

Приложение

«Знакомство»

Участники тренинга садятся по кругу. Любому участнику предлагается начать: назвать своё имя и растение, с которым он себя ассоциирует. Затем следующий называет своё имя и растение. А потом повторяет имя и растение предыдущего выступающего. И так далее.

«Выяснение целей»

Каждый из участников отвечает на два вопроса: 1. Что вы ожидаете от посещения тренинга? 2. Что вы хотите добиться в тренинге? В конце упражнения каждый должен сформулировать утвердительное высказывание: «В этом тренинге я добьюсь (приобрету, научусь) ...»

«Сиамские близнецы»

Участники тренинга делятся по парам. После чего тренер сообщает инструкцию: «Представьте себе, что вы и ваш партнер – это одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.»

Затем парам предлагается позавтракать (тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка), садится за стол.

Помните, что нужно быть внимательным к действиям партнера!

«Преодоление препятствий»

Участники делятся по парам. Первой половине дается задание: «твой друг сегодня грустный, не разговорчивый. Твоё задание поговорить с ним и выяснить почему он сегодня такой.»

Второй половине: «Твой друг сошёл с ума и может нести всякую чушь. Твоё задание не разговаривать с ним и даже не слушать.»

В конце занятия проводится рефлексия чувств.

«Третий лишний»

Участники делятся по парам, встают в круг. Один человек галет, а другой убегает. Как только убегавший станет третьим к другой паре, то первый из этой пары начинает убегать. Задача галящего: заляпать убегавшего.

Приветствие

Участники тренинга встают в круг. Один из участников здоровается с соседом, прикасаясь к любой части его тела. Это движение проходит по кругу. Выбывает тот, кто засмеялся. Затем следующий участник здоровается своим способом и т. д.

«Атомы»

«Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро

двигаться по этой комнате, и время от времени я буду говорить какое-то число, например 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями) ».

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например 3 при общей (вместе с тренером) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?» и т. д.

«Построиться в шеренгу»

Участники группы становятся в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону.

«Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь друг с другом. Задача — всем повернуться лицом в одну сторону и постараться сделать это как можно быстрее».

Тренер прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону.

Упражнение сплачивает группу, повышает настроение, снижает напряженность, скованность. Кроме того, оно дает каждому опыт участия в совместной деятельности, в ходе которой члены группы должны «договориться», прийти к общему решению. Вопросы «Что помогало группе справиться с поставленной задачей?», «Что помешало выполнить задачу быстрее?» («Что могло бы помочь выполнить задачу быстрее?») и т. п. — дают возможность выявить моменты в поведении, имеющие значение в ситуации, когда группа вырабатывает совместное решение, должна о чем-то договориться и т. д. Обычно при этом выявляется необходимость ориентироваться друг на друга, согласовывать свои действия с действиями других, вникать в логику, позицию других; обнаруживается, что не стоит оказывать давления в ситуациях, которые предполагают сотрудничество как наиболее эффективный способ поведения.

Вырвись из круга

Участники тренинга делятся на две группы, в каждой группе выбирается доброволец. Добровольцы выходят за дверь, и им даётся инструкция: любым способом вырваться из круга. Группам, оставшимся, а аудитории: выпустить вырывающегося, только в том случае, если он вежливо попросит его выпустить, сказав при этом «пожалуйста».

«Договориться молча»

Все участники садятся по кругу,

«Я буду называть числа. Сразу же после того, как число будет названо, должны встать именно столько человек, какое число прозвучало (не больше и не меньше). Например, если я говорю „четыре“, то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я скажу „спасибо“. Выполнять задание надо молча. Тактику выполнения задания следует вырабатывать в процессе работы, ориентируясь, на действия друг друга».

Тренер несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5—7, в середине — 1—2. В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?», «Какая у вас была тактика?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состоянии других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблемы принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

Маечка

Каждый из участников по очереди рассказывает о том, в какой маечке он себя представляет, какого она цвета, что на ней нарисовано.

«Апельсин»

Группа встает в круг. Необходимо передать по кругу апельсин без помощи рук, удерживая его только подбородком.

«Разговор»

Группа садится по кругу.

«Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении. Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся, друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты — один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты — сидя лицом друг к другу.

При обсуждении упражнения тренер может задать вопросы о том, в каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком наиболее комфортным. Участники достаточно аргументировано проговаривают идеи о наибольшей комфортности равных положений (например, оба сидят). Это позволяет высказать мысль о важности для эффективного установления контакта равенства позиций участников, отсутствия между ними барьеров, о нахождении глаз на одном уровне.

«Пианино»

Участники садятся по кругу и кладут ладони на колени соседей. Тренер запускает движение, один хлопок – вправо, два хлопка – влево.

«Убеди»

Группа делится на две подгруппы. В каждой подгруппе выбирается один «воспитатель», а остальные «родительский комитет». Задача воспитателя: убедить родительский комитет в том, что они смогут собрать средства с родителей на покупку

игрушек в группу, а задача родительского комитета: «отрицать и возмущаться». В конце упражнения обсуждаются впечатления, и что получилось и не получилось, какие доводы были более убедительными.

«Ящерица»

Группа делится на 2 команды, каждая из которых выбирает «голову» и «хвост». Участники встают друг за другом, обхватывая за талию впереди стоящего человека. Задача «головы» - заляпать «хвост» другой команды, в то же время защитить свой «хвост». То есть кого задела «голова» противоположной команды, выходят из игры.

«Лирика»

По кругу каждый дарит своему соседу стихотворение

«Круг доверия»

Участники тренинга садятся или встают в круг и берутся за руки с партнерами слева и справа, закрывают глаза, расслабляются и начинают медленно раскачиваться. При этом руководитель делает внушение путем создания образа шара в области солнечного сплетения каждого участника, исходящих от шара теплых лучей и передачи этого тепла партнерам слева и справа путем пожатия рук.

«Кораблекрушение»

Каждый записывает себе текст:

Вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара, большая часть яхты и ее груза уничтожены. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неизвестно из-за поломки основных навигаторских приборов. Но примерно вы находитесь на расстоянии 1000км от ближайшего берега. У вас есть прочный надувной плот с веслами, а также пачка сигарет и несколько коробочек спичек. Помимо этого осталось еще 15 предметов, которые вам необходимо классифицировать по степени их важности. Вот эти предметы:

1. секстант 15
2. зеркало для бритвы (для сигналов) 1
3. канистра с 20 литрами воды 3
4. противомоскитная сетка (нет москитов) 14
5. одна коробка армейского рациона 4
6. карта тихого океана (тактика – сообщить о своем местонахождении) 13
7. спасательная подушка, связанная с береговой охраной 9
8. канистра с 8 литрами бензина 2
9. маленький транзисторный радиоприемник 12
10. репелленты (средство для отпугивания акул) 10
11. 20 квадратных метров непрозрачного пластика (сбор дождевой воды как питьевой) 5
12. 1 литр 80-градусного рома 11
13. 2м. нейлонового каната (удерживать другие предметы) 8
14. 2 коробки шоколада 6
15. рыболовная снасть 7

1 этап: каждый ранжирует индивидуально

2 этап: проранжировать в малой группе и вынести одно решение от группы

3 этап: идет обсуждение во всей группе

Обсуждение: Когда легче было работать: одному, в малой группе, всем вместе? Учли ли ваши интересы в ходе общей дискуссии?

«Кошка-Собака»

Группа садится по кругу. Тренер берёт две ручки разных цветов. Одна - кошка, другая - собака. И пускает их в разных направлениях. Дает красную ручку первому участнику, а тот спрашивает «Кто это?», тренер отвечает – Кошка. Так же в обратном направлении синюю ручку: Кто это? – Собака. Участники должны передавать ручку друг другу, при этом вопрос от каждого участника «Кто это?» должен доходить до тренера, а тренер даёт ответ : Кошка и ответ также должен передаваться до участников, которые задали вопрос. Задача: сделать так, чтобы обе ручки дошли до тренера, пройдя круг. В конце, когда ручки передаются тренеру от участников, тренер спрашивает :Кто это? Вопрос передается по кругу и доходит до тренера и тренер отвечает: Вправо – кошка, влево – собака. И ответы опять идут по кругу, и доходят до тренера и только тогда тренер берёт ручки и на этом упражнении заканчивается. Тем самым снимается эмоциональное напряжение и развивается внимательное отношение друг к другу.

«Чемодан»

Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств
- указывать те качества, которые появились во время занятия
- можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Тренер в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на бумаге указанные качества. Тот, кому собирался чемодан может задать любой вопрос, если ему не понятно, что написал секретарь. Свой чемодан получает каждый участник.

«Знакомство»

Участники делятся по парам, с помощью тренера. Парам даётся задание: в течение 10 минут рассказать друг другу о себе. В середину комнаты ставится стул, пара выходит: один садится на стул, а другой встаёт за ним. Тот кто стоит рассказывает от имени сидящего: «Я, ...(Ф. И. О. сидящего), пришёл на тренинг для того, чтобы ...». Все остальные участники, после рассказа, задают свои вопросы любого характера, а стоящий должен ответить на них от лица сидящего. Потом меняются местами, тоже проделывают остальные пары.

«Меняемся местами»

Один стул убирают из круга. Выбирают ведущего, задача которого назвать какой-нибудь признак, свойство, качество внешнее или внутреннее (например: все блондины поменяйтесь местами или кто любит апельсины поменяйтесь местами) и участники группы, обладающие этим качеством должны быстро поменяться местами, кто остался без стула становится ведущим.

Быть уверенным в себе – это значит:

Участники по очереди высказывают свои предположения о том, каким должен быть уверенный человек. Затем тренер приводит сведения из научной литературы:

- * Делать то, что хочешь, как хочешь и когда хочешь
- * При сравнении себя с другими не допускать большого разрыва
- * Не волноваться сверх меры о том, что о тебе подумают другие

- * Знать свои права и уметь их отстаивать
 - * Быть настойчивым, добиваясь того, чего хочешь
 - * Уметь сказать "Нет", если нет желания что-либо делать
 - * Позволять себе ошибаться, проигрывать с достоинством
 - * Верить в себя и свои возможности
 - * Действовать уверенно, даже если на самом деле волнуешься
 - * Не компенсировать неуверенность агрессией
 - * Не компенсировать неуверенность агрессией
 - * Делать комплименты и с благодарностью их принимать
- Радоваться новым контактам и уметь поддерживать старые

«Мостик»

Сейчас мы все построимся в ряд, друг за другом. Первый участник перейдет на другую сторону воображаемого мостика, а следующий за ним участник будет пытаться пройти на другую сторону, используя при этом только вербальные средства. Задача пропускающего: выслушивать аргументы другого и решить, пропустить его или нет. Задача проходящего: уговорить пропустить его, используя при этом любые вербальные средства.

«Пожелание, комплимент»

Каждый участник группы по очереди делает комплимент соседу справа и пожелание на оставшийся день соседу слева. При этом необходимо обратить внимание на то, как участник, к которому обращаются, проявил себя на тренинге.

Упражнение «Кто Я?»

Участники группы стоят по кругу. У тренера в руках карточки, на которых написаны названия; предметов, состояний, любые понятия, например, сон, веселье, ночь, весна, фараон, бухгалтерия, организм и т. п. «Сейчас я приколю карточку с написанным на ней словом на спину одному из нас, допустим Светлане, и сделаю это так, чтобы она не видела, что на ней написано. Мы все сможем прочитать написанное слово, но при этом ничего не будем говорить Светлане. Ее задача — узнать, что написано на карточке. Для выполнения этой задачи она может называть любого из нас, по своему выбору, и тот, кого она назовет, постарается, пользуясь только невербальными средствами, „сообщить" Светлане, что написано на карточке». Те, кто окажется в центре круга и будет отгадывать слово, постарайтесь обратить внимание на то, как возникает ответ, а также на то, какие состояния у вас будут в ходе выполнения задания и как они будут изменяться. По ходу выполнения задания отгадывающий может высказывать возникающие у него гипотезы и, как только называется правильное слово, тренер сообщает ему об этом. Упражнение вовлекает в работу всех участников тренинга. По завершению данного упражнения проводится рефлексия. Участники по кругу высказывают свои чувства, мысли, ощущения. Говорят о том, какие трудности у них возникали в процессе выполнения данных заданий.

«ХВАСТОВСТВО»

Участники садятся в большой круг и получают задание (время для подготовки 2-3 минуты). «Каждый должен похвастаться перед группой каким-либо своим качеством, умением, способностью, рассказать о своих сильных сторонах – о том, что он любит и ценит в себе». На выступление отводится – 1 минута. По окончании всех выступлений группа обсуждает ощущения, возникшие в процессе выполнения упражнения.

«Проекция»

Участникам тренинга даётся задание: выберите в этой комнате любой предмет. Они выбирают и получают новое задание: расскажите об этом предмете от первого лица.

«Клубок»

Участники становятся в круг «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами. Итак, давайте начнем. Раз, два, три». После того как тренер убедится, что все руки соединены попарно, он предлагает участникам группы «распутаться», не разнимая рук. Тренер тоже принимает участие в упражнении, но при этом активного влияния на «распутывание» не оказывает. Во время выполнения упражнения достаточно часто возникает идея невозможности решения поставленной задачи. В этом случае тренер должен спокойно сказать: « Эта задача решаемая, распутаться можно всегда». Упражнение может завершиться одним из трех вариантов: 1. Все участники группы окажутся в одном кругу (при этом кто-то может стоять лицом в круг, кто-то спиной, это неважно, главное, чтобы все последовательно образовали круг). 2. Участники группы образуют два или больше независимых круга. 3. Участники группы образуют круги, которые соединены друг с другом, как звенья в цепочке. В конце упражнения участники отвечают на вопросы: Что им помогало и что мешало в выполнении поставленной задачи.

«Взгляд с другой стороны»

Участникам предлагает ситуация:

"Ваша хорошая подруга уже давно потеряла работу, денег ее семье явно не хватает. И вот в организации, где вы работаете, появилась вакансия. Очень неплохие деньги платят за элементарную работу, с которой подруга бы легко справилась. Вы переговорили с начальником, рекомендовали подругу как добросовестную, исполнительную женщину. Начальник пригласил вас на собеседование в 12 часов. В 12 часов у дверей кабинета начальника подруги не было. Она не пришла и в 15 минут первого. В половине первого появляется подруга, и вы ей говорите:..."

Участникам предлагается проиграть данную ситуацию. Далее идет обсуждение упражнения и обсуждаются получившиеся результаты. Затем тренер дает рекомендации об оптимальном разрешении сложившейся ситуации:

"Вчера мы договорились встретиться с тобой в 12 часов. Сейчас мои часы показывают половину первого. Договорившись об этой работе для тебя, я был очень горд и думал, что смогу тебе помочь. Когда я понял, что ты опаздываешь, я, конечно, сначала очень разозлился, потом начал волноваться и думал, что случилось какое-то несчастье. Сейчас единственное, что я чувствую - это усталость и очень переживаю по поводу того, что обо мне подумает мой начальник в связи с такой моей рекомендацией. Поэтому я хотел бы, чтобы ты сама объяснила начальнику причину опоздания, и, если он тебя все же возьмет, впредь была очень пунктуальна у нас на работе". То есть необходимо высказывать своё мнение, указывая на переживаемое чувство.

Далее предлагается проиграть ситуацию снова, используя рекомендации тренера.

«Узнай предмет»

Участники сидят по кругу. Тренер начинает: показывает невербально какой-либо предмет и совершает с ним действие. Затем этот предмет передается по кругу и каждый совершает с ним определенные действия. И когда предмет вернется к тренеру,

участники высказывают предположения о том, что это было. Каждому участнику предполагается запустить свой предмет.

«За и против»

Участники делятся по парам так, чтобы была максимальная разница в возрасте. Затем выбирают, волнующую обоих участников, тему и приступают к её обсуждению, но с условием: один из участников является защитником данной темы, а другой – противником.

«Постановка уверенной походки»

Участники образуют полукруг в форме подковы. тренер начинает показ упражнения на одном из участников. Участник встает у основания воображаемого подиума, по которому должен будет пройти. Тренер просит участника пройти. Затем спрашивает у наблюдающих, какая должна быть уверенная походка и чего не хватает участнику. Выслушивает предложения. Например: не хватает улыбки. Тренер просит участника максимально улыбнуться и пройти, а затем максимально расслабить улыбку и снова пройти. После этого прости выбрать максимально комфортную улыбку и снова пройти. У наблюдающих спрашивает: На сколько улыбка соответствует предполагаемой? И так проделывают с каждой рекомендацией от наблюдающих. В конце поставленной походки просят испытуемого объединить всё приобретенное и пройти походкой уверенного человека. Затем зафиксировать это состояние на телесном уровне (например, нажимая на большой палец руки). Далее участники делятся по трое и ставят друг другу походку.

«Поговори со мной»

Группа разделяется на две подгруппы, которые располагаются полукругом (стоя или сидя).«Участники (это относится к обеим подгруппам) поочередно будут выходить из своего полукруга и поворачиваться к нему спиной. Члены его подгруппы будут задавать ему любые вопросы, отвечать на которые необходимо, называя имя спрашивающего. Очередность в подгруппах установите сами».

«Познакомься»

Участники делятся по парам и разыгрывается ситуация: один – спешит куда-либо, а другому необходимо с ним познакомиться. После упражнения обсуждаются результаты.

«Печатная машинка»

Группа садится по кругу. «Давайте представим себе, что все мы — большая пишущая машинка. Каждый из нас — буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, „поезд“, и тогда тот, кому достается буква „п“, хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква „о“, и снова общий хлопок и т. д. (Тренер распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала». Тренер приступает к проведению упражнения, подбирая при этом такие слова, чтобы все члены группы могли принять в нем участие. В процессе выполнения упражнения тренер может усложнить задачу: предложить в одном слове всем вместе хлопать в ладоши между буквами 2 раза, а в следующем — 1 раз после согласных и 2 раза после гласных, можно заменить хлопки на вставание.

Рефлексия

Участники группы сидят по кругу. По очереди каждый участник высказывает свои мысли, чувства, ощущения по поводу всего того, что происходило сегодня в группе.

«Моё состояние»

Участники садятся по кругу «Начнем сегодняшней день так: бросая друг другу мяч, будем называть вслух имя того, кому бросаем. Тот, кто получает мяч, принимает такую позу, которая отражает его внутреннее состояние, а все остальные, воспроизводя позу, стараются почувствовать, понять состояние этого человека». В случае использования данной модификации после завершения упражнения можно задать вопрос группе: «Как вам кажется, какое состояние у каждого из нас?». После того как относительно каждого высказывается несколько гипотез, следует обратиться к самому человеку с тем, чтобы он сам сказал, какое у него состояние.

«Выступление на публике»

Участники садятся полукругом. Затем по очереди встают в центр и рассказывают свою историю из жизни. Затем остальные участники начинают задавать вопросы выступающему, а задача выступающего уверенно отвечать на эти вопросы и не растеряться. В конце упражнения обсуждаются трудности.

«Рассказ о себе»

Участники садятся по кругу. «Пусть каждый из вас подумает над тем, какое качество он больше всего ценит в себе. После того как вы сделаете свой выбор, придумайте (или вспомните) короткий рассказ, историю, которые несли бы информацию о выбранном вами качестве. Услышав ваш рассказ (историю), остальные участники группы должны понять, о каком качестве идет речь».

«Чемодан»

Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств
- указывать те качества, которые появились во время занятия
- можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Тренер в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на бумаге указанные качества. Тот, кому собирался чемодан может задать любой вопрос, если ему не понятно, что написал секретарь. Свой чемодан получает каждый участник.

Аутотренинг

Психолог знакомит участников с целью и содержанием аутотренинга. Затем предлагает всем сесть по удобнее и закрыть глаза. Читая текст, психолог изменяет звучание своего голоса. Он приобретает оттенки внушения и суггестии: «Займите удобное положение. Полностью расслабьтесь. Сосредоточьтесь только на моем голосе. Старайтесь выполнять то, что я говорю. Слушайте только меня. Отвлекитесь от всех ваших проблем. Не бойтесь, это всего на несколько минут. Через несколько минут вы сможете к ним вернуться. Но сейчас этих проблем нет. Есть только вы и ваши ощущения. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело, каждая часть вашего тела. Голова легкая, она свободна от тяжести и проблем. Расслабьте вашу грудь — ей легко. Почувствуйте, как легко дышится вашей груди. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Расслабьте ваши руки. Почувствуйте легкость в руках. Ваши руки легкие, проворные,

сильные. Ощутите расслабленными ваши ноги. Вся тяжесть и усталость ваших ног ушли вниз, в пол, в землю. У вас легкие, быстрые, проворные ноги. Дышите глубоко, свободно (3 раза). Вы легки, проворны и сильны (3 раза). Все ваше тело легкое, проворное, сильное (3 раза)... И вы отдохнули... Открывайте глаза. Как вы себя чувствуете?»

Затем психолог проводит опрос каждой из участниц, определяя степень ее включенности в данную форму работы.

Музыкальная релаксация

Психолог: «Сегодня мы с вами будем танцевать. Не смущайтесь. Не бойтесь того, что вы давно не танцевали. Вы просто будете свободно двигаться под музыку, слушая ее ритм. Ваши движения могут быть самыми различными, такими, какие вы захотите выполнить. Импровизируйте. Главное — это ощущение свободы. вспомните молодость и то, как Вы когда-то танцевали. Ощутите радость движения и двигайтесь в такт музыке. Начали». Звучит вальс «Голубой Дунай» И. Штрауса. Участницы группы танцуют под музыку.

Прощание

Психолог: «А теперь на прощание хочу сказать, что мне было очень приятно работать с вами. А вам? (Участницы группы выражают свое мнение). Благодарю всех за содействие». Психолог предлагает всем встать в круг, сказать друг другу добрые слова на прощание и выразить при этом необходимость в повторной встрече.

«Палочка»

Инструменты: деревянная палочка длиной 20-30см. и шириной 5-8см.

Процедура: Передача по кругу палочки без помощи рук 3 способами

- * Сгибом локтя
- * Сгибом колена
- * Зажав подбородком

«Кто Я»

Психолог предлагает каждому из участников выбрать любой предмет в комнате. Затем представить себя этим предметом и написать небольшой рассказ о себе от имени выбранного предмета. Обязательно укажите состояние этого предмета, расскажите о его жизни, о его чувствах, о его деятельности.

Когда рассказы будут написаны, психолог рассказывает о механизме проекции и сообщает, что всё что было сказано от имени выбранного предмета относится непосредственно к самому автору.

«Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Психолог зачитывает первые два пункта текста: 1. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

2. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

Затем группа обсуждает важность данных правил. Каждый участник высказывает свои предположение о том, что ему мешает, а что помогает следовать указанным правилам.

Музыкальная релаксация.

Тема «Летнее утро». Музыкальное сопровождение: один из вальсов Ф. Шопена.

Психолог: «Это новая форма работы. Сейчас Вы вновь закроете глаза и постараетесь представить себе те образы и те картины, которые я буду описывать. Постарайтесь отключиться от ваших проблем и сосредоточьтесь на том, что вы услышите. Итак, начали»...

Текст: «Летнее утро. Солнышко уже поднялось. Вы лежите на поляне. Запах цветущих полевых цветов и трав слегка дурманит голову. Слышно щебетанье птиц и стрекотание кузнечиков. Постепенно начинает припекать. В вышине голубое, голубое небо. Снизу от земли оно кажется бесконечным. Отдельные небольшие облака стоят как будто на месте, словно прилепленные к небосводу. В траве жарко. На вашем лбу выступают капельки пота. Вы вытираете их рукой. (Проведите рукой по лбу — вам очень жарко. Вытрите пот.) Затем Вы приподнимаетесь — наконец-то освежающий ветерок дует в лицо. Вы ощущаете негу во всем теле. Приятно греет солнце, приятно холодит кожу и шевелит волосы легкий ветерок. Вы отдыхаете, отдыхаете, отдыхаете. (Вдохните глубоко, глубоко). Все в вашей жизни прекрасно, прекрасно, прекрасно! Как прекрасна эта поляна, цветы, это небо и солнце. Но самое главное — прекрасны ВЫ! Вы прекрасны, прекрасны, прекрасны! Ваша жизнь прекрасна, прекрасна, прекрасна! Повторяйте за мной не открывая глаза: МОЯ ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА, ПРЕКРАСНА!.. Откройте глаза...Расскажите, что вы видели и ощущали?».

После проведения музыкальной релаксации психолог задает следующие вопросы каждой из родительниц: Смогли ли вы отключиться от реальных проблем и на какое время?

Смогли ли отдохнуть во время релаксации?

Возникли в вашем сознании предлагаемый психологом образ?

Какие другие образы возникли во время релаксации?

Каков характер этих образов: положительный или отрицательный?

«Построиться по признаку»

Участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону. Тренер встает около одного из концов шеренги. «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в тоже время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги — тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали». После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. «Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги — с самыми светлыми волосами». «Третье задание: в начале шеренги должен стоять человек с самыми темными глазами. В конце — с самыми светлыми».

Скала

Участники группы становятся в шеренгу плечом к плечу и выставляют ноги и руки в хаотичном порядке. Затем первый из шеренги должен «пролезть» по этой скале, при этом он может цепляться за участником, которые создают воображаемую скалу, и наступать на пол только в том месте, где находятся линия построения участников. Когда он достигнет конца – встаёт последним и «превращается в скалу». Так должен проделать каждый из участников.

«Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Психолог зачитывает 3 и 4 пункты текста:

1. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.
2. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

Затем группа обсуждает важность данных правил. Каждый участник высказывает свои предположение о том, что ему мешает, а что помогает следовать указанным правилам.

«Мой герб». «Моя проблема».

Психолог: «А теперь мы на некоторое время замолчим и выразим наши чувства с помощью карандаша и краски. Я предлагаю нарисовать вам символ (цель) вашей жизни, собственный герб. Не пугайтесь вашего неумения, отсутствия у вас техники рисования. Главное — искренность и желание определить ОБРАЗ этого символа».

После завершения рисования психолог представляет на обсуждение все рисунки и просит каждую из участниц кроме автора рисунка раскрыть его содержание. Затем, увиденное сравнивается с намерениями автора.

По тому же сценарию проводится рисование на тему «Моя проблема». После завершения рисования участницам предлагается поменяться рисунками и дополнить рисунок, при этом не говорится об изображенной проблеме (можно передать рисунки по кругу, пока они не вернуться к владельцам). Затем, происходит анализ получившихся «решений» проблемы.

Моё имя

Каждый участник записывает своё имя на листочке, а затем на каждую букву имени придумывает положительную характеристику.

«Пантомимика»

Психолог предлагает участницам представить себя (и затем показать) идущими босиком по битому стеклу, холодному снегу, обжигающему песку и др.

Психолог предлагает изобразить себя (проиграть эту сцену перед всеми) спешащим домой после работы, едущими в переполненном транспорте, входящими в кабинет к начальнику и т.п.

«Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Психолог зачитывает 5, 6, 7 и 8 пункты текста:

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.
6. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираться к людям и пытаться их исправить.
7. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.
8. Именно сегодня; я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

Затем группа обсуждает важность данных правил. Каждый участник высказывает свои предположение о том, что ему мешает, а что помогает следовать указанным правилам.

Вместе мы – сила (два пальца)

Один из участников ложится на стол, все остальные встают вокруг и указательным и средним пальцем обеих рук приподнимают лежащего. И некоторое время держат его на весу. Затем предлагается каждому участнику побывать в роли поднимаемого. После завершения упражнения каждому участнику даётся возможность высказаться, поделиться своими эмоциями.

«Мой ребенок»

Рисование на тему «Мой ребенок. Каким я представляла его до рождения и какой он сейчас».

Психолог: «Вспомните Ваши ощущения, с которыми Вы ожидали Вашего ребенка. Изобразите их красками. Не бойтесь несовершенства Вашей техники. Для вас главное - совершенствование ощущений и чувств. Каким Вы видите Вашего ребенка теперь? Не стремитесь передать в рисунке все проблемы, которые связываются в вашем сознании с ним. Каким бы он ни был, он все равно РЕБЕНОК, Ваш ребенок. Он нуждается в Вашей любви и заботе. А эти чувства всегда во все времена существования человечества были ПРЕКРАСНЫ. Желаю Вам успехов на этом пути и начали...»

«Найди свою пару»

Участники садятся в круг.

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано „слон“, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано „слон“».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки „вашего животного“. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: "Кто вы?"».

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

«Зарядка позитивного мышления ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Психолог зачитывает 9 и 10 пункты текста:

9. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

Затем группа обсуждает важность данных правил. Каждый участник высказывает свои предположение о том, что ему мешает, а что помогает следовать указанным правилам.

Каково мое отношение к моему ребенку

Психолог предлагает родителям ответить на опросник: Каково мое отношение к моему ребенку. Затем получившиеся результаты обсуждаются в группе.

Каково мое отношение к моему ребенку:

1. Что доставляет мне неприятные ощущения в моем ребенке:
 - его внешний вид;
 - его интеллектуальные возможности;
 - его речь;
 - его поведение;
 - его двигательная неловкость;
2. Считаю ли я, что у меня добрый, любящий меня ребенок:
 - да;
 - нет;
 - не знаю.
3. Как проявляется любовь моего ребенка ко мне:
 - он (ока) ласкается;
 - целует, обнимает меня;
 - говорит мне, что любит меня;
 - ему нравится, когда я его ласкаю;
 - делает что-то, что мне нравится.
4. Когда я раздражена чем-либо в моем ребенке, я:
 - кричу на него;
 - могу шлепнуть;
 - подавляю свой гнев, но мне самой становится плохо.
5. Когда я подавляю свой гнев, вызванный чем-либо в моем ребенке, я испытываю:
 - сильное раздражение;
 - желание наброситься на него и сделать все по-своему;
 - слабость, подавленность;
 - чувство собственной незащитности;
 - мне хочется плакать;
 - желание оставить его на некоторое время;
 - потребность побыть одной.
6. Как я добиваюсь того, чтобы мой ребенок любил меня ?

Музыкальная релаксация

Музыкальное сопровождение: «Ave Maria» Ф. Шуберта в инструментальном переложении Р. Клайдермана и Д. Ласта.

Психолог: «Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже зародившая в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих. Вспомните, как Вы ощущали первые движения Вашего ребенка. Вспомните, как Вы в них вслушивались и радовались каждому новому толчку. Женщина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмысляет окружающее и за себя, и за своего будущего малыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили с вами в то время.

Женщина долгие 9 месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолжения в жизни. Вспомните, как Вы постепенно наполнялись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните, то блаженство, в которое погрузилось все Ваше существо после рождения ребенка. После боли и возможных слез наступило СЧАСТЬЕ.

ОН РОДИЛСЯ!!! Вспомните, как Вы были счастливы тогда. Улыбнитесь же Вашему малышу. Улыбнитесь. Возьмите его на руки. Прижмите к груди. Покачайте. **ОН ВАШ, ТОЛЬКО ВАШ, НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРАНИЧНА!!!**

Глубоко вздохните... Открывайте глаза».

Чемодан

Участники по одному выходят из помещения, а остальные большинством голосов собирают ему «чемодан», в который кладут те качества, которые помогают или мешают ему адаптироваться в коллективе. При этом соблюдаются правила:

- класть одинаковое количество положительных и отрицательных качеств
- указывать те качества, которые появились во время занятия
- можно класть только те качества, которые поддаются коррекции.

Тренер в сборе не участвует. Выбранный секретарь фиксирует на бумаге указанные качества. Тот, кому собирался чемодан может задать любой вопрос, если ему не понятно, что написал секретарь. Свой чемодан получает каждый участник.

Подарок

Психолог благодарит всех за активное участие и в память а тренинге дарит каждому памятку: «Зарядка позитивного мышления».

Зарядка позитивного мышления «ИМЕННО СЕГОДНЯ»

Каждое утро проговаривайте себе этот текст. Стимулируйте себя к действию. Не забывайте говорить себе ободряющие слова. Думайте о мужестве и счастье, о силе и покое. Успехов вам.

3. Именно сегодня у меня будет спокойный день, и я буду счастлива. Счастье — это внутреннее состояние каждого человека. Счастье не зависит от внешних обстоятельств. Мое счастье заключено внутри меня. Каждый человек счастлив настолько, насколько он хочет быть счастливым.

4. Именно сегодня я включусь в ту жизнь, которая окружает меня и не буду пытаться приспособить ее к своим желаниям. Я приму моего ребенка, мою семью, мою работу и обстоятельства моей жизни такими, какие они есть и постараюсь полностью им соответствовать.

5. Именно сегодня я позабочусь о своем здоровье. Я сделаю зарядку, буду ухаживать за своим телом, избегать вредных для здоровья привычек и мыслей.

6. Именно сегодня я уделю внимание своему общему развитию. Я займусь полезным делом. Я не буду лениться и заставлю работать свой ум.

5. Именно сегодня я продолжу свое нравственное самоусовершенствование. Я буду полезной и нужной своему ребенку, семье, себе самой.

10. Именно сегодня я буду доброжелательна ко всем. Я буду выглядеть как можно лучше, буду любезной и щедрой на похвалы. Я не буду придираюсь к людям и пытаться их исправить.

11. Именно сегодня я буду жить проблемами только нынешнего дня. Я не буду стремиться решить сразу проблему здоровья моего ребенка.

12. Именно сегодня; я намечу программу своих дел, которые я хочу осуществить. Эта программа избавит меня от спешки и нерешительности даже в том случае, если я не смогу ее точно выполнить.

13. Именно сегодня я проведу полчаса в покое и одиночестве, полностью расслабляясь.

10. Именно сегодня я не буду бояться жизни и собственного счастья. Я буду любить и верить в то, что те, кого люблю, любят и верят мне.

Если Вы хотите выработать у себя умонастроение, которое, принесет Вам покой и счастье, выполняйте следующие правила:

1. Думайте и ведите себя жизнерадостно и Вы почувствуете себя жизнерадостной.
2. Никогда не думайте о тех людях, которые Вам неприятны. Не вспоминайте те события, которые Вам неприятны.
3. Единственный способ обрести счастье — это не ждать благодарности, а творить добро ради собственной радости.
4. Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям.
5. Не подражайте другим. Найдите себя и будьте собой.