**Тренинг общения для учащихся 5-го класса « Наши чувства»**

Педагог-психолог: Белокурова И.В.

1. Правила проведения тренинга.

**Правило «здесь и теперь».** Важно, чтобы разбирались процессы, мысли и чувства, возникающие в группе в данный момент.

**Правило искренности и открытости.** Необходимо добиваться того, чтобы члены группы не лицемерили и не лгали. Признак сильной и здоровой личности - это определённая открытость окружающим своих чувств по поводу происходящего. Это основа эффективного межличностного взаимодействия.

**Правило «Я».** В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение…», «Мы считаем…» и им подобные. Эти высказывания перекладывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «я». Тем самым, мы учимся брать ответственность на себя и принимать себя таким, каков он есть.

**Правило активности.** В группе не должно быть пассивных наблюдателей. Упражнения включают всех участников в их отработку.

**Правило конфиденциальности.** Всё, что говорится в группе относительно участников, должно оставаться внутри группы. Это естественное этическое требование, которое является условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

2. Сесть удобно, расслабиться.

-Вдохнуть глубже, зафиксировать вдох и выдохнуть (3 раза).

-Сжать руки в кулаки и расслабить (с каждым разом сильнее- 3 раза).

-Разжать пальцы в напряжении опустить руки вниз, стряхнуть (не на соседа)

- Улыбнуться как можно шире.

-Воздушный поцелуй вправо, влево, двумя руками.

**Назовите своё имя и любимое занятие.**

**А теперь назовите то, что вы больше всего не любите.**

**3.«Маятник»**

Группа стоит в плотном кругу. В центре в расслабленном состоя­нии стоит один из студентов. Он начинает падать в какую-либо сторо­ну, не сгибая колен. Группа ловит его и передает в другую сторону. Важ­но, чтобы стоящие в кругу занимали удобное положение для поддерж­ки «маятника»: правая нога вперед, левая сзади в упоре, руки ладонями вперед. От группы требуется большое внимание и аккуратность, необ­ходимо помогать другу, ловить и передавать стоящего внутри круга. Группа должна работать совместно так, чтобы «маятнику» было ком­фортно и безопасно.

Примечание: физически сильные и слабые студенты должны чередоваться.

**4.«Слепые фигуры»**

Дети встают в круг и берутся за руки. Им предлагается зак­рыть глаза и всем вместе, не расцепляя рук, построить квадрат. После того как студенты решат, что квадрат готов, ведущий просит их открыть глаза и посмотреть, что у них получилось. Если они не довольны уви­денным, то вновь закрывают глаза и продолжают выполнять задание. Затем таким же образом можно построить прямоугольник, треуголь­ник, равнобедренный треугольник и т.д.

Примечание: в данном задании можно использовать веревку со связанными концами, за которую берутся все студенты группы.

**5.  «Карета»**

Группе необходимо построить карету из присутствующих людей. Посторонние предметы использованы быть не могут. Во время выпол­нения задания куратору необходимо наблюдать за поведением студен­тов: кто организовывает работу, к кому прислушиваются другие, кто какие «роли» в карете себе выбирает. Дело в том, что каждая «роль» говорит об определенных качествах человека:

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие комму­никативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолю­бивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой.

Если студент выбирает себе роль слуги, который открывает дверь или едет сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

После того как карета готова, студенты садятся в круг, обсуждают произошедшее, а затем куратор объясняет им значение тех «ролей», ко­торые они выбрали.

Примечание: если группой руководит и распределяет роли один человек, то значения, названные выше, не будут отражать качеств дан­ных людей.

**6. Ассоциация.**

Один из участников выходит за дверь. Остальные выбирают кого-нибудь из оставшихся, которого водящий должен угадать по ассоциациям. Водящий входит и пытается угадать, кого именно загадали, задавая вопросы на ассоциации:

— На какую фигуру он похож?  
— На какой фрукт?  
— На какой цвет?

При этом водящий показывает, кто именно должен ему ответить. Он задает оговоренное заранее число вопросов (обычно 4), после чего должен назвать того, кого загадали. Если угадывает, то названный становится водящим. Если нет – уходит вновь. Если не угадает более двух раз – выбывает из игры.

Обсуждение:

Когда легче было угадывать: когда отвечал тот, кого угадали, или кто-нибудь другой ? С чем это связано ?

Различие между тем, какими мы представляемся самим себе, какими – другим людям.

**7.Мой портрет в лучах солнца.**

Оборудование: стенд для выставки, альбомные листы, цветные карандаши.

Обвести свою ладонь на бумаге карандашом. На каждом пальце написать свои достоинства, все хорошее что ребенок знает о себе. Сделать импровизированную выставку, угадать: кому принадлежит рука.

**8. Хвалилки.**

По кругу каждый говорит следующему его лучшее качество.

**9. Ругалки.**

Каждый высказывает претензию, если они у него есть.

**10. Ругаемся овощами и фруктами**.

**11. Страшные, страшные страхи.**

Выдаётся список страхов, на нём каждый участник ставит плюс напротив своего страха.

Ведущий предлагает обсудить выбранные страхи, и предложить участнику с определённым страхом помощь, как ему перестать бояться.

**Больше всего я боюсь, что в классе со мной случится:**

**- Никто не будет со мной разговаривать.**

**- Что мне станет плохо в классе.**

**- Что меня побьют одноклассники.**

**- Я заболею и долго не смогу увидеть свой класс.**

**- Мне не купят новую одежду, и все будут смеяться надо мной.**

**- Что у меня пропадёт телефон и новый мне не купят.**

**- Я не могу себе представить расставание со своим классом.**

**12. Релаксация.** “Представьте себя семенем дерева, которое созревает и в конце лета падает на землю. Оно постепенно уходит все дальше в почву и, наконец, находит свое место под этим необычным одеялом. Еще тепло, греет солнце. Но вот небо начинает хмуриться , все чаще идут дожди … наступает осень с дующими пронизывающими ветрами.

Опадают последние листья с деревьев … Без них деревья стоят серые, голые, они спят. Так же спокойно спят семена в почве. Землю сковывает мороз, падает снег, бушует вьюга, а семена продолжают спать, им тепло. Идет время… Приближается весна. Солнышко пригревает все сильнее и сильнее. Тает снег, журчат ручьи.

Вода пропитывает землю и будит семена от долгого сна. Сначала появляется корешок, затем росток, который медленно движется и тянется к поверхности земли.

Проходит время… и вот уже стоит деревце, которое растет, крепнет. Его ветви – руки тянутся к свету, солнцу. Деревце прочно держится корнями за землю.

Оно продолжает расти и теперь ему не страшны ни дождь, ни ветер”.

**13."Ливень"**  
Один из участников исполняет роль "дирижера" ливня и становится в центре круга. Как в оркестре, дирижер вовлекает каждого в исполнение симфонии дождя по очереди. Став лицом к одному из участников, "дирижер" начинает быстро тереть одну ладонь о другую. Этот участник подхватывает движение, и по мере того, как "дирижер" поворачивается на месте, к действию подключаются все. Затем, дойдя до первого участника, он (она) начинает щелкать пальцами, и действие постепенно подхватывается всем кругом по мере того, как "дирижер" поворачивается. Следующий этап – это хлопки по бедрам, участники стучат ногами – крещендо ливню. Постепенно, как при настоящей грозе, громкость уменьшается, дирижер проходит все стадии в обратном порядке до тех пор, пока последний из исполнителей не перестает тереть ладони.

**14. Завершение «Импульс дружбы».** Дети берутся за руки и по кругу передают рукопожатие.