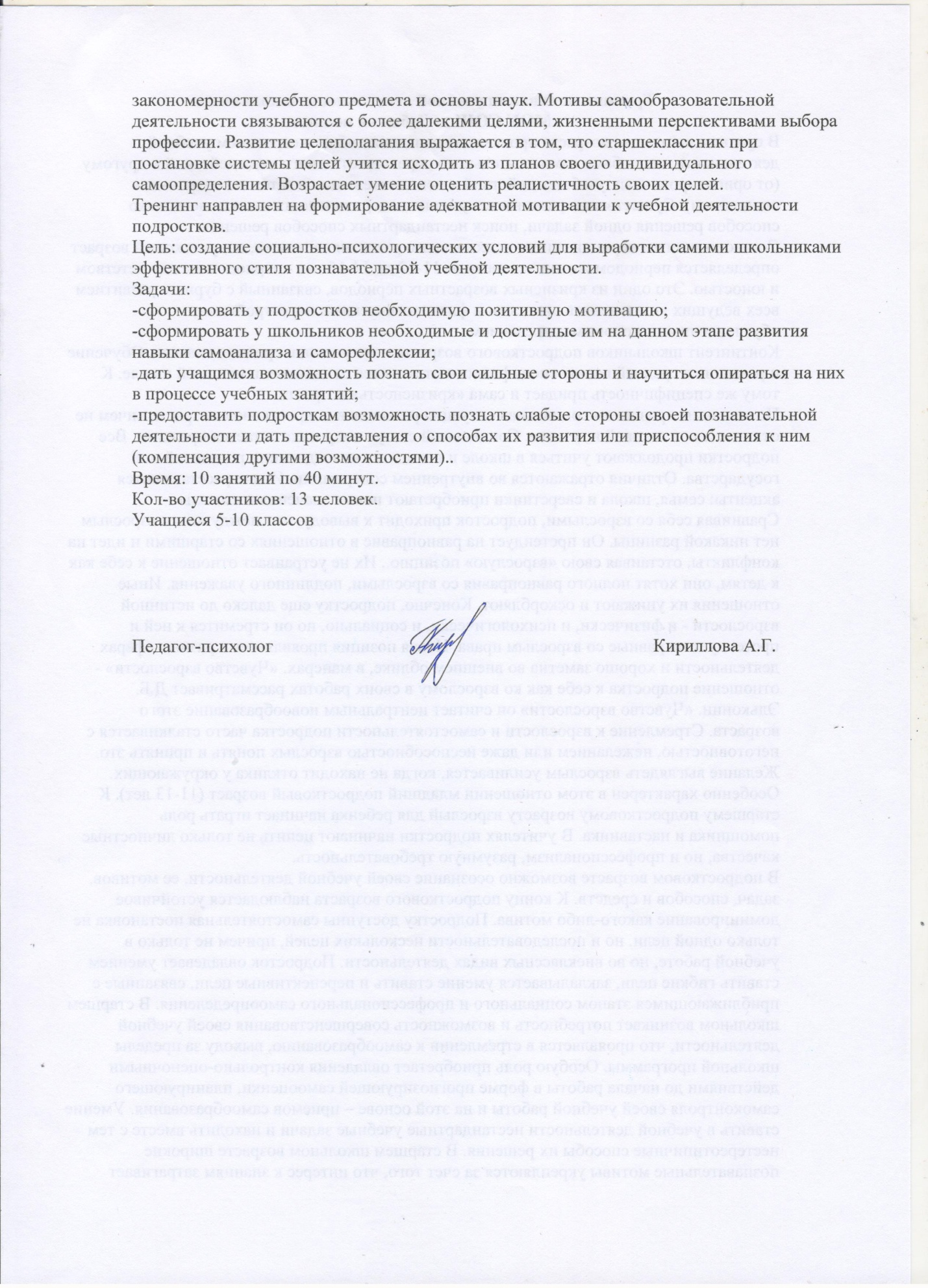
****

****

**Занятие 1**

Цель: создание благоприятных условий для тренинговой группы, способствовать самораскрытию членов группы.

Задачи:

- повышение позитивного настроя;

- сплочение участников тренинговой группы;

- повышение положительного отношения к школьной жизни.

Ход занятия: Приветствие. Представление ведущего. Информирование о целях тренинга специальных умений и знакомство с правилами работы в тренинговой группе.

Оборудование: стулья, игрушка.

Знакомство с правилами тренинговой группы:

Ведущий информирует участников о том, что для плодотворной работы в группе необходимо принять следующие правила:

1. Правило конфиденциальности. Всё, что происходит во время тренинга не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам быть искренними и чувствовать себя свободно.

2. Активное участие. Каждый участник задействован в тренинговой работе.

3. Искренность в общении.

4. Уважение друг к другу.

5. Без оценочного отношения друг к другу.

*Упражнение №1 «Знакомство»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: по кругу передаётся игрушка. Каждый называет своё имя. А на первую букву имени называет ещё качество. (Например: Катя - красивая, Миша – милый и т.д.).

*Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данные момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

*Упражнение № 3 «Интервью»*

Цель упражнения: познакомиться друг с другом.

Ход проведения: дети разбиваются по парам. И расспрашивают друг друга. На задание даётся 5 мин. Затем каждый из пары, должен рассказать о своём оппоненте. Один ребёнок садится на стул, а другой подходит к нему сзади, кладёт руки ему на плечи и рассказывает о нём от его имени.

Рефлексия: легко ли было узнать за короткое время информацию о другом человеке?

*Упражнение № 4 «Сильные стороны».*

Цель упражнения: формирование умения говорить и принимать комплименты.

Материалы: мягкая игрушка.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается по очереди передавать друг другу мягкую игрушку, говоря о достоинствах и сильных сторонах того, кому достаётся игрушка.

Рефлексия: удалось справиться с заданием? Какие возникали трудности?

*Упражнение № 5 «Самопрезентация».*

Цель упражнения: развитие навыков самопрезентации.

Ход проведения: участникам тренинга предлагается попробовать представить себя так, чтобы всем запомниться.

Рефлексия: трудно ли было представлять себя? Что вы чувствовали?

*Упражнение № 6 «Позитивные мысли»*

Цель упражнения: развитие осознания сильных сторон своей личности.

Ход упражнения: участникам по кругу предлагается дополнить фразу: «Я горжусь собой за то…»

Рефлексия: трудно ли было говорить о положительных сторонах своей личности?

*Упражнение № 7 «Школьные дела»*

Цель упражнения: развитие положительного отношения к школе.

Ход упражнения: ученики должны продолжить фразу «В школе мне нравится, что…».

Рефлексия: трудно ли было говорить о том, что нравится в школе?

*Упражнение № 8 «Я сегодня…»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: каждый по кругу рассказывает о том каким был на занятии, чем оно понравилось, а чем не очень.

**Занятие 2**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

*Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данные момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

*Упражнение № 3 «Ассоциация»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: дети по кругу называют ассоциацию на слово «учитель».

Рефлексия: сложно ли было выполнить это упражнение?

*Упражнение № 4* *«Сочини рассказ»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к школе.

Ход упражнения: Даны слова: Флаг, воротник, зима, нос, школа, ученик, урок, награждение. Используя эти слова в любом порядке нужно сочинить рассказ.

Рефлексия: сложно ли было написать сочинение, почему?

*Упражнение № 5 «Запомни и назови»*

Цель упражнения: развитие памяти.

Ход упражнения: дети смотрят вокруг себя и пытаются запомнить увиденное в кабинете. Затем закрывают глаза и отвечают на вопрос ведущего о местоположении и других характеристиках той или иной вещи в кабинете.

Рефлексия: трудно ли было запомнить, почему?

*Упражнение № 6 «Наоборот»*

Цель упражнения: развитие внимания.

Ход упражнения: Я показываю движение, а вы должны сделать его наоборот. Например, я опускаю руки, а вы поднимаете.

Рефлексия: трудно было выполнить упражнения, почему?

*Упражнение № 7 «Зрительная память»*

Цель упражнения: развитие зрительной памяти.

Ход упражнения: Перед вами 10 картинок. Запомните все предметы на этих картинках. Кто сможет повторить?

Рефлексия: трудно ли было выполнить упражнение, почему?

*Упражнение № 8 «Закрепим»*

Цель упражнения: подведение итогов занятия.

Ход упражнения: Дети в трёх словах делятся тем, чему научились на занятии, перекидывая друг другу мяч.

Рефлексия: трудно ли подвести итог занятия?

**Занятие 3**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- сформировать адекватную самооценку у подростков;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

*Упражнение № 2 «Мотивы моей учёбы»*

Цель упражнения: осознание учениками мотивов их обучения.

Ход упражнения: Ученикам необходимо написать 10-15 предложений «Я учусь в школе потому, что…»

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

*Упражнение № 3 «Первое впечатление»*

Цель упражнения: формирование самооценки.

Ход упражнения: Вспомните, когда вы впервые увидели своего соседа слева, вспомните первое впечатление о нем, скажите об этом другим участникам. (по кругу).

Рефлексия: какие трудности вызвало это упражнение?

*Упражнение № 4 «Как мы поддерживаем или изменяем свою самооценку».*

Цель упражнения: формирование адекватной самооценки

Ход упражнения: Участники на листочках пишут, как они поддерживают или изменяют свою самооценку. (улучшение внешности, самообразование, способности, талант, хобби, взаимопомощь, целеустремленность). Затем ребята делятся своим опытом работы в этом направлении.

Рефлексия: что вы узнали о себе нового после выполнения упражнения?

*Упражнение № 5 «Комплименты»*

Цель упражнения: осознание качеств другого и поднятие своей самооценки.

Ход упражнения: Необходимо поставить друг напротив друга 2 стула. Один из участников садится на стул, другие по очереди садятся на второй стул и отмечают в слушателе только положительные качества. Слушатель может что-то уточнять, задавать дополнительные вопросы, но не отрицает и не оправдывается. Каждый член группы должен побывать на месте слушателя. Затем необходимо обсудить, что думал каждый из участников в процессе выполнения задания.

Рефлексия: сложно ли было найти в другом человеке положительные качества?

*Упражнение № 6 «Я сегодня…»*

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

**Занятие 4**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины, формирование адекватной самооценки.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- сформировать адекватную самооценку у подростков;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Моё настроение в школе…»*

Цель упражнения: осознание чувств к школе.

Ход упражнения: Подростки должны продолжить фразу «Моё настроение в школе…»

Рефлексия: что в школе может изменить ваше настроение?

*Упражнение № 2 «Я в общении»*

Цель упражнения: осознание собственного поведения.

Ход упражнения: Каждый из участников говорит, обращаясь к членам группы: «Мне кажется, что вы считаете, что я в общении…» Участники должны выразить только свое согласие или несогласие, без комментариев.

Рефлексия: сложно ли было говорить о себе?

*Упражнение № 3 «Пожелания»*

Цель упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Ход упражнения: Участникам нужно высказать пожелания на сегодняшний день друг другу. Оно должно быть коротким. Ребята кидают мяч и высказывают пожелание.

Рефлексия: какие пожелания вы бы хотели услышать, но не услышали?

*Упражнение № 4 «Атомы»*

Цель упражнения: выработка положительного отношения к другим.

Ход упражнения:

Психолог: представьте себе, что мы все - атомы. Они постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно определяется числом, которое я назову. Мы все сейчас быстро двигаться. Я буду называть числа, например, 3 и тогда мы будем объединяться в молекулы по 3 атома в каждой.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли объединились с теми, с кем хотели?

*Упражнение № 5 «Я в будущем»*

Цель упражнения: осознание собственного будущего.

Ход упражнения: Предложить подросткам на альбомном листе нарисовать себя в будущем при помощи красок, карандашей, мелков (на выбор ребенка). Затем каждый из участников показывает «свое будущее» и рассказывает о нем, остальные могут задавать уточняющие вопросы.

Рефлексия: что самое сложное было в задании?

*Упражнение № 6 «Я сегодня…»*

Цель упражнения: осознание своего поведения и действий.

Ход упражнения: Каждый из участников продолжает предложенную фразу, стараясь не повторяться.

**Занятие 5**

Цель: формирование положительной мотивации учения, а также нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: осознание своего настроения.

Ход упражнения: Дети делятся чувствами и своим настроением.

*Упражнение № 2 «Заросли»*

Цель упражнения: умение взаимодействовать с другими.

Ход упражнения: Все образуют круг, плотно встав друг к другу, один из участников должен пройти в круг через «заросли». Затем такую же попытку осуществляет следующий участник.

Рефлексия: Какой из способов преодоления «зарослей» для вас наиболее приемлем?

*Упражнение № 3 «Каков Я?»*

Цель упражнения: осознание своего «Я»

Ход упражнения: Заполните таблицу отвечая на вопрос «Каков Я?» для себя, для родителей, для сверстников.

Для родителей.

Для сверстников.

Рефлексия: что самое сложное было в этом упражнении?

*Упражнение № 4 «Учимся расслабляться»*

Цель упражнения: умение расслабляться.

Ход упражнения: «Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по десять глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до семи, а выдыхая - до девяти. Можно и не считать - смотря как легче. Начнем».

Рефлексия: что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение?

*Упражнение № 5 «Нарисуй свой страх»*

Цель упражнения: осознание своего страха.

Ход упражнения: Всем предлагается изобразить свой страх. Затем на выбор превратить его в смешной рисунок или разорвать, уничтожить его.

Рефлексия: что вы чувствовали выполняя это упражнение?

*Упражнение № 6 «Самореклама»*

Цель упражнения: представление себя перед другими.

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

Рефлексия: что было самым сложным при выполнении задания?

**Занятие 6**.

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Настроение в цвете»*

Цель упражнения: поделиться своим настроением.

Ход упражнения: Детям предлагается выбрать геометрическую фигуру любого цвета, отражающую его эмоциональное состояние, на момент начала занятия.

*Упражнение № 2 «Игра художников»*

Цель упражнения: тренировка воображения и памяти.

Ход упражнения: На индивидуальном листе бумаги, расчерченном на 20 клеточек, ребенок рисует в каждой клеточке (значком или символом) предмет, названный психологом. Интервал между словами 3-5 секунд. Далее проводится индивидуальная проверка нарисованного: ребенок называет подряд нарисованные предметы, объясняя свой рисунок.

Рефлексия: трудно ли было изобразить столько рисунков?

*Упражнение № 3 «Прогулка с компасом»*

Цель упражнения: формирование у детей доверия к окружающим сверстникам.

Ход упражнения: Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий – сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом», разговаривать с ним. Учитель движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий – других «туристов» с «компасами».

Рефлексия: что вы чувствовали, когда были с закрытыми глазами и полагались на своего партнёра?

*Упражнение № 4 «Четыре стихии»*

Цель упражнения: гимнастика расслабляющая.

Ход упражнения: Психолог произносит слова: "земля" - дети опускают руки вниз; "вода" - дети вытягивают руки вперед; "воздух" - поднимают руки вверх; "огонь" - вращают руками в локтях.

*Упражнение № 5 «Найди отличия»*

Цель упражнения: тренировка концентрации внимания

Ход упражнения: детям предлагаются картинки с 5 - 10 отличиями, которые нужно найти за определенное количество времени.

*Упражнение № 6 «Опорные сигналы»*

Цель упражнения: развитие воображения.

Ход упражнения: Психолог называет косвенные признаки предметов и явлений, по которым ребенок должен угадать предмет. Далее детям предлагается поиграть в эту игру друг с другом.

Рефлексия: трудно ли было выполнить задание?

*Упражнение № 7 «Шкала роста»*

Цель упражнения: Отработка навыков адекватного оценивания себя и своих достижений.

Ход упражнения: Детям предлагаются три степени оценки: высокая - "звездочка", средняя - "флажок", низкая - "грибок", ребенок выбирает тот предмет, на который сам себя оценивает и кладет в свой "кармашек" занятий, объясняя при этом свой выбор.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

*Упражнение № 8 «Глаза в глаза»*

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

Ход упражнения:

Психолог: «Ребята, возьмитесь за руки с соседом по парте. Смотрите друг другу в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать"...».

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

**Занятие 7**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Я сегодня»*

Цель упражнения: поделится своим настроением.

Ход упражнения: в пять слов рассказать о своём сегодняшнем настроении.

Рефлексия: сложно было поделиться своим настроением?

*Упражнение № 2 «Головомяч»*

Цель упражнения: развитие навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Ход упражнения:

Психолог: «Разбейтесь на пары и ложитесь на ковер друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

*Упражнение № 3 «Воздушный шарик»*

Цель упражнения: снять напряжение, успокоить детей.

Ход упражнения:

Психолог: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, надувая щеки, медленно, через приоткрытые губы наполняйте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. Представили? А теперь покажите друг другу шары".

Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: сложно ли было выполнять упражнения?

*Упражнение № 4 "Смена ритмов"*

Цель упражнения: помочь детям включиться в общий ритм работы.

Ход упражнения: Если педагог хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже все вместе, хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно педагог, а вслед за ним и дети хлопают все реже, считают все тише и медленнее.

*Упражнение № 5 «Узнай по голосу»*

Цель упражнения: развитие внимания, умения узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона в коллективе детей.

Ход упражнения: Дети встают в круг, выбирают водящего. Он встает в центр круга, закрывает глаза и старается узнать детей по голосу.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

*Упражнение № 6 «Тень»*

Цель упражнения: развитие у детей наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Ход упражнения: Звучит фонограмма спокойной музыки. Дети разбиваются на пары. Один ребенок - "путник", другой - его "тень". Последний старается в точности скопировать движения "путника", который ходит по помещению и делает разные движения: неожиданные повороты, приседания, нагибается сорвать цветок, подобрать красивый камушек, кивает головой, скачет на одной ноге и т. п.

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя упражнение?

*Упражнение № 7 «Школа»*

Цель упражнения: положительное отношение к школе.

Ход упражнения: завершить пять раз предложение: «Мне нравиться в школе…»

Рефлексия: как изменилось ваше отношение к школе после проведения занятия?

**Занятие 8**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Мои чувства»*

Цель упражнения: поделиться с другими участниками своими чувствами.

Ход упражнения: Каждый участник делиться своим настроением с другими и объясняет почему испытывает в данный момент именно такие чувства.

Рефлексия: что помогло бы вам улучшить настроение?

*Упражнение № 2 «В поисках смыслов жизни»*

Цель упражнения: осознание своего положение в жизни.

Ход упражнения: Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от вре­мени эта мысль его посещает. Даже самый неда­лекий, стремящийся получать от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найдет во всем и всегда. Попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?

2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?

3. Как я отношусь к тому, как я живу?

4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

Рефлексия: что вы чувствовали, выполняя задание?

*Упражнение № 3 «События моей жизни»*

Цель упражнения: осознание своего положения в жизни.

Ход упражнения: Подросткам предлагается нарисовать «график событий». На горизонтальной оси — «Время» — указываются годы жизни, не только про­шедшие и настоящие, но и будущие. На вертикальной — «События» — значимость собы­тий жизни, которая отражается высотой разно­цветных столбиков от 1 до 10. Синим цветом обо­значаются события прошлого, красным — настоящего, зеленым — будущего.

Оптимальным считается примерно одинаковое количество красного, синего и зеленого цветов. Наличие проблем с постановкой жизнен­ных целей указывает отсутствие или малое коли­чество зеленого цвета.

Рефлексия: Как протекала ваша жизнь до сегодняшнего дня? В чем ваши успехи и поражения? О каких событиях хотелось бы забыть? Каким вы видите свое будущее? Чего хотели бы достичь? Каких уда­ров судьбы ожидаете?

*Упражнение № 4 «Формула удачи»*

Цель упражнения: формирование позитивного взгляда в будущее.

Ход упражнения: Подросткам предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглядитесь вокруг. Сзади вы видите гор­ную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодо­лели эти вершины, вы приобрели опыт "восхожде­ния", теперь вы знаете, как бороться с трудностями. А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попытайтесь разобраться: это мираж или на­стоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в пре­красный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? При­ступайте к работе. (Пауза.) А теперь посмотрите, на­сколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной рабо­ты! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поде­литесь впечатлениями».

Рефлексия: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрас­ный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

*Упражнение № 5 «Идеальный учитель»*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к учителю.

Ход упражнения: Подросткам предлагается продолжить фразу «Идеальный учитель для меня…»

Рефлексия: вызвало ли трудности — это упражнение?

*Упражнение № 6 «Идеальный ученик»*

Цель упражнения: осознание роли ученика.

Ход упражнения: Подросткам предлагается поразмышлять на тему «Идеальный ученик – это…»

Рефлексия: вызвало ли трудности — это упражнение?

**Занятие 9**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Ласковое имя».*

Цель упражнения: формирование положительного отношения к своему имени.

Ход упражнения: ведущий спрашивает имя ребенка, затем просит всех детей хором назвать его ласково. Если дети не могут придумать ласковое имя, ведущий помогает.

Рефлексия: какие чувства вы испытывали, слыша своё имя?

*Упражнение № 2 «Настроение»*

Цель упражнения: рассказать о своём настроении.

Ход проведения: каждый рассказывает о том, какое настроение испытывает в данные момент и называет цвет своего настроения.

Рефлексия: сложно ли подобрать цвет к своему настроению?

*Упражнение № 3 «Представление о времени»*

Цель упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ход упражнения: Подросткам предлагается представить время в виде физического объекта, который можно увидеть и пощупать. После этого им дается зада­ние нарисовать этот объект, обозначив на рисун­ке прошлое, настоящее, будущее и точку време­ни, в которой они находятся на момент его создания.

По окончании все участники внимательно рассматривают свои рисунки.

Рефлексия: Правильно ли, что люди откладывают решение проблем на потом? Возможно ли, что времени не хватит на выполнение каких-либо планов? Чтобы исполнилось задуманное, нужно ли предпринять что-то именно сейчас?

*Упражнение № 4 «Один день из моей жизни»*

Цель упражнения: формирование позитивного настроя.

Ход упражнения: Рассказать в течение минуты об одном дне своей жизни.

Рефлексия: сложно ли было уложить в минуту весь свой день?

*Упражнение № 5 «Чувство времени»*

Цель упражнения: развитие навыков адекватного своим возможностям расчета времени.

Ход упражнения: Участникам предлагается закрыть глаза и после команды ведущего попытаться уловить мо­мент, когда пройдет минута. Ведущий определяет течение минуты по секундомеру. Участник, по ощущению которого минута уже прошла, молча открывает глаза и поднимает руку, ожидая, пока все участники не откроют глаза.

Рефлексия: Зависит ли ощущение течения времени от психического состояния человека? Зависит ли оно от его личностных свойств? Влияет ли на отношение окружающих к человеку тот факт, что у него время течет по-другому?

*Упражнение № 6 «Хочу, могу, умею»*

Цель упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Ход упражнения: Многие люди, ставя перед собой какие-то цели, переоценивают или недооценива­ют свои способности. Это мешает им идти к на­меченному, приносит множество разочарований. Сейчас мы с вами попробуем потренироваться в постановке простейших целей и определять свои способности к их достижению.

В колонке "Хочу" нужно написать свое же­лание, при этом не стоит ставить глобальные цели, ведь это только тренировка. Рядом в колон­ке "Могу" напишите свое личное мнение по по­воду того, возможно ли достижение намеченно­го. Здесь же отметьте, насколько осуществимо задуманное, в процентах или одним из трех ва­риантов: "уверен", "несколько не уверен", "не уве­рен". В колонке "Умею" напишите свои качества, которые необходимы для достижения поставлен­ной цели и которые у вас уже есть».

Рефлексия: с какими трудностями вы встретились, выполняя задание?

*Упражнение № 7* *«Тропинка к мечте»*

Цель упражнения: развитие навыков постановки жизненных целей и самоопределения в их достижении.

Ход упражнения: Подросткам предлагается выбрать любую свою мечту, можно взять ее из колонки «Хочу». Далее нужно представить свою мечту в виде какого-либо объекта.

Каждый должен нарисовать на листе тро­пинку, в начале которой находится он, а в конце — его «мечта». На этой тропинке могут оказать­ся преграды и ухабы — те препятствия, которые могут встретиться на пути достижения постав­ленной цели. Эти препятствия нужно преодолеть. Тропинка может оказаться и без «ям» — значит, к цели будет двигаться легко.

Рефлексия: Трудно ли было увидеть «тропинку» и «препятствия»? Если были затруднения, то почему? Может быть, мы иногда бываем несколько само­надеянны, и нам кажется все легким? Нужно ли уметь видеть препятствия?

**Занятие 10**

Цель: создание условий, позволяющих сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Задачи:

- формирование положительной мотивации учения;

- формирование положительного отношения к школе;

- создание плана действий для достижения жизненных целей;

- развитие положительного отношения к себе и к окружающим.

Ход занятия: дети садятся в круг, повторяют правила тренинга.

Оборудование: стулья, мячик.

*Упражнение № 1 «Мои ресурсы»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Подростки делятся тем, какие ресурсы они используют для достижения своих целей.

Рефлексия: какие ещё ресурсы можно использовать в достижении целей?

*Упражнение № 2 «Цели и дела»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригла­сить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, убраться в комнате, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий за­писывает на доске самый популярный способ ве­чернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, что­бы вечер состоялся.

Рефлексия: Какие внутренние и внешние ресурсы учитыва­лись при составлении плана достижения цели?

*Упражнение № 3 «Закончи предложения»*

Цель упражнения: осознание своих жизненных целей.

Ход упражнения: Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

«Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;

«Я пойму, что счастлив, когда ...»;

«Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

Рефлексия: с каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение?

*Упражнение № 4 «Волшебная подушка»*

Цель упражнения: поделиться своими желаниями и целями

Ход упражнения: У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по жела­нию, может сесть на нее и рассказать нам о ка­ком-то своем желании. Тот, кто сидит на подуш­ке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Же­лание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой».

Рефлексия: Что вы ощущали, когда слыша­ли о желаниях других, не появились ли у них кие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

*Упражнение № 5 «Четыре сферы»*

Цель упражнения: создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ход упражнения: Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них счи­тают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете ис­пользовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Рефлексия: Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

*Упражнение № 6 «Я - подарок человечеству»*

Цель упражнения: осознание своей уникальности.

Ход упражнения: Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументи­руйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру »

Рефлексия: с какими сложностями вы столкнулись выполняя упражнение?