**Упражнения для проведения тренинговых занятий.**

***«Я люблю»***. Педагоги передают по кругу друг другу мягкую игрушку и заканчивают предложение «Я люблю…».

***«Что общего».*** Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них общего (в деталях одежды, в прическе, в характере) с данным человеком.

***«Я самая…»*** Участники передают друг другу мягкую игрушку со словами: «Я самая…» и заканчивают предложение.

«***Наши ожидания!»*** Участники тренинга пишут свои ожидания от тренинга на листочках с липким краем и приклеивают их на импровизированное «дерево желаний».

***«Мое сердце поет»***

«Мое сердце в «поет», когда….», мое сердце в «грустит», когда….»! Участники тренинга по кругу делятся своими впечатлениями.

***«Здесь и теперь»***

«Здесь и теперь!» Заходя в класс, вы увидели, как Дима копается в сумке у Светы… Ваша мгновенная вербальная реакция!

***«Барабан – скрипка»***

«Барабан – скрипка». Вообразите себя музыкальным инструментом и проиграйте веселую или грустную мелодию голосом. После того, как все участники представили свой вариант, вся группа, «барабаны» и «скрипки», проигрывают голосом веселую мелодию

***«Воздушный шар».***

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, медленно сосчитайте от 10 до одного. Вообразите воздушный гигантский шар на утопающем в зелени лугу. Рассмотрите эту картину как можно подробнее. Вы складываете свои проблемы и тревоги в корзину шара. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту. Шар постепенно удаляется, превращаясь в маленькую точку и унося весь груз ваших проблем.

Открываем глаза. Расскажите, что вы положили в первую очередь, а что в последнюю очередь.

***«Окоп Трумэна»***

«Окоп Трумэна» (окоп для ума). Вообразите для себя место: лес, сад, горы, создайте яркую картину этого образа в цвете, звуках, запахах, ощущениях. Теперь это ваше особое местечко. При желании там можно уединяться.

***«Неожиданный гость»***

«Неожиданный гость». Участникам тренинга предлагается ситуация: «К вам неожиданно приходит…». Необходимо методом «блиц» представить свой вариант поведения. Например: участковый инспектор, дальний родственник, соседка, подруга, человек, который ошибся адресом.

***«Поезд»***. Игра проводится в круге. Сначала надо рассчитаться на первый-второй. Первые номера – хлопок в ладони, два притопа ногами. Вторые номера – два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый – второй – первый – второй и т. д. по кругу: имитируется стук колес поезда. Походу игры темп убыстряется.

***«Что общего».*** Выбирается один из участников в качестве водящего. Педагоги говорят вслух, что у них общего (в деталях одежды, в прическе, в характере) с данным человеком.

***«Я люблю…»***Участники передают по кругу мягкую игрушку и продолжают предложение…

***«Мои сильные стороны»*** У каждого из нас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон можете также отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается пять минут.

По окончании работы озвучим записи***.***

Говорим твердо, уверенно.

Рефлексия: какие ощущения вы испытывали во время работы?

***«Я в тебе уверена».***

Объединитесь в пары, глядя в глаза друг другу закончить фразу: «Я уверена, что…»(по одной фразе).

Рефлексия: что вы чувствуете сейчас?

***«Я расту»***

Участники в кругу садятся на корточки, голову сгибают к коленям, обхватывают ее руками. С определенного момента они начинают «расти».

Представьте себе, что вы – маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счет: на каждый счет добавляйте следующую стадию вашего роста. Постарайтесь еще подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать еще выше.

После окончания упражнения участники садятся на стул и максимально расслабляются.