****

**Пояснительная записка**

Мотивация занимает ведущее место в структуре личности и является одним из основных понятий, которое используется для объяснения движущих сил поведения и деятельности. Содержание мотивационной системы в целом определяет и содержание видов деятельности, характерных для человека. Мотивационная система определяет не только актуально осуществляемые деятельности, но и область желательного, перспективу дальнейшего развития деятельности. В связи с этим проблема мотивации относится к числу актуальных проблем в методологическом, теоретическом и в практическом отношении. Обзор работ отечественных психологов показывает, что в настоящее время накоплены данные, проведены многочисленные исследования по вопросам мотивов деятельности и, в частности, мотивов учебной деятельности, однако представлено недостаточное количество программ формирования мотивации учения, способствующих развитию познавательных мотивов, интереса к школе и положительного эмоционального отношения к ситуации обучения. В исследовании Е. Ш. Сапожниковой обнаружено, что сила воздействия оценки на младшего школьника зависит не только от содержания самой оценки, но и от того, как она преподносится. Автор считает, что оценочные суждения особенно важны в начальных классах, так как воспитывают у учащихся соответствующее отношение к учению. Мотивированная оценка представляется ребенку справедливой, объективной, что создает положительный эмоциональный настрой.

Именно в период обучения ребенка в начальной школе, когда учебная деятельность является в статусе ведущей деятельности, важно создать предпосылки формирования мотивации учения, и к концу обучения в начальной школе придать мотивации определенную форму, то есть сделать ее устойчивым личностным образованием школьника.

Поэтому *целью данного тренинга* является формирование положительной мотивации учения, а так же нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

В тренировочную группу могут входить ребята 8-10 лет при условии полной добровольности, группа состоит из 12 человек, где 5-6 чело​век имеют примерное поведение, 5-6 человек - с нарушением стандартов поведения, т. е. "трудные" дети.

Дети, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств. В группе не должно быть ребят, имеющих с другими членами группы затяжные, скрытые конфликты.

В процессе отбора участников группы проводится диагностика с целью выявления индивидуально-психологических особенностей. Диагностика также проводится в процессе работы и после ее окончания в группе для определения состояния участников, оценки ожиданий, степени усталости, активнос​ти, результативности работы.

Основные методы диагностики: наблюдение и беседа, а также при необходимости используется ряд личностных методик.

Тренинг состоит из 28 занятий (14 тем), которые проводятся в течение трех с половиной месяцев. Каждая тема занятий рассчитана на два часа, которые проводятся в разные дни недели.

Темы и занятия сгруппированы в разделы.

В работе приведены примеры: по одному занятию из каждой темы.

*Первый раздел* (1-4 тема) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к спонтанному выражению чувств и принятию ответственности за собственные слова и поступки.

*Второй раздел* (5-8 тема) создает условия, позволяющие сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения *третьего раздела* (9-12 тема) способствуют обучению эффективному общению и учению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

*Четвертый раздел* (13-14 тема) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, уме​ния находить альтернативные решения проблемных ситуаций, учащиеся получат опыт принятия ответственных решений, обучатся некоторым отдельным техникам самоконтроля.

*Целью данного тренинга* является формирование положительной мотивации учения, а так же нормализация взаимоотношений в общении между детьми, умение видеть за своими поступками проявление особенностей характера, умение адаптироваться к изменяющимся социальным условиям.

В тренировочную группу могут входить ребята 8-10 лет при условии полной добровольности, группа состоит из 12 человек, где 5-6 чело​век имеют примерное поведение, 5-6 человек - с нарушением стандартов поведения, т. е. "трудные" дети.

Дети, входящие в группу, не должны иметь медицинских противопоказаний, психических расстройств. В группе не должно быть ребят, имеющих с другими членами группы затяжные, скрытые конфликты.

В процессе отбора участников группы проводится диагностика с целью выявления индивидуально-психологических особенностей. Диагностика также проводится в процессе работы и после ее окончания в группе для определения состояния участников, оценки ожиданий, степени усталости, активнос​ти, результативности работы.

Основные методы диагностики: наблюдение и беседа, а также при необходимости используется ряд личностных методик.

Тренинг состоит из 28 занятий (14 тем), которые проводятся в течение трех с половиной месяцев. Каждая тема занятий рассчитана на два часа, которые проводятся в разные дни недели.

Темы и занятия сгруппированы в разделы.

В работе приведены примеры: по одному занятию из каждой темы.

*Первый раздел* (1-4 тема) предполагает формирование малой группы. Для этого необходимо выработать правила общения на равных, начать преодоление барьеров к взаимному доверию, побудить детей к спонтанному выражению чувств и принятию ответственности за собственные слова и поступки.

*Второй раздел* (5-8 тема) создает условия, позволяющие сформировать положительную мотивацию учения, делиться своими чувствами с окружающими и обсуждать вызывающие их причины.

Упражнения *третьего раздела* (9-12 тема) способствуют обучению эффективному общению и учению, умению слушать и избегать распространенных ошибок в общении, умению дружить и помогать окружающим.

*Четвертый раздел* (13-14 тема) предполагает формирование навыков принятия правильного решения, критического мышления, уме​ния находить альтернативные решения проблемных ситуаций, учащиеся получат опыт принятия ответственных решений, обучатся некоторым отдельным техникам самоконтроля.

**Тематический план занятий.**

**Занятие 1(2)**

*Цель:* создать благоприятные условия для работы тренинговой груп​пы, ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы, начать освоение активного стиля общения, способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

*Реквизиты:* мяч, газеты, сувенир для приза, карточки для визиток, булавки.

*Упражнение. "Знакомство".*

Как бы ты хотел, чтобы тебя называли в группе? Сначала каждый (по кругу) называет свое имя, а затем оформляет карточку-визитку, где указывает свое тренинговое имя.

*Упражнение. "Ассоциация".*

1.Если бы тебе пришлось превратиться в животное, то какое?

2.Если бы ты выбирал, то, сколько лет тебе было?

3.Если бы ты был деревом, то каким?

4.Если бы тебе предложили роль в кино, то кого бы ты хотел играть?

5.Чем бы ты охотнее всего занимался? и т. д.

Участники садятся по кругу, тренер (ведущий) - в центре круга, он поочередно кидает мяч каждому участнику, задавая определенный воп​рос с целью лучшего знакомства с группой.

*Разминка "Путаница" (снятие напряжения).*

Группа встает в круг. По сигналу ведущего закрывают глаза и, вытянув вперед руки, встречаются в центре круга. Каждый правой берет одного участника за руку, а за левую кто-то берет его. За каждую руку должен держаться только один человек. Задача группы - распутаться и встать в круг. Что помешало или помогло? Отдых (10 мин.).

*Упражнение "Кто первый достанет".*

Приз лежит на равном расстоянии от участников, кто быстрее возьмет (использовать шарф, галстук, руки и т. д.).

*Рефлексия.* Сегодня на занятиях я чувствовал... или У меня есть...(предложение, вопрос).

*Упражнение "Ток"* (прощание). Взяться за руки и передать рукопожатие.

**Занятие 3(4)**

*Цель:* повышение уровня открытости, доверия, эмоциональной сво​боды, сплоченности в группе.

*Реквизиты:* повязка на глаза, веревка, мяч, газета для каждого.

*Приветствие.* Невербально поздороваться, как инопланетяне.

*Упражнение*. Напряжение - расслабление (учит расслабляться, снимает напряжение). Сесть на пол, поджать колени к подбородку, голову опустить, рука​ми обхватить колени. Напрячься (15-30 сек.), затем расслабиться (дети падают).

Обсуждение. Смогли ли вы сконцентрироваться? "Я понял..." "Я почувствовал..."

*Упражнение «Знакомство».* Тренер: "Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) пред​лагает поменяться местами всем тем, кто обладает каким-то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: "Пересядьте все те, у кого есть сестры", - и все, у кого есть сестры, должны поменять​ся местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге".

Когда упражнение завершено, тренер обращается к группе с вопро​сом: "Какое у вас настроение сейчас?"

Упражнение проходит весело. Оно снижает напряженность, подни​мает настроение, активизирует внимание, мышление.

*Упражнение «Путаница»* Участники встают. Тренер предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или в другом помещении.

Тренер: "Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь, которая изображает змею, а два крайних участника - ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные коль​ца - "запутывается" ("голова" запутывает). Давайте и мы "запутаемся".

В конце запутывания "голова" и "хвост" змеи могут спрятать свои свободные руки, но браться за руки они не должны. Когда "змея" запу​талась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и пред​лагает ему распутать "змею". При этом ему можно сообщить, что у нее есть "голова" и "хвост". Данное упражнение способствует сближению группы, умению ориентироваться в различных ситуациях и разрешать их. Способствует продвижению группы в содержательном плане.

*Обсуждение.* Что чувствовали, когда "запутывались"? Что чувство​вали, когда "змею" распутали? Говорит каждый (по кругу). Разминка. Участники группы сидят по кругу.

*Тренер:* "Сейчас я скажу "раз", и мы все закроем глаза, а на счет "два" встанем и, не открывая глаз, поменяемся местами. Каждый должен найти себе новое место, при этом нельзя садится на стулья, которые находятся сейчас слева и справа от вас. Во время выполнения задания я буду следить за безопасностью ваших перемещений. Итак, "раз" (пауза) "два".

Если не всем удалось самостоятельно найти новое место, тренер может предложить сделать еще одну попытку.

*Обсуждение.* Какое у вас настроение?

*Домашнее задание.* На следующее занятие принести свой любимый предмет и никому его не показывать.

**Занятие 5(6)**

*Цель:* развивать умение обмениваться информацией, концентриро​ваться на себе, а также на партнерах, выработать условия успешной работы.

*Реквизиты:* повязки на глаза, темный полиэтиленовый пакет, кар​точки с незаконченными предложениями: "Я ценю в тебе ...", "Мне нравится, когда ты...".

*Приветствие*. Поздоровайтесь так, как здоровается ваш любимый сказочный герой.

*Упражнение "Клубок"* (выравнивание по одному эмоциональному уровню).

Тренер: "Встаем на корточки и все на счет "раз" ползем в центр круга с закрытыми глазами. Собраться в центре круга как можно плотнее".

Тренер страхует, чтобы дети не отдавили руки друг другу.

*Упражнение "Чье это?".*

Тренер просит каждого участника положить незаметно любимый предмет (талисман) в пакет. После этого предлагает каждому взять из пакета любой предмет, внимательно рассмотреть его и рассказать, судя по предмету, о его хозяине. Если ребята захотят, то можно назвать хозяина данного талисмана. При обсуждении упражнения основное вни​мание обращается на трудности, с которыми встречались при описании. Кроме того, можно поговорить о чувствах, которые испытывал каждый из участников во время выполнения упражнения.

У многих это упражнение вызывает ощущение стремительного и глубокого постижения другого человека, ранее им недоступного.

*Упражнение "Доверие".*

Упражнение выполняется в паре. Один из партнеров стоит спиной к другому и падает в его сторону. Задача второго партнера - поддержать товарища, чтобы тот не упал.

*Обсуждение.* Что чувствовал, когда падал? Что чувствовал, когда . держал? Что ты хочешь пожелать тому, кто тебя удержал?

*Упражнение "Пантомима".*

Все участники группы сидят по кругу.

*Тренер:* "Сейчас я раздам каждому из вас карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. У вас будет минута для того, чтобы придумать жесты, выражения лица, которыми вы може​те сопроводить сообщение об этих действиях. После этого каждый по очереди представит нам свой вариант.

На карточках могут быть написаны предложения: "Я прекрасно понял трудную тему", "Я отлично ответил на уроке", "Я потерял деньги"... Упражнение дает возможность рефлексии индивидуальных особенностей, невербальных проявлений участников группы, расшире​ния представлений о способах и средствах выражения смысла.

*Упражнение «Строим дом»*

У каждого будет свой «кирпичик» в этом доме, где он в ри​сунках расскажет о себе, о том, что интересного приключилось с ним в школе.

После того как время для рисования закончится, ребята рассказывают о том, что нарисовали.

Из всех этих «кирпичиков» строится «дом», а на «крыше» пишутся особенности этого учебного года (каким он будет, по мнению ребят для каждого из них).

*Упражнение "Похвальная грамота".* ' Я ценю в тебе ... Мне нравится, как ты… Дописать и вручить кому-нибудь. Иметь запасные "грамоты" для тех, кому не достанется. Если согласны, то зачитать.

Похвальное слово самому себе. В течение 10 мин. с закрытыми глазами вспомните свою жизнь с самых ранних детских впечатлений.

Вспомните каждое ваше достижение, каждую заслугу, каждое совер​шенное дело, которым можно гордиться. Откажитесь от любых, даже самых скромных, замечаний, снижающих ваше достоинство. Обратите внимание на те события, которые бы без вашего участия приняли совсем другой оборот. И не забудьте поступки, которые кому-то показались легкими, но для вас они были трудными. Затем каждый 5 мин. рассказы​вает о своих воспоминаниях.

**Занятие 7(8)**

*Разминка.* На счет "три" хлопнуть вместе.

*Цель:* осознание эмоциональной жизни, концентрация на себя, чув​ственная восприимчивость.

*Реквизиты:* стулья, карандаши, бумага для всех, мяч. Приветствие. Мяч бросаем друг другу с пожеланиями.

На доске - перечень чувств. Можно спросить у ребят, какие чувства они испытывали когда-то: 1) удовольствие, 2) усталость, 3) радость, 4) нетерпение, 5) ликование, 6) неудовольствие, 7) злость, 8) облегчение, 9) стыд, 10) изумление, 11) огорчение, 12) гнев.

Объясните, как понимаете эти чувства, можно на примерах ситуа​ций. Ребята выбирают для демонстрации одно или несколько чувств, демонстрируют невербально, все остальные отгадывают, что было про​демонстрировано. Обсуждение. Когда, в каких ситуациях вы испытывали эти чувства?

*Упражнение "Что я слышу".*

Лечь на пол, закрыть глаза. Внимательно вслушаться в звуки. Какой ближе всего, какой самый громкий, самый отдаленный (услышат ли дыхание соседа).

Хлопок, шелест газет, шарканье ног, звук ножа, проводимого по стеклу, хлопок дверью, звук льющейся из стакана воды, перелистывае​мой книги.

Открыть глаза. Какие звуки слышней? В какой последовательности? Приятные? Неприятные? Почему? Составить рассказ о том, что слышали.

**Занятие 9(10)**

*Цель:* осознание эмоций в ситуациях с агрессивными действиями. Реквизиты: стулья, мел, доска. Приветствие "Невербальный подарок".

*Разминка.* Участники группы сидят в кругу.

*Тренер:* "Я буду считать, и на каждый счет вы будете пересаживаться вправо на один стул. Начали: "раз", "два", "три"..."

На счете "пять" или "шесть" тренер зависает со спины над одним из участников группы.

*Обсуждение.* Что чувствовали, когда пересаживались? Изменилось ли ваше состояние в ходе упражнения?

Тренер просит рассказать о своих чувствах участника, над которым он зависал.

*Упражнение "Скульптура".*

Работают в паре. Сначала один выполняет роль модели, потом другой. Один из участников пары "лепит" одно из чувств на "модели".

Через три-четыре минуты тренер предлагает партнерам поменяться ролями. Обсуждение. Насколько точно вам удалось "слепить скульптуру"? Какие трудности возникли при выполнении?

*Упражнение "Заполните таблицу".* Разминка. Группа делится на две подгруппы. Ставится девять сту​льев

Чувства

Никогда

Иногда

Часто

1. Злость

2. Удовольствие

3. Гнев

4. Радость

5. Страх

6. Испуг

7. Стыд

8. Облегчение

9. Нетерпение

10. Огорчение

Поставьте "+" в соответствующей колонке. Обсуждение. Насколько трудно распознать эти чувства?

*Упражнение "Играем в крестики-нолики".* На счет "раз" нолики занимают место, "два" - крестики и т. д. Выигрывают те, чья команда быстрее займет место на одной линии.

*Обсуждение.* Что испытывали в ходе выполнения задания? Упраж​нение способствует мобилизации внимания, дает возможность их участникам осознать их регулятивные ресурсы, создает условие для их тре​нировки.

*Упражнение "Закончить предложение"*

Тренер заранее записывает на доске: Я сержусь ... Я люблю... Я ненавижу... Я доволен ... Я ликую... Я мечтаю... и т. д.

Каждый из группы по очереди на доске допишет любое пред​ложение.

*Обсуждение.* Какие предложения было легче закончить? Какие чув​ства встречаются чаще и как мы реагируем на их проявления?

*Упражнение.* В жизни каждого человека возникают такие ситуации, которые его раздражают и злят так, что хочется ударить...

Допишите: Я больше всего злюсь, когда ...

Тренер берет у ребят листы с дописанными предложениями (ситуа​циями) на хранение - это будет банк проблемных ситуаций.

*Домашнее задание.* Десять жетонов положите в левый карман, когда у вас в течение дня возникнет то или иное чувство, переложите один жетон в правый карман.

**Занятие 11(12)**

*Цель:* активизация знаний о моральных нормах, планирование будущего.

*Реквизиты:* газеты 3-4 шт., карточки с вопросами для конкурса, жетоны.

*Приветствие.* Поздоровайтесь друг с другом при помощи ног.

*Разминка.* Участники садятся по кругу.

Тренер: "Пусть каждый из вас назовет какое-нибудь животное. При этом будем внимательно слушать друг друга и постараемся запомнить, какое животное назовет каждый. Кто-то из вас первый скажет название выбранного животного: например, "волк - волк", а потом, хлопнув два раза по коленям, - название животного, выбранного тем, кому он хочет передать ход. Тот, чье животное будет названо, в свою очередь, хлопая два раза в ладоши, назовет его, а потом, хлопая два раза по коленям, назовет еще чье-то животное. Будем очень внимательны, так как тот, кто ошибется, получит дополнительное задание. Он должен будет не только назвать животное, но и издать его характерный звук.

Упражнение способствует эмоциональной разрядке, создает хоро​ший фон для продолжения работы.

*Обсуждение домашнего задания.*

Трудно ли было наблюдать за собой? Какие чувства возникали часто? Трудно ли было распознать чувства?

*Упражнение.* Группа делится на подгруппы. Затем каждая подгруп​па называет запрещающие знаки. Тренер записывает их на доске. Обыч​но запрещающие знаки берут из правил дорожного движения. Правила обсуждаются. Затем тренер задает вопрос: "Регулируются ли правила поведения человека? Если да, то назовите их."

Также тренер записывает их на доске.

Обсуждение правил. Всегда ли вы выполняете эти правила? Если да, то что чувствуете? Если нет, то, что чувствуете?

*Упражнение «Мои ожидания»*

Предложите детям задуматься, что реально они могут ожи​дать к концу четверти. Разберите и обговорите причины, которые мешают сбыться каким-то ожиданиям. Наметьте шаги для того, чтобы все ожидания сбылись. Выработайте условия успеха.

Заранее готовятся два больших листа бумаги или два куска обоев. На одном написано «Мои ожидания», на другом - «Мои сомнения».

Каждому ученику раздается по 2-3 листа клейкой бумаги одного цвета и 2-3 листа клейкой бумаги другого цвета каждый пишет па листоч​ках одного цвета, заранее обговоренного, свои ожидания в учебе. А на листочках другого цвета - свои сомнения от предстоящей учебы. Все высказывания крепятся на соответ​ствующих листах, к которым можно будет в дальнейшем подой​ти и прочитать, кто что написал.

Необходимо совместно разобраться с сомнениями (по группам), выра​ботайте стратегию, как эти сомнения разрешить.

Обсуждение ситуации. Какая норма поведения нарушена?

Если бы вернулись к ситуациям, рассмотренным вчера, смогли бы повести себя по-другому?

**Занятие 13(14)**

*Цель:* активизация чувственного восприятия. Формирование запре​та. Предвидение последствий агрессивного поведения.

*Реквизиты:* мел, 3-4 газеты, карточки, где описаны ситуации из пятого занятия.

*Приветствие.* Дорисуй рисунок.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шес​том занятии.

*Разминка.* Ведущий задает вопрос, на который отвечает сосед спра​ва. Можно усложнить: на 1-2 вопросы отвечают те, кому задают, а на третий вопрос - сосед справа. Упражнение развивает реакцию, внимание.

*Упражнение "Болотце".* На полу чертят круг - "болото". Внутри "болота" лежат газеты - это будут "кочки" на "болоте". Все участники идут быстро по краю "болота", стараясь не попасть в "болото", можно задержаться или оттолкнуться от "кочки", а если попал в "болото", то становишься "кикиморой" и невербально зовешь к себе остальных участ​ников группы.

Упражнение выравнивает эмоциональный фон, улучшает настро​ение.

*Упражнение "Суд".*

Группа разбивается на подгруппы. Каждой подгруппе дается ситуа​ция из 5 занятий. Ситуацию надо проиграть с использованием ролей: судьи, обвинителя, защитника, пострадавшего, свидетеля, присяжных.

Инсценировка готовится 15-20 мин., а затем каждая группа проиг​рывает ее.

Обсуждение. Что чувствовали, когда были в роли ... Можно ли было из этой «ситуации выйти по-другому?

*Упражнение «Актуальность целей»*

Предложите детям задуматься над тем, к чему они будут стремиться в ближайшее время.

*Материалы:* много полосок бумаги (5-7 на каждого уче​ника).

Каждый ребенок получает несколько полосок бумаги и запи​сывает на них цели, которые он ставит перед собой на ближай​шее время. Все эти полоски перемешиваются и складываются на столике в середине класса.

Из всех целей ребята выбирают себе те, что наиболее актуальны для них в данный момент.

Затем каждая группа получает утверждения: «Несомненно, важно», «Важно», «Сомневаемся», «Не очень важно», «Совер​шенно не важно». Предложите детям разложить выбранные ими цели по степени важности. Завершается упражнение обсуждением полученных резуль​татов и совместным разрешением сомнений.

**Занятие 15(16)**

*Цель:* тренировка восприятия нормы поведения. Учить детей учиться, заду​маться, зачем учиться.

*Реквизиты:* сборник пословиц, карточки с именами.

*Приветствие:* поздороваться одними глазами.

Обсуждение домашнего задания по тем же вопросам, что в шес​том занятии.

*Разминка "Сороконожка".* Все участники группы стоят. Тренер: "Встаньте в затылок друг другу, левым плечом в центр. Присядьте на колено соседа, и с правой ноги на счет "раз" - пошли".

*Обсуждение.* Удобно ли было идти? Что чувствовали, когда двига​лись вперед?

В результате проведения этого упражнения в группе возникает пози​тивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

*Инсценировка пословиц (невербально).* Группа разбивается на 3-4 подгруппы, каждая подгруппа для инсценирования берет одну послови​цу, готовится 10-15 мин. и играет ее невербально (пантомима). Осталь​ные члены группы должны назвать изображаемую пословицу.

Для подсказки группе "артисты" могут приготовить декорации (пла​кат, схема, рисунок, шарада и т. д.).

Подгруппы в течении 3-5 мин. разыгрывают пантомиму.

*Обсуждение.* Что труднее: "играть" роль или "считывать информа​цию" с "артистов"? Что чувствовали, когда готовились? Изменились ли ваши чувства при проигрывании и отгадывании пословиц?

*Разминка.* Все участники становятся в круг.

Тренер: "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 моле​кулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет опреде​ляться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы, по три атома в каждой молекуле. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядят молекулы): они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями".

(В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех учащихся в упражнении).

*Обсуждение.* Как вы себя чувствуете? Можем ли мы приступить к работе?

*Упражнение «Сажаем Дерево целей»*

Детям будет предложено сообща сфор​мулировать цели (на - чет​верть, неделя, день, урок...), продумать, что для этого надо де​лать, какими средствами и при каких условиях можно добиться выполнения того, что запланировано.

*Материалы:* овалы, сделанные из бумаги (они представ​ляют собой «семена»), которые надо спрятать заранее под си​деньями стульев, прикрепив скотчем.

Учитель говорит детям о том, что сейчас они будут «сажать Дерево целей». Для этого сначала надо будет найти в помещении спрятанные «семена» для посадки. Когда все «семена» найдены, дети решают, какие же цели можно поставить перед каждым. После этого все вновь собираются вместе, где обсуждают предложенные цели и уточняют их, а затем записы​вают на «семенах», Все «семена» при​крепляются на большом листе бумаги. После этого дети вновь возвращаются к поставленным целям и продумывают, при каких условиях их «семена» прорастут, то есть что надо делать, чтобы выполнить эти цели. Каждый раз ростки могут становиться все больше и больше, а могут и совсем погибнуть - будет повод для разговора.

*Обсуждение.* Интересно, что же вырастет из посаженных семян?

*Разминка.*

*Тренер:* "У меня в руках несколько карточек. На них написаны имена известных людей. Например, Шварценегер, Пугачева и т. д. Я приколю карточки к одежде каждого (на спину), чтобы тот, кому прикалываю, не мог прочитать, что на ней написано. Затем вы встанете и будете читать, что написано на карточках других участников и невербально изобразите, "покажите" им этого человека. Задача участника отгадать, какое имя написано на его карточке.

Упражнение позволяет всем участникам группы проиграть обе роли и потренироваться в поиске средств передачи информации, в рефлексии причин невербальных интерпретаций, точности их нахождения.

**Занятие 17(18)**

*Цель:* Создать условия для возможности осознания детьми при​ложения усилий для достижения успеха, дать им возможность задуматься о совокупности условий успеха на уроке. Реквизиты: повязки на глаза, ситуации для инсценирования.

*Приветствие.* Тренер: "Начнем сегодняшний день так: встанем и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем-то вы поздороваетесь два раза. Главное - никого не пропус​тить".

Как себя чувствуете? Можем ли мы приступать к работе?

*Разминка*

*Тренер:* "Сейчас двое из вас будут ведущими, их роль заключается в обеспечении безопасности всей группы. А остальные с закрытыми глазами пройдите от одной стены до другой".

*Обсуждение.* Был ли страх? Что чувствовали ведущие? Упражнение способствует дальнейшему раскрепощению участни​ков.

*Упражнение* «Чемодан в дорогу»

Что необходимо детям для дороги в Страну знаний.

*Материалы:* несколько листов бумаги с нарисованными на них большими чемоданами.

Одни пусть собирают школьные принадлежности; другие подумают, какие черты характера человека помогают в учебе; третьи - кого из взрослых необходимо взять с собой; четвертые - где можно получать знания; пятые - ...

В завершение обсудите результаты сборов в дорогу.

*Разминка.*

*Тренер:* "Внимательно посмотрите друг на друга. Постарайтесь уви​деть каждого, обратив внимание на то, как выглядит сегодня этот чело​век, в каком он состоянии, как он себя проявляет. Для этого у нас будет 3 мин. (пауза 3 мин.).

А сейчас вы будете бросать мяч друг другу, сообщая при этом человеку, которому адресован мяч, что нового по сравнению со вчераш​ним днем вы в нем увидели.

Будьте внимательны и старайтесь никого не пропустить".

*Обсуждение.* Насколько то, что вы услышали о себе, соответствует вашим собственным впечатлениям?

Упражнение улучшает групповую атмосферу.

**Занятия 19(20)**

*Цель:* продолжить вырабатывать личностные стратегии поведения. Реквизиты: бумага, карандаш.

*Приветствие.*

*Тренер:* "Давайте начнем сегодняшний день с того, что обратим внимание друг на друга, подумаем, друг о друге и сделаем это так: закроем глаза и мысленно пройдем по кругу, остановимся перед каждым участником группы и подумаем над тем, какие есть сильные стороны в характере этого человека, достоинства.

Откроем глаза. Теперь пусть один из вас бросит мяч тому, кого он выберет, и скажет, каким безусловным достоинством или сильной стороной характера обладает этот человек. Тот, кому бросили мяч, переда​ет его следующему и скажет о его сильной стороне и т. д. до тех пор, пока мяч не побывает у каждого".

*Обсуждение.* Что вы чувствовали, когда обращались к другому и когда обращались к вам?

*Разминка.* Все участники ходят вокруг стульев, одного стула не хватает, по хлопку ведущего все садятся, тот, кто остался без стула, имитирует звук какого-нибудь животного и становится ведущим. Игра продолжается до тех пор, пока не останется последний участник, не побывавший ведущим. Он встает на стул и кричит "Виват победителю!", а все кругом в то же самое время громко издают звуки выбранных животных. Упражнение развивает реакцию и улучшает настроение.

*Упражнение «Согласны - не согласны»*

Дети разбиваются на группы по 3-4 человека. тренер гово​рит какое-либо утверждение, дети совещаются и ста​раются прийти к единому мнению. Если они согласны с этим утверждением, то делают, что предлагает тренер, который мо​жет попросить то похлопать, то потопать, то встать, то помахать рукой, то постучать по коленкам, то скрестить ноги и т. п. Да​лее - обсудить каждое утверждение.

Утверждения могут быть такими.

•В тетради надо стараться писать аккуратно.

• Во время урока можно подойти к любому и поговорить.

• Если не доел булочку на перемене, то доешь ее на уроке.

• Если сделал задание учителя, не мешай соседу.

• Чтобы не было скучно на перемене, в школу можно при​нести своего любимого котенка.

• На уроке можно просто так тихо посидеть и ничего не де​лать.

• Домашнее задание надо записывать в дневник... И т. п.

*Упражнение "Тень".*

Работаем в паре. Один из участников пары будет "тенью" другого. 'Тень" повторяет как можно точнее все движения "хозяина". Через 2-3 мин. поменяться ролями.

*Обсуждение.* Насколько точно вам удалось воспроизводить движе​ния вашего партнера? Упражнение направлено на развитие способности чувствовать состояние другого человека, предвидеть его действия. Упражнение. Группа разбивается на подгруппы, и каждая подгруп​па получает для инсценирования ситуацию из банка проблем пятого занятия.

Время на подготовку 15-20 мин.

*Обсуждение.* Моя проблема... Мне было трудно...

*Упражнение «Осмысление правил»*

Заготавливаются кон​верты, в каждом из которых лежат записанные на полосках бу​маги правила и карточки со следующими утверждениями:

• Совершенно согласны.

• Согласны.

• Сомневаемся.

• Не согласны.

• Совершенно не согласны.

Разложить правила к соответствующим карточкам с утверждениями.

*Обсудить правила:*

• На уроке нужно сидеть тихо, слушать тему урока.

• На уроке у тебя должна быть постоянно поднятая рука.

• Если так хочется откусить булочку, которая лежит у тебя в портфеле, то откуси немного.

• Простой карандаш должен быть всегда подточен.

• Можно доделывать упражнение и на перемене.

• Если ты сделал задание учителя, то об этом должны знать все.

• В туалет можно выйти не спрашиваясь.

• На уроке можно просто так тихо посидеть и ничего не де​лать.

• Во время перемены на доске можно порисовать. И т. п.

*Обсуждение согласных с правилами и не согласных*

*Упражнение «Кто я глазами других?»*

Ведущий заранее заготавливает серию карточек. Их должно быть втрое-вчетверо больше участников. На карточках написа​ны имена сказочных героев (настоящих и вымышленных), опре​деления, различные характерные предметы. Каждый получает несколько карточек. В течение какого-то времени читают то, что написано на карточках, определяют, кому из присутствующих они подходят больше всего, и отдают этим ребятам.

Когда все карточки будут розданы, можно прочитать, кому что дали.

*Примерные надписи на карточках:*

Кот Леопольд, Дом Советов, звездочка, ёжик, ласка, сол​нышко, ветер, ураган, игрок, продуманный, лиса, Зорро, сова, молчун, красавчик, принцесса, шум, малыш, Краса - длинная ко​са, судья, спорщик, спичка, Шушуидра, Илья Муромец, ракушка, горластик, шустрик, мямлык, роза, Золушка, сказочник, Само-делкин, инопланетянин, мышка, конфетка, жук, стре​коза, лев, пантера, скорая помощь, сюрприз, качели, книга, зон​тик, Самже, кукла, Дюймовочка, чемоданчик, Твикс, Собиралкин, Знайка, Незнайка, сорви-голова, вентилятор, драчун, громыхало, улыбка, сорилка, помогалкын, вождь племени, силач, тихоня, шило, говорунчик, взрослый, принц, президент, тишина, сорока, орёл, хрустальная ваза, Бетман, Гарри Потер, шмель, пчела, холод, зима, сказка, звонок, магнит, загадка, конфетка, тайна, огонёк, Скрудж Магдак, клоун, мыслитель, писатель.

*Упражнение «Цветок личностных и деловых качеств»*

*Тренер:* Ты хочешь узнать, как оценивают твои лично​стные и деловые качества другие?

Участники на листе бумаги в середине рисуют окружность - сердцевинку будущего цветка. В центре её пишут своё имя. В верхней части листа должно быть написано: «Личностные каче​ства», а в нижней - «Деловые качества».

Участники сидят по кругу и по общей команде передают листы соседу справа. Получив лист, участники читают имя его владельца и пририсовывают к сердцевинке цветка два лепестка: один в верхней части листа, другой - в нижней, отмечая тем са​мым его деловые и личностные качества. Заранее решается, как будут раскрашены лепестки, если вам нравится то, или иное качество, не очень нравится или совсем не нравится.

*Беседа в кругу.*

Получив своеобразную обратную связь о себе, каждому бу​дет над чем задуматься.

**Занятие 21(22)**

*Цель:* осмыслить понятие ученик, помочь детям почувствовать время и задуматься над тем, на что оно тратится и что время не вернуть вспять, тренировка самонаблюде​ния.

*Реквизиты:* повязка, бумага, мяч, доска. Приветствие (вербально и невербально).

*Разминка.*

Тренер: "Я буду считать. На каждый счет вы, не переговариваясь друг с другом, должны повернуться на 90 градусов".

Задача: повернуть всех в одну сторону. (Развивается умение подчи​нить себя другому).

*Упражнение "Монолог".*

*Разминка.* Группа делится на две подгруппы. Ребятам из одной подгруппы завязать глаза ("слепые"). "Слепые" берутся за руки, выстраиваются в цепь и стараются не пропустить "зрячих". А задача "зрячих" -как можно быстрее и в большем количестве пройти через эту цепь. Затем подгруппы меняются ролями.

*Обсуждение.* Кому труднее было выполнять упражнение: "зрячим" или "слепым"?

Все ложатся или принимают позу кучера. Вокруг тихо и спокойно, все слушают тишину, через 1 минуту начать мысленный разговор с собой, вспомнить что-нибудь приятное. Усложнение: дотронуться до участника игры, и тот тихо проговорит последнюю фразу своего моно​лога. После каждой фразы вопрос к участнику: "Как себя чувствуете?".

*Упражнение «Осмысление понятия «ученик»*

Каждый в группе получает один из предметов, тренер говорит, что это символ образа ученика. Предла​гается доказать, что это так. Дается время на подготовку, а затем все выслушиваются. Тренер постоянно спрашивает, так каким же должен быть ученик?

*Упражнение «Распределение времени»*

*Материалы:* каждому лист бумаги с двумя одинаковыми квадратами, карандаши.

Детям предлагается проверить свое чувство времени. Пусть они закроют глаза, а вы скажите им, когда начнется минута. Ко​гда кому-то покажется, что минута прошла, то пусть поднимет руку, откроет глаза и молча, ждет, когда упражнение закончат все.

Беседа о том, можно ли эту минуту вернуть назад. Ми​нута — это много или мало? Всему должно быть свое время. Да​лее предлагается детям определить, на что они тратят свое время, и отметить на одном из квадратов цветными карандашами долю каждой группы занятий.

Пусть обозначат следующие доли:

-занятия, которые вы не любите, но обязаны делать;

- дела, которыми вы занимаетесь, потому что они вам нра​вятся;

- праздное времяпрепровождение, «ничегонеделание»;

- занятия в школе;

- прогулки на свежем воздухе;

- другое.

Предложите отметить это дважды, показав свой обычный день и день в идеале. Обсудите.

Пусть дети сравнят территории в обычном дне и в идеаль​ном. Узнайте, какую территорию они закрасили больше всего и почему? Что предлагают они под другими? Что они изменили в своем идеальном дне и за счет чего? Почему?

Китайскую муд​рость: - Если учиться, когда время ушло, то, как ни старайся, не добьешься успеха.

**Занятие 23(24)**

*Цель:* Довести до понимания детей, что ус​пех зависит от очень многого и что надо приложить немало уси​лий, чтобы он пришел.

*Приветствие.* Изобрази свое душевное состояние каким-нибудь движением.

*Разминка.* Ученики встают в круг, в центре которого стоит стул и ведущий. Ведущий: Ветер дует на тех… (называет любую особенность участников тренинга) у кого голубые глаза. После слов ведущего, те, у кого есть обозначенный признак должны сесть на стул, кому не хватило места становится ведущим.

*Упражнение «Поле слов»*

Каждый получает лист со словами, которые описывают чувства и реакции. Попросите учащихся отметить те слова, которые точнее всего описывают их ощущения оценки дня. Можно огра​ничить детей, предложив отметить только пять слов.

Дети могут показать свои поля друг другу.

После этого идет обсуждение пройденного дня. Слова могут быть следующими: понравилось, устал, узнал новое, удивлён, хочется спать, было трудно, устал думать, хочется петь, расскажу маме, ждал перемену, запомню, обижен, огорчён, интересно, неуверен в себе, сомневаюсь, радуюсь, доволен собой, расстроился, скорей бы завтра, старался.

*Упражнение «Движение к центру»*

Тренер встает в центре помещения. Все участни​ки образуют вокруг него по возможности большой круг, тренер зачитывает заранее заготовленные утверждения, связанные с выбранным вопросом. Те из участников, к которым это утвер​ждение подходит, делают небольшой шаг вперед. Когда утвер​ждения закончатся, все садятся на пол там, где оказались в по​следний момент.

Проводится обсуждение, как получилось, что все начинали на одинаковом расстоянии от учителя, а в итоге оказались кто дальше, кто ближе.

Утверждения могут быть следующими:

• Я сегодня пришел в школу с хорошим настроением.

• На перемене я ни с кем не поссорился.

• У меня ничего не болит.

• Дома я хорошо подготовился к уроку.

• Когда я открыл тетрадку, то увидел там «пятерку» за до​машнее задание.

• Сегодня очень хорошая погода, светит солнце.

• Что-то случилось дома, и я постоянно думал об этом.

• Учительница несколько раз похвалила меня на уроке.

• Вчера я рано лег спать и хорошо выспался.

• Я старался чаще поднимать руку.

• В конце урока моя работа в тетради была чистой и акку​ратной.

• Соседи не мешали мне пустыми разговорами.

• Мне не сделали ни одного замечания за поведение на уроке.

• Мне нравится тема, которую мы сейчас проходим.

• Я был рад, как ответил мой друг.

• После школы мама обещала мне какой-то подарок.

**Занятие 25(26)**

*Цель:* Помочь детям понять, что любят не просто за то, что ты есть, а за то, какой ты есть.

*Приветствие.* Тренер: "Давайте скажем друг другу комплимент. Сделаем это так. Тот, кто захочет начать, возьмет этот мяч, бросит его тому участнику, стоящему вместе со всеми в круге, кого он выберет, и скажет этому человеку комплимент. Тот, кому предназначен мяч, бросит его следую​щему и произнесет свой комплимент и т. д. до тех пор, кока мяч не побывает у каждого.

*Разминка Тренер:* "Пусть каждый из нас по очереди сделает движе​ние, отражающее его внутреннее состояние, мы все будем повторять это движение 3-4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, по​нять это состояние".

*Упражнение "Доверие".*

Упражнение выполняется в паре. Один из партнеров стоит спиной к другому и падает в его сторону. Задача второго партнера - поддержать товарища, чтобы тот не упал.

Обсуждение. Что чувствовал, когда падал? Что чувствовал, когда . держал? Что ты хочешь пожелать тому, кто тебя удержал?

*Упражнение «Портрет в лучах солнца»*

*Материалы:* лист бумаги каждому, фломастеры или ка​рандаши.

Тренер просит ребят ответить на вопрос: «За что меня мож​но похвалить?» следующим образом: надо нарисовать солнце, в центре которого нарисовать свой портрет или написать свое имя. Затем вдоль лучей написать свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Сколько лучей получилось?

Желающие зачитывают свои достоинства, показывают нари​сованное ими солнце. Тот, кто читает, может спросить у любого его мнение о написанном.

*Обсуждение:*

- Что вы скажете об этом задании? Трудно ли было его вы​полнять?

- Понадобилось много лучей или мало?

- Много ли потребовалось времени для выполнения зада​ния?

- Какие выводы сделал для себя? И т. п.

*Обсуждение.* Правильно ли поняли участники состояние друг друга? Что вам хочется сказать тому, кто испытывал отрицательную эмоцию?

**Занятие 27(28)**

*Цель:* тренировка неагрессивных способов решения проблем. Реквизиты: карандаш, фломастеры, ватман.

*Приветствие.* Пусть каждый поприветствует всех так, как ему хочется.

Закончить предложение:

"Когда мне трудно, я вспоминаю ..."

*Разминка.* Давайте попытаемся найти то общее, что нас, всех участ​ников, объединяет.

Упражнение дает возможность лучше понимать других людей, уси​ливает ощущение общности и теплоты.

*Упражнение "Пантомима".*

Все участники группы сидят по кругу.

Тренер: "Сейчас я раздам каждому из вас карточки, на которых написаны слова, обозначающие различные действия. У вас будет минута для того, чтобы придумать жесты, выражения лица, которыми вы може​те сопроводить сообщение об этих действиях. После этого каждый по очереди представит нам свой вариант.

На карточках могут быть написаны предложения: "Я съел вкусную шоколадку, у меня болит зуб", "Я отлично ответил на уроке", "Я потерял деньги"... Упражнение дает возможность рефлексии индивидуальных особенностей, невербальных проявлений участников группы, расшире​ния представлений о способах и средствах выражения смысла.

*Упражнение "Похвальная грамота".* ' Я ценю в тебе ... Мне нравится, как ты ...

Дописать и вручить кому-нибудь. Иметь запасные "грамоты" для тех, кому не достанется. Если согласны, то зачитать.

*Упражнение "Карта дорог моей жизни".*

Нарисовать карту дорог своей жизни до сегодняшнего дня (каранда​ши цветные). Должен присутствовать главный путь, развилки, второсте​пенные дороги, пейзаж. Дороги - асфальт, грунт. Препятствия.

*Упражнение "Трасса моей будущей жизни".*

Нарисовать эту трассу.

Есть ли стык между картой и трассой? Разорвать, если есть стык.

Дорогу прошлого подарить, а новую трассу оставить себе.

Тренер: "Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем, как разъехаться, "соберем чемодан". Мы работаем вместе, поэтому и "собирать чемодан" для каждого тоже будем вместе. Содер​жание "чемодана" будет особым, мы положим туда то, что поможет нашему товарищу в трудной ситуации ... (по кругу)".

*Прощание.* Встать в круг, ближе. Поблагодарить друг друга.