

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ»**

Улица Ленина, дом 48, г. Курган, 640008, тел. (3522) 23 11 98, www.cent7ya.info

ПРОГРАММА

тренинга жизнестойкости «Школа выживания»

Составитель:

Ковалева Н.А., Педагог-психолог
отделения психологической
помощи женщинам и детям,
оказавшимся в кризисной ситуации,
ГБУ «Курганский ЦПСИД»

Курган, 2017

Тема: «Школа выживания»

Цель: Повышение уровня жизнестойкости младших школьников

Задачи:

- 1) Сформировать отношение к жизни как ценности.
- 2) Обучить способам регуляции психоэмоционального состояния.
- 3) Обучить навыкам конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе).
- 4) Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
- 5) Познакомить с правилами безопасной работы в сети Интернет.

Программа рассчитана на 3 тренинговых занятия продолжительностью 40 мин.-1 ч.

Целевая аудитория: учащиеся младших классов 7-10 лет (1-3классы).

Тип группы: закрытая (до 10-12 человек);

Структура занятия:

1. Знакомство-приветствие. Разминка.
Цель: установление контакта, командообразование, снижение уровня психоэмоционального напряжения, активизация работы в группе
2. Основная часть занятия.
Цель: отработка упражнений, направленных на решение основных задач программы.
3. Рефлексия - обратная связь. Прощание.
Цель: ретроспективная оценка занятия, вентиляция чувств

Программа занятий:

1. Занятие №1.
2. Занятие №2.
3. Занятие №3.

Правила работы в группе:

1. Не опаздывать на занятия. Участвовать в мероприятии от начала и до его завершения.

2. Информация о происходящем в группе не должна выноситься за ее пределы.
3. Каждому члену группы надо постараться быть активным участником всех предлагаемых игр, упражнений и заданий.
4. Каждый член группы должен быть искренним по мере возможности. Если сведения сообщаются, то они должны быть достоверными.
5. Каждый участник говорит от своего имени. Необходимо избегать безличных речевых оборотов, дающих возможность скрывать свои переживания и уходить от ответственности.
6. Недопустимо делать кому-либо замечания, давать негативную оценку работе или высказываниям других участников.

Правила обсуждаются, дополняются, корректируются.

Занятие №1

Цель: обучение способам регуляции психоэмоционального состояния.

Оборудование: бейджи, фотографии, ватман, листы А4, краски, цветные карандаши, мягкая игрушка.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Упражнение «Знакомство»

Цель: знакомство с участниками, конкретизация ожиданий от занятий.

По кругу называем свое имя и черту характера на первую букву своего имени.

Время: 2-3 минуты

Замечательно, сейчас мы с вами познакомились. Я очень этому рада.

Сегодня я бы хотела поговорить о ваших эмоциях, настроении, чувствах.

Скажите, какие бывают эмоции, чувства у человека?

Расскажите, как вы обычно выражаете положительные эмоции?

Вспомните какой-нибудь случай, который вызывает у вас улыбку.

Каждый человек большую часть времени проводит среди людей, и от того, как складываются отношения с окружающими людьми, зависят его успехи, его настроение.

А иногда случается, что людям бывает трудно понять друг друга. Наверное, у вас тоже бывали случаи, когда друзья или взрослые не понимали вас, и вам было очень обидно. Почему это произошло? Что нам мешает понять друг друга? Отрицательные эмоции нам не всегда нравятся, но это не значит, что они не нужны человеку. Эмоции, которые нам не нравятся (гнев, страх, стыд,

обида), являются своеобразными сигналами о состоянии человека. Они помогают человеку разобраться, что для него хорошо, что плохо. Если мы будем сдерживать отрицательные эмоции, то это негативно скажется на нашем здоровье. Представьте себе, что ваши глаза, уши, рот, руки, ноги перевязаны шарфами и лентами. Приятно ли вам будет? Я думаю, что нет. Так и зажатые эмоции рождают чувство страха, разрушают здоровье человека.

Расскажите, как вы обычно выражаете отрицательные эмоции (злость, гнев, обиду)?

Часто гнев, обиду мы выражаем неправильно, проявляем агрессию (ссоримся, кричим, вредничаем, деремся, обижаем других). Так мы передаем свои отрицательные эмоции другому.

Посмотрим, какие есть здоровые (хорошие, правильные) способы, с помощью которых можно справиться с отрицательными эмоциями.

«Как справиться с отрицательными эмоциями»

- Поделиться с возникшими чувствами с родителями, другом
- Поплакать
- Посчитать, чтобы успокоиться
- Глубоко дышать
- Отнестись к ситуации с юмором
- Представить, что могло быть и хуже
- Попросить помощи у тех, кто вас поддерживает

Игра «Угадай настроение»

Цель: развитие эмпатии, сопереживанию, пониманию чувств, другого человека

Вступление.
Каждый знает без сомнения,
Что такое настроение.
Иногда мы веселимся,
Иногда скучаем мы,
Часто хочется взбодриться,
Но бываем и грустны.
Очень странное явление –
Перемена настроения.
Всем ребятам важно знать,

Что не стоит унывать.
Поскорее собираемся –
В край чудесный отправляемся!
Сегодня мы побываем в краю хорошего настроения.

Дети в круг. У ведущего в руках коробка с фотографиями. Они лежат так, что изображений не видно. Коробка переходит из рук в руки. Каждый ребенок берет по одной фотографии, рассматривает ее, показывает остальным и отвечает на следующие вопросы: «Кто изображен на фото? Какое настроение у человека? Как ты определил его настроение? Почему возникло это настроение? Если настроение грустное, как бы ты помог этому человеку? ».
Время: 10 минут

Игровое упражнение «Я и мое настроение»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

- Я радуюсь, когда...
- Я горжусь тем, что...
- Мне бывает грустно, когда...
- Мне бывает страшно, когда...
- Я злюсь, когда...
- Я был удивлен, когда...
- Когда меня обижают...
- Я сержусь, если...
- Однажды я испугался...

Рисуем свое настроение.

Время: 10 минут

Упражнение «Пойми меня!»

Цель: развитие эмпатии детей.

Ведущий. (Дети стоят в кругу.) Здравствуйте, ребята! Посмотрите друг на друга. Какие мы? Чем мы похожи, чем отличаемся? (Ответы детей.) Да, мы все разные! У нас разные имена, и нам нравятся разные игрушки. Назовите, пожалуйста, каждый свое имя и любимую игрушку по кругу. (Ответы детей.) Хорошо. А ведь есть и то, чем мы похожи.

- Поднимите руки те, кто любит конфеты.
- А теперь встаньте те, кто любит мультфильмы.
- Возьмитесь за руки те, кто умеет читать.
- Подойдите к столу те, кто любит рисовать.

Время: 5 минут

Упражнение «Комплементы по кругу»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии,

Игру начинает ведущий, бросает мяч ребенку и говорит ему доброе пожелание или комплемент. Затем дети, продолжая игру, кидают друг другу мячик, и говорят свои добрые пожелания.

Ведущий: - Какие вы все добрые ребята, сколько добрых слов вы сказали друг другу. Я вам хочу поаплодировать и предложить поиграть в игру «Аплодисменты по кругу»

Время: 5 минут

Игра «Аплодисменты по кругу»

Цель: снятие эмоционального, мышечного напряжения, установление положительного, эмоционального настроения в группе.

Детям необходимо представить, что чувствует артист после концерта – стоя перед публикой и слушая гром аплодисментов. Дети сидят в кругу, ведущий выбирает кого-нибудь из детей. Смотрит ему в глаза и дарит свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем вместе с этим ребенком они выбирают следующего, который также получает свою порцию аплодисментов и т. д. Каждый раз тот, кому аплодировали, выбирает следующего, игра продолжается до тех пор, пока последний участник игры не получил аплодисменты всей группы.

Время: 2-3 минуты

Упражнение «Мой хороший попугай»

Цель: развитие эмпатии детей, быстроты реакции, снятие агрессии, расширение словарного запаса и расширение поведенческого репертуара детей.

Дети стоят в кругу, плотно прижимаясь, плечиками друг к другу. Ведущий бросает кому-либо из них плюшевого попугая (или другую мягкую игрушку). Ребенок, поймав игрушку, должен прижать ее к себе, назвать ласковым именем и передать (или перебросить) ее другому ребенку.

Сначала игра проходит в очень медленном темпе, так как дети с трудом находят ласковое имя для попугая, не умеют передавать игрушку, кому-либо из играющих. Но затем, по мере освоения этих операций, темп игры, как правило, ускоряется.

Мой хороший попугай

Мне его скорее дай.

Он красивый, он хороший

И еще

ребенок добавляет свое ласковое слово, например: *он добрый очень.*

Время: 10 минут

Упражнение «Солнце полное ладошек»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Ведущий спрашивает, какое у ребят сегодня настроение. Тем ребятам, у которых настроение похоже на солнышко, предлагается «подарить» его всем остальным: пошевелить пальцами – «лучиками» раскрытых ладоней и улыбнуться.

Ведущий заранее готовит плакат — на большом листе ватмана рисует солнце. Дети по очереди или все вместе (если группа маленькая) кладут на бумагу свои ладошки так, чтобы пальцы касались солнца. Затем, обводят их и после этого каждый ребенок закрашивает чужую ладошку так, чтобы она была красивой. Когда коллективный рисунок будет готов, ведущий просит детей представить себе, какие ценности будут находиться в этих ладонях, наполненных солнцем. Это могут быть дружба, смех, любовь и т. п. Обсуждение этого вопроса.

Время: 15 минут

Рефлексия

- 1) Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2) Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие №2

Цель: развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку

Оборудование: записи классической ритмичной музыки, карандаши, листы А4, бейджи.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Здравствуйте, ребята! Сегодня я бы хотела поговорить о безопасности?

Как вы думаете, что такое безопасность?

Безопасность - это состояние отсутствия различного рода опасностей и угроз, способных нанести неприемлемый вред

Есть люди хорошие и плохие, добрые и злые, и вторые всегда стараются быть похожими на первых, ведь иначе их сразу все увидят и выведут на чистую воду. Даже волк, в сказке о семерых козлятах подделывал добрый голос мамы, чтобы козлята открыли ему дверь. А иногда бывает наоборот: не очень красивый, неулыбчивый человек может быть очень добрым. Хороший

человек может, иногда и нагрубить или показаться невежливым, просто у него такое настроение.

Видели в книжке, мультике или кино «преступника»? Как он выглядит? (В черном, в маске, с оружием и жуткими повадками)

Такие преступники существуют только в вымышленном мире. Как вы думаете, почему ни один преступник не рискнет выйти на улицу в черной маске, черном плаще и с пистолетом в руке?

Если плохой человек хочет, чтобы на него не обратили внимания, то он должен действовать очень скрытно и выглядеть совсем не подозрительно.

А что он может сделать, например, чтобы увести с собой чужого ребенка?

Как можно начать разговор, чтобы все окружающие подумали, что это не чужой дядя или тетя, а папа или мама малыша?

Как он поведет себя, если ребенок закричит или побежит?

Рискнет ли он гнаться за ним, или тащить за собой?

Что лучше кричать, чтобы все-все вокруг точно поняли, что это чужой человек?

Сейчас, в наше время, ни один взрослый не должен ни угощать чужого ребенка, ни звать с собой, ни просить его о помощи или услуге. И если такой взрослый подходит и заговаривает, то, как вы поступите, что будите делать?

Отвечаем: «Я вас не знаю и не буду с вами разговаривать» или «Я не разговариваю с незнакомыми».

А если какой-то взрослый пытается увести, даже хотя бы просто дотрагивается, – можно и нужно применять два своих главных оружия: быстрые ноги и громкий голос.

Кричим громко: «Помогите! Я не знаю этого человека!» и бежим в самое ближайшее безопасное место, откуда сразу же звоним родителям. Давай покричим вместе, кто громче? Совершенно не важно, посмотрят ли на нас с тобой, если мы сейчас потренируемся громко кричать.

Приветствие. Разминка.

Упражнение «нетрадиционный способ приветствия»

Цель: создание благоприятной обстановки в группе.

Участники группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь, друг с другом, здороваются предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

Время: 3 минуты

Упражнение «Липучка»

Цель: развитие умения взаимодействовать со сверстниками, снятие мышечного напряжения, сплочение детской группы.

Инструкция группе: Все дети двигаются, бегают по комнате, желательно под быструю музыку. Двое детей, держась за руки, пытаются поймать сверстников. При этом они приговаривают «Я – липучка – приставучка, я хочу тебя поймать».

Каждого пойманного ребенка «липучки» берут за руку, присоединяя его к своей компании. Затем они все вместе ловят в свои «сети» других.

Когда все дети станут «липучками», они под спокойную музыку танцуют в кругу, держась за руки.

Если музыкальное сопровождение невозможно осуществить, взрослый задает темп игре, хлопая в ладоши. В этом случае темп, быстрый в начале игры, замедляется по мере ее проведения.

Время: 5 минут

Упражнение «Кто я? Какой я?»

Цель: развитие и поддержание позитивного самосознания и самооценки.

Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? Хорошо ли вы знаете себя? Всё ли в вас вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?

Продолжи письменно три предложения:

- Я думаю, что я
- Другие считают, что я
- Мне хочется быть

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на листочке.

«Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный».

Обсудить полученные результаты, наметить пути для достижения тех качеств которые указаны в предложении «Мне хочется быть...».

Время: 10 минут

Упражнение «Покажи»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Участникам нужно показать пальцем на того, кто обладает тем или иным качеством. Например, веселый, худой, ответственный, сильный и т.д.

Время: 5 минут

Игра «Разыгрывание ситуаций»

Цель: отработка навыков уверенного поведения

Сюжеты для проигрывания могут быть придуманы детьми или можно использовать реальные ситуации, которые вызвали затруднения у ребенка.

Можно проиграть следующие сценки:

- 1) Два незнакомых ребенка вышли погулять во двор, там, кроме них, никого нет;
- 2) Ребенок гулял во дворе - видит другого, незнакомого, который громко плачет;
- 3) Два незнакомых ребенка встречаются у качелей, оба хотят покататься.

Обсуждение:

Были ли затруднения? Какие?

Время: 15 минут

Упражнение «Ассоциации»

Цель: формирование положительного отношения к самому себе.

Один желающий выходит за дверь. Оставшиеся должны загадать одного участника из тех, кто находится в кругу. Человек, который заходит должен спросить, на что этот человек похож (например, животное, цветок и т.д.) и участники по очереди отвечают. Его задача угадать о ком идет речь.

Время: 5 минут

Упражнение «Мышечная релаксация»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

1. Сядь в удобное кресло или ляг на пол. Спина опирается на спинку кресла или прижата к полу. (Если ты сидишь в кресле, поставь ноги на пол, но не скрещивай их; Если ноги не достают до пола, подложи под них подушку).
2. Начнем с рук. Сожми руки в кулаки. Как можно сильнее напряги мышцы. Представь ощущение этого напряжения - как тугая тетива, которую вот-вот отпустят. Разожми кулаки и пошевели пальцами. Они извиваются, как спагетти. Встряхни их. Испытай чувство освобождения, релаксации.

3. Переходим к ногам. Напряги, их, включая пальцы, в «тугую тетиву». Затем напряги икры, колени, бедра, всю ногу. Потряси ногами и пошевели пальцами.
4. Напряги туловище — начни с плеч, затем перейди к груди и животу. Ощути пространство вокруг пояса, в том месте, где обычно носят ремень. Расслабь живот. Потом — грудь. Если ты чувствуешь напряжение в плечах, мягко положи руки на пол или на подлокотники. Несколько раз глубоко вдохни животом, пока напряжение не пропадет. Затем расслабь поясницу. Ты чувствуешь себя спокойно и расслабленно, как отпущенная тетива.
5. Наморщи лоб. Плотно закрой глаза. Затем открой. Наморщи нос ненадолго. Сожми и разожми зубы. Погримасничай, напрягая и расслабляя разные части лица. Расслабься и запомни это чувство.
6. Проверь, не чувствуешь ли ты напряжения в какой-нибудь части тела. Избавься от него, напрягая и расслабляя мышцы. Если ты сидишь в кресле, медленно поднимись, если на полу, медленно перекались на бок и встань.
- Время: 10 минут

Рефлексия

- 1)Что нового для себя узнали на нашем занятии?
- 2)Что вам понравилось и что не понравилось?

Занятие №3

Цель: знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет;
Отработка навыков конструктивного взаимодействия в коллективе.

Оборудование: ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками, бейджи, листы А4.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Разминка.

Упражнение «Поезд»

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников.

Ход упражнения: 6-8 участников изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проехать через препятствия, которые изображают другие участники. При малом количестве играющих часть препятствий можно изобразить с помощью стульев. Задача «поезда» — проследовать от одной стены помещения до другой, по пути обязательно

объехав по кругу 3-4 препятствия (ведущий указывает, какие именно) и, не столкнувшись с остальными. Препятствия, изображенные с помощью других игроков (желательно, чтобы те, которые нужно объехать по кругу, были именно из их числа), при приближении к ним «вагонов поезда» на опасное близкое расстояние могут издавать предостерегающие звуки – например, начинать шипеть. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». Если участников много и позволяют размеры помещения, можно сделать игру более динамичной, запуская одновременно по два «поезда».

Время: 5-10 минут

Сказка о золотых правилах безопасности в Интернет

В некотором царстве, Интернет - государстве жил-был Смайл-царевич-Тьютор-Королевич, который правил славным городом СоцОБРАЗом. И была у него невеста — прекрасная. Смайл-царевна-Он-лайн-Королевна, день и ночь, проводившая в виртуальных забавах. Сколько раз предупреждал её царевич об опасностях, подстерегающих в сети, но не слушалась его невеста. Не покладая рук трудился Смайл-царевич, возводя город СоцОБРАЗ, заботился об охране своих границ и обучая жителей города основам безопасности и жизнедеятельности в Интернет-государстве. И не заметил он, как Интернет-паутина всё-таки затянула Смайл-царевну в свои коварные сети. Погоревал – да делать нечего: надо спасать невесту. Собрал он рать королевскую-СоцОбразову – дружину дистанционную и организовал "Регату" премудрую. Стали думать головы мудрые, как вызволить царевну из плена виртуального. И придумали они **«Семь золотых правил безопасного поведения в Интернет»**, сложили их в котомку Смайл-царевичу, и отправился он невесту искать. Вышел на поисковую строку, кликнул по ссылкам поганым, а они тут как тут: сообщества Змея-искусителя-Горыныча, стрелялки-убивалки Соловья-разбойника, товары заморские купцов шоповских, сети знакомств-зазывалок русалочьих.... Как же найти-отыскать Смайл-царевну? Крепко задумался Тьютор-королевич, надел щит антивирусный, взял в руки меч-кладенец кодовый, сел на коня богатырского и ступил в трясиину непролазную. Долго бродил он, отбиваясь от реклам шоповских зазывающих и спамав завлекающих. И остановился на распутье игрища молодецкого трёхуровневого, стал читать надпись на камне, мохом заросшим: на первый уровень попадёшь – времени счёт потеряешь, до второго уровня доберёшься – от родных-близких отвернёшься, а на третий

пойдёшь - имя своё забудешь. И понял Смайл-царевич, что здесь надо искать невесту.

Взмахнул он своим мечом праведным и взломал код игрища страшного! Выскользнула из сетей разомкнувшихся Смайл-царевна, осенила себя паролем честным и бросилась в объятия своего суженого. Обнял он свою невесту горемычную и протянул котомочку волшебную со словами поучительными: «Вот тебе оберег от козней виртуальных, свято соблюдай наказы безопасные!»

1) Всегда помни своё Интернет-королевское имя (E-mail, логин, пароли) и не кланяйся всем подряд (не регистрируйся везде без надобности)!

2) Не поддавайся ярким реклам-указателям и не ходи тропками путанными на подозрительные сайты: утопнуть в трясине можно!

3) Если пришло письмо о крупном выигрыше – это «Лохотрон-грамота»: просто так выиграть невозможно, а если хочешь зарабатывать пиастры, нужно участвовать в полезных обучающих проектах – в «Регате...», например!

4) Чтобы не забыть тропинку назад и вернуться вовремя, бери с собой Клубок волшебный (заводи себе будильник, садясь за компьютер)!

5) Если хочешь дружить с другими царствами-государствами, изучай полезные социальные сервисы Web 2.0: они помогут тебе построить «Мой королевский мир», свой царский блог, форум для глашатаев важных – друзей званных!

6) Не забывай обновлять антивирусную программу – иначе вирус Серый Волк съест весь твой компьютер!

7) Не скачивай нелегальные программные продукты – иначе пираты потопят твой корабль в бурных волнах Интернет!

Залилась сослезливыми слезами дева красная, дала своему наречённому слово честное, что не будет пропадать в забавах виртуальных, а станет трудиться на благо народа города своего СоцОБРАЗа, сама начнёт обучаться и помогать будет люду заблудшему и погрязшему в трясине сетевой. И зажили они дружно и счастливо.

Обсуждение в группе.

Время: 10 минут

Упражнение «Собери рукопожатия»

Цель: знакомство с правилами безопасной работы в сети Интернет

Участникам предлагается в течение 10 секунд пожать руки как можно большего числа других людей.

Обсуждение.

- Кому сколько человек удалось поприветствовать? У кого-то возник психологический дискомфорт? Если – да, то чем он был вызван?

Анализ ситуации.

Общаясь в Интернете, мы очень часто добавляем незнакомых людей в свои социальные сети и общаемся с ними. Мы не знаем про них ничего, только их Ники. Как много информации, про человека мы можем узнать от Ника или рукопожатия? Однако, очень важно знать, что есть рядом люди, готовые выслушать, оказать поддержку, помочь в трудную минуту.

- Про какие интернет - угрозы вы знаете?

- С какими интернет - угрозами вы сталкивались?

- Как вы действовали, реагировали на интернет -угрозы?

Время: 5 минут

Упражнение «Хороший друг»

Цель: развитие навыка налаживания дружеских отношений и повышение объективных ожиданий от значимых сверстников.

Инструкция: Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?

- Что вы любите делать вместе?

- Как выглядит твой друг?

- Что тебе больше всего нравится в нем?

- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Обсуждение ответов.

Вопросы для обсуждения:

1. Как человек находит друга?

2. Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Время: 15 минут

Упражнение «Счет»

Цель: отработка навыка ориентации в намерениях, тактике, состоянии других людей. Согласование своих действий с действиями других.

Инструкция группе: 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. Сесты 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».

Инструкция ведущему: Ведущий несколько раз называет группе разные числа. Вначале лучше назвать 5 – 7, в середине 1 – 2.

При обсуждении ведущий может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справиться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение вставать?»,

Время: 10 минут

Коллаж «День хорошего настроения»

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения.

Группа садиться за стол, предлагается ватман, клей, цветные картинки разной тематики, цветные карандаши, краски с кисточками. После выполненной работы каждый участник (по желанию) дополняет свои картинки фоном с помощью красок и карандашей. Темой является «День хорошего настроения».

Вопросы для обсуждения:

Почему вы выбрали ту или иную картинку?

Были ли сложности при выполнении упражнения?

Время: 15 минут

Рефлексия

1)Что нового для себя узнали на нашем занятии?

2)Что вам понравилось и что не понравилось?