**1. Сотрудничество и взаимная поддержка в группе**

**Упражнение «Без руля»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 130)

**Цель:** Сплочение коллектива, быстрое принятие решений, развитие социальной перцепции.  
**Кол-во участников:** 3 и более.  
**Время проведения:** не ограничено.  
**Место проведение:** какое-либо свободное пространство.  
**Форма проведения:** общегрупповая.  
**Материальные ресурсы:** не требуются.

**Инструкция:** Организаторы дают участникам определенные команды, которые те должны выполнять самостоятельно, никак не взаимодействуя друг с другом (то есть не командуя, не подчиняясь, не советуясь любым способом – вербальным или невербальным). На каждое задание дается одинаковое определенное количество времени

Команды для всех одинаковы и могут быть следующими:

* Встаньте в 1 колонну!
* Постройтесь по росту!
* Встаньте в пары лицом друг к другу!
* Образуйте квадрат!

**Упражнение «Автобус»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 90-91)

**Цель**: тренировка взаимопомощи и сплочения команды, осознание своих приоритетов и целей в жизни.  
**Кол-во участников:**больше 3.  
**Время проведения:**не ограничено.  
**Место проведение**: какое-либо свободное пространства.  
**Форма проведения:**общегрупповая.  
**Материальные ресурсы:** стулья, школьная доска.

**Инструкция:** Вначале организаторы проводят блиц-опрос о приоритетах в жизни участников: Какие у вас жизненные ценности? Что для вас важно в жизни? Стоит упомянуть, что участники с удовольствием рассказывают о том, что им нравится, так что не стоит их перебивать и нужно дать выговориться. После блиц-опроса, организаторы пронумеровывают станции, которые называли участники упражнения. Далее участники «садятся в Автобус». После объявления следующей станции, организаторы спрашивают о том, кто хочет выйти на остановке. Потом организатор выбирает участника, который находится в середине салона и предлагает ему выйти из автобуса, при том условии, что дверь всего одна. Главной задачей участника, который выходит является не задеть никого из других пассажиров, а остальные стараются ему помочь. С каждым вышедшим автобус уменьшается, создавая тесноту. Когда в «Автобусе» остается 2 человека, упражнение заканчивается. Далее организаторы объясняют смысл упражнения. «Смысл этого упражнения в том, что люди, которые находятся рядом всегда помогут (приводим в пример выходящего из автобуса человека и то, на сколько легче выходить на нужную станцию, когда тебе уступают дорогу). 2 важная вещь – ставить цели, из-за которых человек понимает зачем он занимается тем или иным делом, из-за которых становится меньше риск появления эмоционального выгорания.

**Упражнение «Коллективный счет»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 92)

**Цель:** развитие способности чувствовать других.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** не требуются.

**Инструкция:** участники, сидящие в кругу, должны вслух сосчитать до числа, соответствующего численности группы, следующим образом: каждый может назвать только одно число и только один раз. Если двое называют одновременно одно число, счёт начинается с начала до тех пор, пока не смогут досчитать до конца. Договариваться нельзя!

**Упражнение «Зеркало молчащее и говорящее»**

(Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 97)

**Цель:** Активное восприятие другого.

**Кол-во участников:** 4.

**Время проведения:** не ограниченно.

**Место проведения:** где угодно**.**

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** стул.

**Инструкция:** один из участников садится на стул- это основной игрок, он будет «смотреть в зеркала» и определять, кто стоит за его спиной. Второй игрок располагается за спиной первого. Два участника, изображающие зеркала, становятся напротив основного игрока. Однако зеркало «молчащее», оно будет «отражать» того, кто стоит за спиной основного игрока, только при помощи мимики и жестов. Второе зеркало – «говорящее», оно будет «отражать» только при помощи слов, не называя имён, не упоминания узнаваемых деталей одежды и внешности. Начинает «молчащее» зеркало. Если основной игрок не может сразу угадать, кто стоит за его спиной, то присоединяется «говорящее» зеркало и произносит одну фразу или слово, наиболее характерное для того, кто стоит за спиной водящего. Если и теперь основной игрок не угадывает, опять присоединяется «молчащее» зеркало, и т.д. Задача основного игрока – угадать как можно скорее. После успешного угадывания игроки меняются местами.

**2. Осознание и регулирование эмоций**

**Упражнение «Неожиданные картинки, или рисунок по кругу»**

(по Овчинникова Н.Д. 2017)

**Цель:** рефлексия эмоциональных состояний, тренировка взаимопонимания и сотрудничества.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где удобно писать или рисовать.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для рисования.

**Инструкция:** Каждый участник берёт лист бумаги, подписывает его с обратной стороны и по сигналу ведущего начинает рисовать любую картинку(30 сек) По новому сигналу начатые рисунки передаются следующему участнику по кругу, все продолжают рисовать на чужих листах. Через 30 секунд происходит новый обмен листами по кругу, таким образом, рисунки проходят полный круг и возвращаются к владельцам.

Упражнение «Мусорное ведро»

(Фопель К., 1998)

**Цель:** рефлексия и регулирование своих эмоциональных состояний.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** 10 минут.

**Место проведения:** где удобно писать.

**Форма проведения:** общегрупповая, индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для письма.

**Инструкция**. Вам нужно написать на листочках все свои негативные мысли, неприятные случаи, истории, ситуации, а затем смять этот листочек и выкинуть его в ведро. И забыть все, что там написано навсегда.

Упражнение «Коллаж радости» (Анн Л.Ф., 2007)

**Цель:** рефлексия и регулирование своих эмоциональных состояний.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** 15-25 минут.

**Место проведения:** где удобно писать и рисовать.

**Форма проведения:** общегрупповая, индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** принадлежности для рисования.

**Инструкция**: «У каждого из вас есть по альбомному листу, вам нужно создать свой коллаж радости. Вы можете писать ручками, рисовать карандашами, вырезать из старых журналов и приклеивать на свой лист что хотите. Темы коллажа могут быть следующими:

- качества, которые нравятся в людях;

- дела, которые удаётся делать хорошо;

- вещи, которые люблю;

- любимые книги, фильмы, мультфильмы;

- любимые места;

- приятные сны;

- наши мечты.

**3. Осознание жизненных ценностей, смыслов, целей**

**Упражнение «Автобус»**

(по Г.В. Резапкина, В.А. Родионов, М.А. Ступницкая, А.Н. Соболева, 2012, с. 90-91)

**Цель**: тренировка взаимопомощи и сплочения команды, осознание своих приоритетов и целей в жизни.  
**Кол-во участников:**больше 3.  
**Время проведения:**не ограничено.  
**Место проведение**: какое-либо свободное пространства.  
**Форма проведения:**общегрупповая.  
**Материальные ресурсы:** стулья, школьная доска.

**Инструкция:** Вначале организаторы проводят блиц-опрос о приоритетах в жизни участников: Какие у вас жизненные ценности? Что для вас важно в жизни? Стоит упомянуть, что участники с удовольствием рассказывают о том, что им нравится, так что не стоит их перебивать и нужно дать выговориться. После блиц-опроса, организаторы пронумеровывают станции, которые называли участники упражнения. Далее участники «садятся в Автобус». После объявления следующей станции, организаторы спрашивают о том, кто хочет выйти на остановке. Потом организатор выбирает участника, который находится в середине салона и предлагает ему выйти из автобуса, при том условии, что дверь всего одна. Главной задачей участника, который выходит является не задеть никого из других пассажиров, а остальные стараются ему помочь. С каждым вышедшим автобус уменьшается, создавая тесноту. Когда в «Автобусе» остается 2 человека, упражнение заканчивается. Далее организаторы объясняют смысл упражнения. «Смысл этого упражнения в том, что люди, которые находятся рядом всегда помогут (приводим в пример выходящего из автобуса человека и то, на сколько легче выходить на нужную станцию, когда тебе уступают дорогу). 2 важная вещь – ставить цели, из-за которых человек понимает зачем он занимается тем или иным делом, из-за которых становится меньше риск появления эмоционального выгорания.

**Упражнение «Парижская выставка»**

(по Сидоренко Е.В., 2003)

**Цель:** отработка умения находить позитивные качества в другом человеке.

**Кол-во участников:** минимум 6.

**Время проведения:** 25-40 минут

**Место проведения:** комфортное для командной работы помещение.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** бумага, предметы, на чём удобно писать, столы для табличек.

**Инструкция:** Сейчас мы объединимся в команды: первую, вторую и третью. (Тренер формирует команды по номерам.) Каждая из команд — это фирма, производящая ценные человеческие качества.

Прошу каждую команду придумать себе название... Итак, у нас три команды (тренер произносит вслух названия команд). В каждой команде у нас три человека. Сейчас вам дается восемь минут для того, чтобы обсудить, какие ценные качества производит каждая команда. Для этого вы по очереди должны высказать каждому участнику вашей команды, что вы в нем цените. Например, команда «Супер» может решить сначала поговорить об Алексее. Два других участника команды скажут Алексею, что они в нем ценят. После этого они вместе с ним решат, какое из его ценных качеств можно представить на Парижской выставке. Затем таким же образом нужно обсудить ценные качества других участников и решить, какое ценное качество каждого из них вы представите на выставке. Пока это нужно держать в тайне от остальных групп. Итак, восемь минут на обсуждение самых ценных качеств вашей группы.

Через восемь минут тренер продолжает инструкцию: теперь возьмите листы, сложите их, перегнув два раза, чтобы они могли стоять, и напишите на каждом названия ваших ценных качеств. Это будут таблички для выставки. На каждом листке — одно качество. Ваши таблички пока никто не должен видеть. Для остальных участников выставки это должен быть сюрприз. Готовы?

А теперь подумайте, какие ценные качества, на ваш взгляд, представят на выставке другие команды. Команда «Супер» составит список Ценных качеств, которые она ожидает увидеть в «выставочном павильоне» команды «Мы», а команда «Мы» — список качеств команды «Супер». Аналогичным образом команда «Колосья» составит список качеств для команды «Вижу цель», а команда «Вижуцель» — для команды «Колосья» 28. На эту работу дается еще 8 минут. ...Атеперь — открываем Парижскую выставку. Сначала — интервью.

— Команда «Супер», что вы надеетесь увидеть в павильоне команды «Мы»?

Команда «Супер». Мы надеемся увидеть целеустремленность Вали, мягкость Ирины и аналитичность Григория.

Тренер. Команда «Мы», что вы выставляете в своем павильоне?

Команда «Мы». Мы выставляем твердость духа Вали, тактичность Ирины и оптимистическое остроумие Григория!

Тренер. Можно ли сказать, что спрос встретился с предложением?

Команда «Мы». Да!

Если у кого-то из участников на выставке представлено иное качество нежели то, которое прогнозировалось группой-партнером, тренер может сказать о том, что производитель не полностью осознает свои продукты. Если качества схожи, можно сказать о том, что предложение и спрос гармонично сочетаются друг с другом. Далее та же процедура проводится с остальными командами.

При обсуждении результатов упражнения тренер может задать вопрос: «Какое действие оказывает обсуждение ценных качеств человека ?»

Если игра проведена правильно, то все «счастливы процедурой» — и те, у кого спрос сочетается с предложением, и те, у кого есть расхождение между спросом и предложением.

«Сухой остаток» игры. Техника подчеркивания значимости повышает самоуважение и придает уверенность в своих силах.

**4. Позитивное самовосприятие**

**Упражнение «Паутина»**

(по Овчинникова Н.Д. 2017)

**Цель:** осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими; формирование позитивного самовосприятия.

**Кол-во участников:** минимум 3.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** какое-либо свободное пространство.

**Форма проведения:** общегрупповая.

**Материальные ресурсы:** клубок нити.

**Инструкция:** участники садятся в круг, каждый рассказывает о себе. Участник берёт клубок нити в руки и рассказав о себе, зажимает свободный конец нити в руке и кидает клубок участнику, сидящему напротив. Таким образом все участники оказываются в «паутине». Ведущий заключает, что получилась паутина, которая связывает всех её участников в единое целое. Далее следует распутать паутину в обратном порядке. После этого ведущий задаёт несколько вопросов для обсуждения.

**Упражнение «Ода о себе»**

(<https://infourok.ru/zanyatie-trening-dlya-pedagogov-pozitivnoe-vospriyatie-sebya-3260844.html>)

**Цель:** активизировать мыслительные процессы, дать возможность участникам позитивно к себе относится.

**Кол-во участников:** не ограничено.

**Время проведения:** 15 минут.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** листы бумаги А4, карандаши, авторучки.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги. Успокойтесь, расслабьтесь, при необходимости посмотрите на себя в зеркало. Напишите себе хвалебную оду. Хвалите себя! Желайте себе добра, здоровья, успехов в делах, работе. Любви и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Напишите себе несколько од. Выберите из них ту, которая нравиться больше всего. По желанию свою оду можно прочитать вслух. Красиво перепишите, если можно – оформите в рамочку и повесьте (поставьте) на видном месте. Каждое утро прочитывайте эту оду вслух или мысленно. Почувствуйте, как при чтении оды у вас повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.

**Упражнение «Таблица»**

(<https://www.maam.ru/detskijsad/trening-iskustvo-pozitivnogo-myshlenija.html>)

**Цель:** формирование положительного отношения к себе, принятие себя.

**Кол-во участников:** 1.

**Время проведения:** не ограничено.

**Место проведения:** где угодно.

**Форма проведения:** индивидуальная.

**Материальные ресурсы:** лист бумаги, ручка или карандаш.

**Инструкция:** Ведущий: «Сейчас каждый из вас начертит таблицу. Для этого возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого квадрата поставьте цифры 1,2,3,4.» Далее подростки работают индивидуально с таблицами: в квадрате.

1 квадрат – вписать пять ваших положительных качеств;

3 квадрат – пять ваших качеств, которые вам не нравятся;

2 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 3 и переформулировать их так, чтобы они стали выглядеть как положительные;

4 квадрат – посмотреть на качества, вписанные в кв. 1 и переформулировать их в негативные.

Ведущий: «А теперь прикройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. И наоборот, закройте ладонью квадраты 1 и 2, и посмотрите на квадраты 3 и 4. Посмотрите в целом на таблицу. Ведь на самом деле вы описали одни и те же качества. Это все вы. Только с двух точек зрения: друга и врага. Нарисуйте на пересечении квадратов круг и напишите в нем крупную букву *«Я»*. Затем закрыть ладонью кв. 1 и 2. Закрыть кв. 3 и 4. Теперь посмотреть на весь лист в целом. На самом деле одни и те же качества. Только с разных точек зрения. А теперь нарисуйте на пересечении кв. круг и впишите в нем букву *«Я»*

Обсуждение. Какое впечатление произвело на вас это упражнение? Какие качества было записывать и переформулировать легче, какие труднее?

Ведущий: «На самом деле, нет плохих и хороших качеств. Есть ситуации, в которых тоже качество мешает, а есть ситуации, в которых тоже качество помогает. Если так относиться к своим особенностям, мы сможем сами управлять их проявлениями, вместо того чтобы подчиняться им. Тогда мы сможем сказать: *«Я использую свое качество, а не качество использует меня»*. А теперь подумайте: как относитесь к другим людям? Есть ли люди, к которым вы относитесь как к квадратам 3, 4?»