

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное образовательное профессиональное учреждение
«Озерский технический колледж»
ГБПОУ ОзТК

**Программа
социально-психологического
тренинга**

***«Позитивное восприятие
мира и себя»***

Автор-составитель А.Е. Мадыжнова

**Озерск
2017**

«Позитивное восприятие мира и себя»

Пояснительная записка

Очень многие студенты нуждаются в психологической помощи, но немногие осознают это и обращаются к психологу. Довольно часто им хочется получить ответы на волнующие вопросы: «как научиться меньше беспокоиться, как стать увереннее, как вести себя в той или иной ситуации и т.д.».

Существуют различные пути достижения гармонии, и один из них - освоение позитивного мышления, под которым понимается система взглядов на окружающий мир, базирующаяся на следующих основных концепциях:

- любовь к себе есть основа жизни;
- человек сам отвечает за все, что с ним происходит;
- все, что происходит с человеком, лишь отражает те мысли, которые есть в его голове, и сам человек есть то, что есть его мысли.

Следование этим концепциям определяет здоровье и судьбу человека, а проблемы со здоровьем и превратности судьбы есть знак, указывающий на "отклонение от курса", тогда как "правильные" мысли обеспечат каждому счастливую судьбу и крепкое здоровье.

Переход к позитивному мышлению в большинстве случаев требует значительных усилий, так как полностью меняет мировоззрение человека, включая понятия, имевшиеся у него с самого рождения.

Цель тренинга состоит в том, чтобы содействовать студентам 2-3-4 курсов в формировании позитивного образа мыслей.

Задачами тренинга являются:

- формирование адекватной самооценки и стремления к самопознанию;
- формирование умения управлять своими эмоциональными состояниями;
- формированию навыков позитивного мышления.

Занятие 1

Обсуждение правил работы в тренинговой группе:

- Общение по принципу «здесь и теперь»: все говорят только о том, что волнует каждого именно сейчас и обсуждают то, что происходит в группе.
 - Искренность в общении, т.е. говорим то, что думаем и чувствуем в группе
 - Активное участие предполагает включенность в работу группы, внимательность к другим людям и интерес
 - Уважение говорящего предполагает дать возможность каждому участнику высказать свои чувства и мысли по поводу происходящего, не перебивая
 - Конфиденциальность поможет всем быть искренними и будет способствовать самораскрытию.
1. **Ожидания** участников от тренинга.
 2. **«Снежный ком»** с целью знакомства и сплочения группы: участники представляются, называя имя и личностное качество на первую букву своего имени, повторяя предыдущие имена и качества, так, что последний называет всех, кто есть в группе.
 3. **«Встреча руками»** с целью продолжения знакомства и сплочения участников. Участники, выбирая незнакомого, встают напротив друг друга, закрывают глаза и по команде ведущего их руки: найдут друг друга, познакомятся, проявят симпатию, поспорят, потанцуют.
 4. **«Биография»** - с целью знакомства и сплочения группы: участники объединяются в тройки и задают друг другу вопросы по очереди: какой у тебя знак зодиака, есть ли увлечения, домашние любимцы, любишь ли праздники и какой особенно и т.п. В кругу каждый представляет друг друга.
 5. **«Сфера общих интересов»** - с целью сплочения и формирования навыка установления контакта среди присутствующих найти тех, с кем есть общие интересы, и, объединившись в группы, найти дополнительно общие черты. В кругу один от группы представляет их общность.

6. **Обратная связь:** ответить на вопросы: что было полезного в занятии, было ли что-то неприятное и что.

Занятие 2.

1. Изготовление визиток со своими именами, с целью знакомства
2. **«Имя и движение»** - с целью знакомства и снятия напряжения каждый называет свое имя и сопровождает его каким-либо движением (например, поклон, приседание и т.д.), все члены группы повторяют его имя и движение.
3. **«Смысл...»** с целью осознания своих ожиданий от работы в тренинге предложить закончить фразы: «Эти занятия будут иметь для меня смысл, если... Эти занятия будут для меня бессмысленны, если...». Уточняющие вопросы: что может помешать этому, от кого зависит достижение цели.
4. **Образно-рефлексивное упражнение "Подари себе имя"** Цель: достижение каждым участником ресурсного эмоционального состояния.

Ведущий предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться. «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 минут) ведущий предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации.

Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

По окончании рассказа каждому участнику ведущий с помощью группы придумывает новое имя. в котором бы отражалась самая суть получения ресурсного эмоционального состояния: «Я тот, который(ая) ...

(делает то-то и то-то)» или «Я уверен(а) в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)».

5. **«Самопрезентация»** - с целью развития способности к самораскрытию, повышения самооценки каждый называет свои сильные стороны, и как они ему помогают в жизни, увлечения и жизненный девиз или принцип (разделившись на подгруппы по 3-4 человека)
6. **«Какого я цвета»** - с целью развития способности осознавать и вербализовать свои состояния. Каждый, подумав некоторое время, скажет, какого он сейчас цвета, речь идет не о цвете вашей одежды, а о цвете вашего внутреннего состояния. Вспомните и охарактеризуйте ваше состояние в течение дня и поясните, почему именно эти цвета вы выбрали.
7. **Обратная связь:** ответить на вопросы: что было полезного в занятии, было ли что-то неприятное и что.

Занятие 3.

1. **Приветствие «Поздоровайся локтями»** - снятие напряжения, установление контакта. Предлагаем всем рассчитаться на «один-четыре» и сделать следующее: 1-ый складывает руки на груди крест-накрест – локти в стороны, 2-ой упирается руками в бока, локтями в стороны; 3-ий складывает руки за головой локтями в стороны; 4-ый – одну руку на бедро, другую – за голову. За 3-5 минут все участники должны коснуться друг с другом локтями и сказать «привет».
2. **«Карта самооценки»** - с целью повышения самооценки и формирования уверенности. Предлагаем в центре листа нарисовать круг и отходящие от него лучи – качества, за которые тебя ценят окружающие и ты - себя. В обсуждении отметить, насколько трудно или легко выполнили это задание и почему.
3. **«Рисунок состояния»** Цель: стимулирует творчество и осознание чувств, помогает членам группы лучше познакомиться друг с другом. Каждый член группы имеет в своем распоряжении много бумаги и краски, цветные карандаши, мелки. Используйте одну-две минуты, чтоб осознать

ощущения и чувства, которые возникают в этот момент. Забудьте об искусстве и не старайтесь быть художником. Возьмите карандаш и начните наносить какие-нибудь штрихи на бумагу. Рисуйте цветные линии и формы, говорящие о том, как вы себя чувствуете. Попробуйте символически выразить свое состояние в данный момент. Не заставляйте себя рисовать что-то определенное и высокохудожественное. Рисуйте то, что приходит в голову. Когда все члены группы закончат задание, группа может поделиться впечатлениями о каждом рисунке (о каком состоянии он сообщает и верно ли это подтверждает автор), никак его не оценивая.

4. «Измерение дружбы» - с целью осознания и саморегуляции чувств:

Представьте закрытую дверь. На двери написано слово «Дружба». Уделите какое-то время тому, чтобы живо представить эту дверь, ручку двери, надпись на ней. Дверь открывается в мир дружбы, и за ней можно встретить самых разных людей, существ, предметы, воспоминания, ситуации и состояния сознания. Теперь откройте эту дверь, и пусть из-за нее появятся первые произвольные впечатления. Не загадывайте наперед, что это должно быть. Они могут возникнуть в любой форме – в форме образа, физического ощущения, чувства, звука, запаха и т.д. Постепенно привыкайте к миру за дверью. Исследуйте его. Что бы вы ни обнаружили, приятное или неприятное, поступайте следующим образом:

- Воспринимайте это со всей ленью, без каких-либо оценок или толкований; не бегите дальше, но задерживайтесь у каждого возникающего образа. Позвольте ему раскрыть вам себя полностью.
- Сознавайте, что этот образ – лишь одно из великого множества проявлений, имеющих отношение к дружбе. Скажите: «В мире дружбы есть и это». Затем переходите к другому образу. Выйдите и закройте дверь.

После завершения упражнения подумайте о явившихся вам образах и поделитесь своими впечатлениями и ощущениями.

5. Обратная связь: что было полезного, приятного и неприятного.

Занятие 4

- 1. Приветствие** с целью снятия напряжения и включения в общую работу предлагается каждому придумать свое приветствие с помощью жестов и поприветствовать членов группы.
- 2. «Смысл моего имени»** Главная идея этого упражнения – дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения, его значение. В обсуждении ответить на вопросы – подходит ли вам ваше имя, нравится ли оно вам, какое производное от имени вам нравится больше всего и не нравится.
- 3. Упражнение «Цветок»** с целью формирования внутреннего покоя и доверия себе. Инструкция: Я хочу пригласить вас в путешествие в страну фантазии. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... А теперь представьте себе какой-нибудь цветок, куст или дерево с прекрасными бутонами. Выберите какое-нибудь любое растение, цветы которого вам нравятся... Внимательно рассмотрите его, его листья, цветы и еще нераспустившиеся бутоны... Представьте теперь, что вы – один из этих нераспустившихся бутонов. Посмотрите на плотную оболочку вокруг себя, постарайтесь почувствовать, как вам хочется, чтобы эта оболочка раскрылась, и вы бы потянулись навстречу теплему солнечному свету... А теперь вы можете представить себе, как ваш бутон постепенно раскрывается. Постарайтесь почувствовать аромат этого цветка... Рассмотрите цвет его лепестков... Посмотрите, как ярко они сияют... Если хотите, можете понаблюдать, как мимо проходят дети и взрослые и восхищаются таким прекрасным цветком. Слышите, они говорят: «Какой красивый цветок! Он так нравится мне!» Восхищайтесь и вы этим цветком, повторяя про себя: «Я хочу очень хорошо запомнить его. Я хочу, чтобы моя жизнь стала такой же прекрасной и яркой». Вы чувствуете, как приятно смотреть на этот цветок? Запомните это чувство, и когда будете готовы, попрощайтесь с вашим цветком и ... теперь потянитесь, откройте глаза и вернитесь к нам бодрым и отдохнувшим

Анализ упражнения: Какое растение вы представили? Можете рассказать о себе как об этом растении, от первого лица? Можете ли описать свой аромат? Бывает ли, что кто-нибудь восхищается тобой? Есть ли на свете люди, от которых ты очень ждешь восхищения тобой? Кто это?

4. Рисование цветка на одном общем листе и обсуждение: каким получился цветок, нравится ли он, доволен ли местом, на котором он нарисован, хотел бы что-то изменить
5. **Обратная связь:** что было полезного, приятного и неприятного.

Занятие 5.

1. Приветствие «Друг к дружке» с целью снятия напряжения и сплочения группы: все свободно перемещаются по аудитории и выполняют команды ведущего. Как только он говорит: «друг к дружке» все должны найти себе пару по заданию: пожмите друг другу руку, двигайтесь дальше и «друг к другу»: прикоснитесь друг к другу нога к ноге, бок о бок, нос к носу, ухо к уху, щека к щеке. В обсуждении отметить, что изменилось во внутреннем состоянии и по отношению друг к другу.
2. «Я хвалю себя за то, что...» - закончить предложение столько раз, сколько получится. В обсуждении отметить, долго ли искали, за что себя похвалить, часто ли хвалите сами себя, других и как часто хвалят вас, хватает ли вам этого. Возьмите за правило хвалить себя каждый день перед сном.
3. «Луг-лес-луг» - релаксационное упражнение: Закройте глаза, сядьте удобнее, руки положите свободно на колени. Слушайте только то, что я вам говорю. Сконцентрируйтесь на моем голосе. Сделайте три глубоких вдоха, вдыхайте и выдыхайте спокойно, не напрягаясь. Вдох носом, выдох ртом, губы при этом чуть приоткрыты. Вы слышите только мой голос. Посторонние мысли пролетают мимо. Уберите своего внутреннего критика, он не должен вам мешать слышать мой голос. Дыхание спокойное и размеренное, покой — покой — покой. Представьте, что вместе с воздухом в грудную клетку попадает «добрая» энергия. Чистая, светлая, добрая. С каждым вдохом ее больше... Энергия — клубок

желтых ниток. Почувствуйте ее тепло, почувствуйте тепло в груди, оно ниточками проникает во все точки тела, эти лучики согревают своим теплом. Вам уютно, приятно, комфортно, тепло, вы отдыхаете. Вдох — выдох. Концентрируйтесь на выдохе. А теперь представьте, что вы — на лугу, залитом светом солнца. Посмотрите, вслушайтесь, что за звуки вас окружают? Почувствуйте запах, что это за запах? Трава, цветы, какие они — цвет, форма, большие — маленькие, запах? Идите, идите по лугу. Вы идете по дороге. Что это за дорога: узкая — широкая, извилистая — прямая, что под ногами — трава, песок, щебень, асфальт? Что чувствуете? Перед вами лес, вы заходите в него. Какой здесь запах, какие звуки, какие деревья? Тропа выводит вас из леса. Снова — луг. Какой это луг? Запах — цветы — ветерок. Что за аромат и свежесть... Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы полны сил и энергии. А сейчас пусть каждый нарисует то, что видел.

Обсуждение.

4. **Упражнение "Называем чувства"** Цель упражнения: обогащение словаря эмоций у участников. Давайте посмотрим, кто может назвать больше слов, обозначающих разные чувства. По очереди называйте слова и записывайте их на лист ватмана **Обсуждение:** Какое из названных чувств тебе нравится больше других? Какое, по-твоему, самое неприятное чувство? Какое из названных чувств знакомо тебе лучше (хуже) всего?
5. **Обратная связь:** что было полезного, приятного и неприятного.

Занятие 6.

1. «Десять секунд» - пока ведущий считает до 10 группа должна объединиться в подгруппы по следующим заданиям: объединитесь друг с другом те, у кого есть черный цвет в одежде (считаем их и проверяем), есть золотые украшения, у кого карие и серые глаза, кто в брюках и юбках, (те, кто не вошел в группы, проверяют правильность выполнения)
2. **"В чем мне повезло в этой жизни"** Цель упражнения: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Ведущий предлагает задание: " расскажите о том, в чем вам повезло в этой жизни". После упражнения проводится короткий обмен впечатлениями, какие чувства вызвало это задание

3. **"Качества"** Цель упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки. Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.
4. **«Место, где больше всего любите отдыхать»** - релаксационное упражнение расположитесь удобнее, закройте глаза так, как будто вы собрались немного вздремнуть, постарайтесь расслабиться, снять накопившееся напряжение. Представьте уголок природы, место, где вы отдыхаете душой или любой другой образ. Что это за место, где оно находится, какое оно, рассмотрите его во всех деталях и подробностях. Какое оно это место, где вы можете отдохнуть душой, расслабиться. Какие вы слышите там звуки, какие запахи. Какое там время года, время суток, как вы там одеты, что у вас на ногах. Что там вам хочется делать (вы можете делать все, что хотите), сделайте это. Запомните свои ощущения и когда будете готовы попрощаться с образом, попрощайтесь и возвращайтесь сюда. Обмен образами и ощущениями, которые они вызвали.
5. **Рисование** образа на отдельных листочках, обсуждение.
6. **Обратная связь:** что было полезного, приятного и неприятного.

Занятие 7

1. **«Поздороваемся»** снятие напряжения, установление контакта - Ведущий предлагает всем поздороваться за руку, но особенным образом. Здраваться нужно двумя руками с двумя участниками одновременно, при этом отпустить одну руку можно только, когда найдешь того, кто тоже готов поздороваться, т.е. руки не должны оставаться без дела больше секунды. Задача – поздороваться таким образом со всеми участниками группы. Во время игры не должно быть разговоров.

2. **«Дай мне стакан воды».** Каждый участник по кругу, обращаясь к соседу, произносит фразу «Дай мне стакан воды» с разной эмоциональной интонацией. Сосед должен угадать эмоцию, описать ее и после этого сказать эту же фразу следующему соседу, но уже с другой эмоциональной интонацией, и так по кругу. Дискуссия по упражнению. Кому было легко угадывать? Кому трудно? Что было легче: угадать или воспроизвести интонацию? Какую роль играет интонация в жизни? Можно ли привести примеры из жизни?
3. **«Мульт-прототип»** с целью получения информации о себе через сравнение с героями известных мультфильмов. Участники разделены на группы по 3–5 человек Ведущий. Все мы в детстве обожали мультфильмы (а многие с удовольствием смотрят их и сейчас), одни мультипликационные герои были нашими любимцами, другие не нравились; одни чем-то напоминали нас самих — своей внешностью, поведением, взглядами, поступками, высказываниями и многим другим, а другие были категорически на нас не похожи. Поведение одних веселило нас и вызывало ощущение «родственных душ», а другие раздражали и вызывали непонимание. Все мы рано или поздно вырастаем, но этот персонаж по-прежнему остается нам близким. Давайте поиграем в следующую игру: у меня есть карточки с названиями хорошо знакомых всем мультфильмов. Прошу подойти ко мне по одному участнику от каждой команды и наугад вытянуть карточку. (Представители от команд подходят к ведущему, берут карточки и читают вслух название мультфильма). Теперь прошу вас быть внимательнее: в том мультфильме, который вам достался, вы будете искать сходство между персонажами и участниками, но не своей команды, а следующей по часовой стрелке за вами. Вам нужно среди участников соседней команды найти прототипы мультипликационных героев для вашего мультфильма (вам нужно не просто присвоить роль, но и объяснить, почему именно этот участник вам представляется прототипом именно этого героя). Если для кого-то из участников вы не находите абсолютно никакого сходства ни с кем из героев, то можете предложить роль из любого другого мультфильма

(тоже с пояснением). (Участники команд коллективно выполняют задание.) Если все готовы, послушайте, пожалуйста, следующее задание. Вспомните, какая команда все это время выбирала мульт-двойников для вашей команды. Вы можете попросить эту команду напомнить вам, в каком мультфильме они искали двойников для вас. А теперь вторая часть задания — до того как мы станем оглашать результаты, я прошу вас выполнить следующее: подумайте и предположите, как другая команда распределила роли для вас в своем мультфильме? (Участники совещаются.) Давайте посмотрим, что у нас получилось. Какая команда хочет начать? (Первая команда рассказывает о том, как они распределили роли для участников другой команды.) Ведущий (обращаясь к команде, для которой искали прототипов). А теперь попросим вашу команду рассказать, как вы сами для себя нашли героев-прототипов, совпали ли ваши предположения с тем, что вы слышали? Обсуждение — Согласны или не согласны участники с теми характеристиками, которые им дали? Почему? **КАРТОЧКИ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «Мульт-прототип»** (список мультфильмов может меняться): «Винни Пух и все, все, все», «Бременские музыканты», «Приключения домовенка Кузи», «Малыш и Карлсон, который живет на крыше», «Каникулы в Простоквашино», «Незнайка», «Приключения поросенка Фунтика», «Волшебник Изумрудного города», «38 попугаев», «Чебурашка и крокодил Гена» **Обсуждение** — Какие у вас впечатления? — Совпали или нет собственные ассоциации с чужими? — Что удивило: приятно, неприятно? — Что-нибудь разочаровало? — Кто хочет спросить что-либо у участников?

4. Обратная связь: что было полезного сегодня

Занятие 8

- 1. Приветствие:** с каким состоянием пришли
- 2. «Представление о себе».** Участникам раздаются листы бумаги. Участники рассказываются по комнате. Каждый получает задание написать на листе бумаги 8—10 предложений о себе, не указывая на

легкоузнаваемые внешние признаки. По окончании работы листы сдаются ведущему, участники вновь усаживаются в круг. Ведущий зачитывает описания, не называя фамилий. Задача участников — угадать, кому из группы принадлежит зачитываемая характеристика. Дискуссия по упражнению. У кого совпало представление о себе с мнением окружающих? У кого нет? Как вы думаете, в чем причины несовпадения?

3. **"Я-реальное и Я-идеальное"** Цель упражнения: помочь участникам формировать адекватную самооценку. Участникам раздаются по 2 листа бумаги и карандаши. Ведущий просит нарисовать себя в "двух ипостасях": Я-реальное и Я-идеальное. Дается 10-15 минут. После этого происходит обсуждение: - Когда вы чувствовали большее напряжение: когда рисовали идеальное или реальное? - Как вы думаете, что вам необходимо предпринять, чтобы эти два понятия стали едиными?
4. **«Розовый куст»** Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт, окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чаше листиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком. Теперь уже и лепестки тоже начинают раскрываться медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью расцветший цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого

существа. Оно преисполнено понимания и любви к вам. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняясь спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо. (Здесь даже можно прерваться и записать то, что вы узнаете. Попытайтесь развить и углубить те откровения, которые были вам даны). Теперь отождествите себя с розой. Представьте себе. Что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически – вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

5. **Рисование** – общий лист, обсуждение чувств, пережитых во время представления образа и рисования
6. **Обратная связь:** что было полезного, неприятного.

Занятие 9

1. **Единый ритм** – снятие напряжение, формирование ощущения единства.
2. **«Футболка с надписью»** Ведущий задает тему обсуждения о подаче себя в надписях на футболках, значках, сумках и пр. Участники приводят примеры таких надписей. Упражнение «Футболка с надписью». Участникам раздаются листы бумаги, на которых просят написать надпись на своей футболке, так, чтобы она говорила что-либо о человеке — о его занятиях, играх, отношении к миру и пр. Можно придумать несколько надписей. На работу дается 5—10 минут. После этого участники рассказывают о своих надписях. Дискуссия по упражнению. О чем говорят эти надписи? Что мы хотим сообщить о себе другим людям? Какая надпись нравится больше всего? Нравится ли своя надпись?

Хотелось бы ее изменить? Какие надписи можно придумать разным участникам?

3. **«Молодец»** - формирование уверенного поведения. Группа делится на 2 круга: внешний и внутренний, участники встают напротив друг друга, и те, кто во внешнем круге говорят во внутренний о своих достижениях, а участники из внутреннего говорят, загибая пальцы: «Ты - молодец! Раз! Ты -молодец-Два!» Затем участники меняются местами.
4. **«Телеграммы»**- повышение самооценки. Каждый участник подписывает чистые бланки «телеграмм» именами остальных участников. Члены группы рассаживаются по аудитории и выполняют задание: для каждого члена группы на его «телеграмме» написать самое хорошее, что каждый участник узнал о нем, чем этот человек помог в ходе тренинга, в чем была его важная заслуга и пр. После того, как все телеграммы будут написаны, ведущий собирает их и во время небольшого перерыва просматривает, чтобы не было оскорбительных или грубых телеграмм, и, в случае необходимости, — отдает авторам на переделку. Дискуссия по телеграммам. Ведущий раздает телеграммы адресатам, каждый читает свои телеграммы. После этого участники делятся чувствами.
5. **Обратная связь** – что было полезного для каждого в занятии.

Занятие 10.

1. **Рукопожатие:** с целью снятия напряжения здороваемся друг с другом за руку, отмечая затем, чем отличались рукопожатия, чье больше запомнилось.
2. **Окно Джогари** с целью обобщения полученной во время тренинга информации. Участники сидят в общем кругу. Ведущий.:За эти два дня каждый из вас получил много информации о себе. Для кого-то все это уже было известно, кто-то сомневался, так ли все на самом деле, а для третьих многое было совершенно ново и неожиданно. Так или иначе, но каждый из нас получил то, в чем он нуждался. Я предлагаю в завершение нашей работы попытаться структурировать полученные сведения (раздает

всем участникам бланки). Перед каждым из вас сейчас лежит таблица, которую вам нужно заполнить. Не торопитесь, вспомните все, что происходило, можете использовать записи, сделанные в ходе игр, а можете заполнять по памяти. Эти записи не нужно будет никому предъявлять, вы сможете озвучить только то, что сами захотите, поэтому, заполняя этот бланк, будьте искренни сами с собой.

<p>1. Я убедился, что эти мои качества (черты характера, особенности поведения) становятся очевидны людям, с которыми я общаюсь</p>	<p>2. Я узнал, что другие видят во мне еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я сам раньше в себе не замечал</p>
<p>3. У меня есть еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я пока не готов открыть для окружающих</p>	<p>4. А может быть, во мне есть еще что-то, о чем ни я, ни окружающие не догадываются? Что бы это могло быть?</p>

- 3. «Путешествие»** Развитие способности саморегуляции. Ведущий предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки. Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно туда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу. Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красоте. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы

идете по дворцу легкой и уверенной походкой. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите... Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. А сейчас сделайте глубокий вдох... и выдох. Возьмите с собой все то хорошее, что было с вами. И потихоньку открывая глаза, возвращайтесь к нам. Обсуждение образов и чувств.

4. **«Подарок»** - повышение самооценки. Каждый участник на листе бумаги, подписанный именем другого, пишет, какое личностное качество он хотел бы ему подарить. В обсуждении отметить, какие чувства вызвали подарки, что было наиболее приятно.
5. **Обратная связь:** что было полезного и неприятного.