? Не страшно ли шишке? Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки – трагедия: все лепестки обвисли... Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки! А если:

Я – ветер!

Я – дождь!

Я – град!

Я – солнце!

##### **3. Гиациндия.**

Давным-давно, когда нас с вами еще не было на свете, на Земле существовало только два государства: Розалиндия и Гиациндия. В Розалиндии жили маленькие красавицы. Среди них были и блондинки, и брюнетки, и шатенки. Каждая была по – своему хороша. В этой стране царили чистота и красота. В Гиациндии жили сильные и смелые люди. Они строили каменные дома и крепости, охотились на зверей. В этой стране царил дух соперничества и силы. Как вы уже догадались, в Розалиндии жили только девочки, а в Гиациндии - мальчики.

Давайте попробуем отгадать, какими еще качествами обладали жители Гиациндии, а какими – жители Розалиндии.

Сейчас вы разделитесь на команды и нарисуете страну Гиациндию, страну, в которой живут только мальчики.

После того как рисунки будут готовы, каждая команда должна рассказать:

- Какие здания в этой стране?
- Чем занимаются ее жители?
- Как они выглядят?
- Что любят есть?
- Что делают в свободное время?

Каждый ребенок показывает, как жители этой страны ходят, как они работают. Один ребенок выходит в круг и с помощью пантомимы показывает, что делает житель Гиациндии. Остальные участники угадывают, что он показывает.

- **Рефлексия.**
- **Ритуал прощания.**

### **Занятие № 8.**

**Тема.** Письмо себе.

**Время на занятие:** 60 минут

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Укрепление самооценки.

- **Ритуал приветствия**
- **Медитация "Здравствуй, Я, мой любимый".**

- Сядьте так, чтобы вам было удобно. Отнеситесь очень ответственно и внимательно ко всему, что будет с вами происходить. Вот твоя правая нога... поставь ее так, как если бы нога была живая и могла сказать: "Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня хорошо..." Свою левую ногу поставь так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на колени. И правая рука, и левая... взгляни на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на нее свое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твое тепло, твою заботу. Пройдись по ним и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Среднего, четвертого. . Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как течет кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения, отразившись от левой руки, появились в правой, правая рука сразу отозвалась. Я чувствую жизнь в каждом из своих пальцев, течение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их. Я благодарю свои руки за то, что они сильные, они умелые. Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми, нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам, мои руки.

Я дышу и чувствую. Как воздух входит в меня, я принимаю его. И выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония с миром, то, что я могу принимать в себя воздух – и отпускать его. Дыхание ровное, спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и тепло скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто отпускаются, расслабляются, отдыхают. Это непросто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо. Как много работает лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза спорят, глаза сопротивляются, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше, чем что – либо другое в моем теле. Это зеркало моей души, это мои самые первые работники. Как много они делают! Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир.

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо, которое работает со мной, которое счастливо со мной, которое преодолевает вместе со мной жизненные трудности – и живет со мной дальше. Спасибо тебе, мое лицо! Мы всегда вместе. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они с утра до вечера носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они, как лошади, день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас никакой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо, что ты у меня есть.

Отдыхай.

Но разве мое тело – только Я? Я так много ощущаю в себе! Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа... Как она умеет летать, парить... Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую. И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы все заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на стаже, что ты всегда не спишь и позволяешь мне видеть и понимать так много в окружающем мире. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда выше меня, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя! И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по – настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Возвращайтесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем, глубоко вдохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

Вы дышите ровно, дышите спокойно... и возвращайтесь потихоньку сюда.

- **Письмо себе любимому.**

- Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказываются). Вы сами. Напишите письмо себе любимому. Любимому, потому что нельзя жить, не любя самого близкого себе человека!

#### **4. Рефлексия.**

#### **5. Ритуал прощания.**

#### **Занятие № 9.**

**Тема.** Огонек моей души.

**Время на занятие:** 45 минут.

**Задачи, решаемые на занятии:** 1. Способствовать формированию ответственности за свои решения.

2. Развитие рефлексии.

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Огонек моей души.**

Дети с закрытыми глазами, по очереди, взявшись за руки, входят в кабинет. Ведущий ведет их по комнате в разных направлениях, чтобы они освоились в пространстве.

Вскоре ведущий отпускает руку ведомого и разъединяет руки детей. Их глаза по – прежнему закрыты.

Ты в незнакомом городе. Незнакомые дома, улицы, незнакомые люди... Тебе некуда торопиться. Тебя никто не ждет. Ты просто идешь по улице, шурша осенними листьями, слышишь шум дождя, натыкаешься на прохожих...

Серый, пасмурный вечер. Фонари отражаются в холодных лужах. Холодно, темно, неуютно. Ты поднимаешь глаза, видишь дома, освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. В каждом окне – свет души другого человека. (пауза).

Маленький старый трамвай останавливается прямо перед тобой. Дверцы открываются: там тоже свет. Войди в него, займи место. Быть может, он привезет тебя туда, где ты нужен, где тебя ждут.

Ведущий рассаживает детей.

Впереди четыре остановки, на каждой из них звучит своя мелодия. Какая из них твоя?

Прислушайся к себе. Если она тебе близка, встань. Ты выходишь из трамвая. Ты можешь погулять, потанцевать. Вокруг есть еще люди. Поищи среди них человека, который тебе близок. Для этого не нужны слова, не обязательно видеть его, ведь "зорко одно лишь сердце" - самого главного глазами не увидишь. Можно прикоснуться к встречному, можно пожать ему руку. Если почувствуешь в нем человека, способного теплом своей души согреть тебя, возьми его за руку.

Включается разнохарактерная музыка – первая, вторая, третья мелодия и, наконец, четвертая.

А вот и конечная остановка.

Ведущий усаживает образовавшиеся пары и группы в разных частях комнаты.

Можно снять повязки. Посмотрите в глаза человеку, который оказался рядом с вами.

А теперь на тех, кто вышел с вами на одной остановке.

Проговорите, что вы чувствовали во время нашего путешествия?

Что чувствуете сейчас?

Задумайтесь, почему вы оказались вместе? Что за люди вас окружают?

Как так получилось, что вы выбрали именно этого человека себе в пару?

Вы почувствовали родство душ! Попробуйте теперь то, что вас объединяет, отразить на листе бумаги. Это могут быть конкретные рисунки или символы, абстрактные образы или просто слова.

Дети рисуют, выкладывают рисунки на середину, объясняют, что изображено.

Все ли согласны с мнением большинства? Возникали ли разногласия, сомнения в том, на той ли остановке вы вышли?

Посмотрите на других и на другие рисунки. Возможно, среди других групп вы найдете родственные души. Хочется ли вам с ними объединиться?

Мы можем построить мостики друг к другу. Посоветуйтесь и решите, сколько мостов вам нужно.

Раздаются "мостики" (узкие полоски бумаги, на которых можно писать, рисовать).

Что это за мосты? Что на них изображено? От кого и к кому они направлены? Почему?

Между группами выкладываются мосты. Подводятся итоги.

Вспомните, какими одинокими мы себя чувствовали в незнакомом городе. И как уютно стало на душе, когда мы все оказались вместе.

Огонек клуба (зажигает свечу) объединил нас. Огоньки групп сплотили одиноких людей на остановке. Я теперь подойду к любому и подарю огонек своей души. Ведь каждому есть чем поделиться с близкими людьми!

Меня зовут...

Я дарю тебе свою доброту! (Подходит к любому и зажигает своей свечей его свечу).

Посмотрите, как красиво горят свечи, ведь каждая из них – кусочек чьей – то души.

Объединение наших душ позволило нам яснее увидеть друг друга, и наверняка мы стали намного добрее, сильнее, мудрее...

**3. Рефлексия.**

**4. Ритуал прощания.**